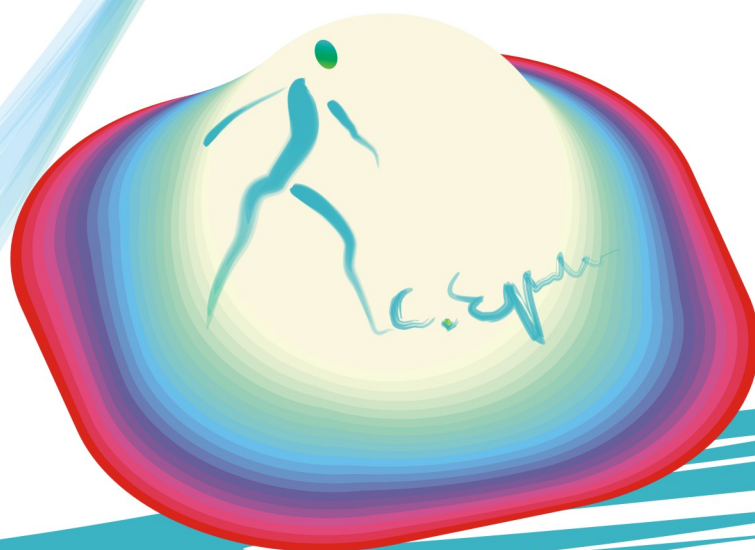




**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ
ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**



№ 2, 2007

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

The scientific monography is edited by professor S. Yermakov

№2

KHARKIV 2007

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

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

Наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова

№2

ХАРКІВ 2007

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. - №2. - 166 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 № 5 від 26.01.2007 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.; Носко М.О., д.пед.н., проф.; Сак Н.М., д.мед.н., проф.

ISBN 966-8106-46-6

ЗАНЯТТЯ ПО НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСУ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Афанасьєв В.В.

Національний технічний університет України
“Київський політехнічний інститут”

Анотація. В статті викладені результати аналізу даних показника психофізіологічного стану студентів з використанням метода треморографії під час проведення учбово-тренувальних занять по настільному тенісу. Доцільно використовувати експериментальну програму проведення учбово-тренувальних занять з настільного тенісу по дисципліні “Фізичне виховання” у вищих учбових закладах з метою поліпшення стану здоров'я студентів.

Ключові слова: фізичний розвиток, професійна підготовка, настільний теніс, результати, студент, тремор, треморографія.

Аннотация. Афанасьев В.В. Занятия по настольному теннису как способ восстановления состояния здоровья студентов. В статье изложены результаты анализа данных показателя психофизиологического состояния студентов с использованием метода треморографии во время проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису. Целесообразно использовать экспериментальную программу проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису по дисциплине “Физическое воспитание” в высших учебных заведениях с целью улучшения состояния здоровья студентов. Ключевые слова: физическое развитие, профессиональная подготовка, настольный теннис, результаты, студент, тремор, треморография.

Annotation. Afanasyev V.V. Table tennis training lessons as the method of recreation of the health's state of students. In the article are expounded the results of data's analysis of the psychophysiology state index of students with the using of the tremorography method during conducting of table tennis training lessons. It is expedient to use the experimental program of carrying out of educational training employment on table tennis. It improves a state of health of students.

Keywords: physical development, professional preparation, table tennis, results, student, tremor, tremorography.

Вступ.

Метою фізичного виховання у вищих учбових закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих фахівців. Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності. Фізичне виховання у вузі проводиться протягом всього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємозв'язані, доповнюють одна одну і є єдиним процесом фізичного виховання студентів. Однією із задач, яка вирішується в процесі навчання у вузі по курсу “Фізичне виховання”, є всебічна фізична підготовка студентів [1, 7].

Безпосередній вплив фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність студентів не однозначний. Стимулюючу дію надають невеликі навантаження. Збільшення їх інтенсивності і об'єму, які не відповідають підготовленості людини, може бути даремним, а за певних умов впливати негатив-

но [2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В даний час розробляються оптимальні рухові режими для людей, що займаються розумовою працею, залежно від їх віку, статі, стану здоров'я, рівня тренуваності, характеру діяльності, способу життя, температури і т.п. Аналіз досліджень попередніх років показав, що прояви впливу занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність і учбову діяльність студентів дуже різноманітні. Психофізіологічні механізми цього впливу також різні. Тому, при розробці даної проблеми, на перший план виступає задача широкого вивчення як в теоретичному, так і в експериментальному плані питань впливу занять фізичною культурою і спортом на працездатність і ефективність навчання студентів [8, 10]. Традиційною залишається задача вивчення дії різних фізичних вправ і умов їх використання на психофізіологічні характеристики студентів, це має своє відображення в роботах А.В. Матяжова (1997), А.Г. Рибковського (1998), А.В. Чоговадзе (2001).

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”.

Формулювання цілей роботи.

Метою цього дослідження є вивчення ступеню впливу учбово-тренувальних занять настільним тенісом на стан рівня здоров'я студентів з використанням метода треморографії.

Результати досліджень.

Учбові заняття є основною формою фізичного виховання у вузі. Учбовий матеріал програми фізичного виховання передбачає рішення задач фізичного виховання студентів і включає практичний розділ. Практичний розділ програми містить учбовий матеріал для різних учбових відділень, який направлений на рішення конкретних задач фізичної підготовки студентів. Одним з учбових відділень у вузі є відділення настільного тенісу.

Заняття настільним тенісом роблять різносторонній вплив на організм людини. Фізичне навантаження під час учбово-тренувальних занять настільним тенісом удосконалює не тільки фізичні якості (силу, витривалість, швидкість і спритність), але і розвиває емоційну стійкість, сенсомоторну координацію, що знаходить віддзеркалення в особливостях протікання психічних процесів [4, 5, 6].

Настільний теніс включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність і швидкість рухів, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату, також настільний теніс характеризується безперервною зміною ігрової обстановки і допомагає виробити швидке орієнтування. При систематичних тренувальних заняттях в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, які дозволяють розширювати функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалювати регуляторні механізми процесів.

Тремор це швидкі, ритмічні рухи кінцівок або тулубу, викликані м'язовими скороченнями і пов'язані з тимчасовою затримкою коректуючої аферентної імпульсації за рахунок постійного підстроювання рухів до якогось середнього значення. При стомленні і сильних емоціях, а також патології нервової системи відбувається істотне посилення тремора. Структури нервової системи, відповідальні за виникнення тремора, недостатньо вивчені. Метод треморографії дозволяє оцінити не тільки емоційний, але і функціональний стан, скласти думку про ступінь стомлення [9].

Методика треморографії, яка використовувалася в нашому дослідженні, ґрунтувалася на реєстрації мимовільного тремтіння середнього пальця руки. Дослідження проводилися за допомогою сейсмоматчика, який був підключений через блок живлення до персонального комп'ютера (ПК) та програмного забезпечення, виготовленого на кафедрі фізичного виховання ФФВС НГУУ "КП". Для оцінювання студентів використовувався коефіцієнт показника психофізіологічного стану (ППФС), при обчисленні коефіцієнта враховувалась амплітуда і частота коливань. Під час тестування з кожним учасником групи проводилося три виміри по 3 секунди і обчислювалося середнє значення. Результат амплітуди коливань представляв собою максимальне значення напруги, що була зафіксована датчиком в про-

цесі тестування, а при обчисленні частоти коливань, визначалася кількість перетину кривої з нульовим рівнем.

При статистичній обробці даних результатів дослідження використовувався критерій Ст'юдента.

Учбово-тренувальні заняття з настільного тенісу проводилися з двома групами протягом учбового року - контрольна група (КГ) (юнаки n=20 та дівчата n=20) та експериментальна група (ЕГ) (юнаки n=20 та дівчата n=20) - по двом учбовим програмам з різним розподіленням учбових годин на компоненти учбово-тренувального процесу. Заняття з контрольною і експериментальною групами проводилися один раз на тиждень, заняття тривало протягом 90 хвилин.

Заняття з контрольною групою проводилися згідно учбової програми прийнятої в Національному технічному університеті "Київський політехнічний інститут" з наступним розподілом учбово-тренувального часу. Загальна кількість годин - 70. З них на розділ "Теорія" було виділено 4 години або 5,7% від загального часу, на "Прийом контрольних нормативів" було виділено 12 годин або 17,1%. Розділ "Практичні заняття" включав "Загальну фізичну підготовку" (ЗФП) - 18 годин або 25,7%, "Спеціальну фізичну підготовку" (СФП) - 16 годин або 22,9% і "Техніко-тактичну підготовку" (ТПП) - 20 годин або 28,6% (Рис. 1.).

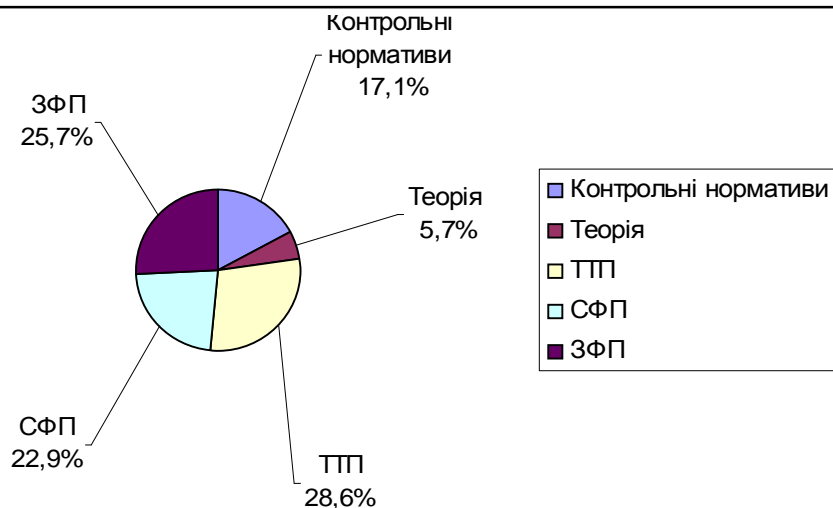


Рис. 1. Розподіл навчального часу в контрольній групі.

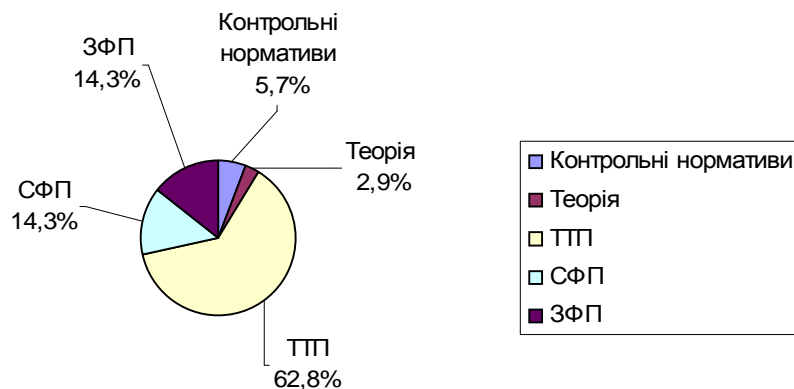


Рис. 2. Розподіл навчального часу в експериментальній групі.

Таблиця 1					
<i>Порівняльна характеристика програм</i>					
Програма	Абсолютний та відносний об'єм і різноманітних видів занять				
	Теорія	Прийом контрольних нормативів	Практичні заняття		
			ЗФП	СФП	ТТП
КГ	4 / 5,7*	12 / 17,1	18 / 25,7	16 / 22,9	20 / 28,6
ЕГ	2 / 2,9	4 / 5,7	10 / 14,3	10 / 14,3	44 / 62,8

Таблиця 2								
<i>Результати дослідження коефіцієнта ППФС</i>								
Значення	Юнаки				Дівчата			
	КГ (n=20)		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)		ЕГ (n=20)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Середнє значення (X)	84,36	60,23	70,69	42,24	73,39	53,36	67,62	42,14
Стандартне відхилення (s)	25,04	21,66	28,22	19,63	31,52	22,33	22,79	21,69
Критерій Ст'юдента (t)	3,25		3,7		2,32		3,62	
Вірогідність помилки (p)	<0,05		<0,01		<0,05		<0,01	
Приріст результату (%)	28,6		40,3		27,3		37,7	

Заняття з експериментальною групою проводилися за експериментальною програмою, яка мала наступні особливості від контрольної програми. На "Теорію" було виділено 2 години або 2,9% загальному часу, при тому, що загальна кількість учбового часу залишилася незмінною - 70 годин. На розділ "Прийом контрольних нормативів" було виділено 4 години або 5,7% часу; учбові години в розділі "Практичні заняття" розподілились таким чином: ЗФП - 10 годин або 14,3%, СФП - 10 годин або 14,3% і ТТП - 44 години або 62,8% (Рис.2.).

Порівняльна характеристика розподілу годин учбово-тренувальних занять з настільного тенісу в контрольній та експериментальній групах представлено в таблиці 1.

В таблиці 2 представлені результати дослідження коефіцієнта ППФС у студентів під впливом занять по настільному тенісу.

Як видно, за наслідками дослідження, у юнаків коефіцієнт у контрольній групі зменшився з $84,36 \pm 25,04$ на початку експерименту до $60,23 \pm 21,66$ в кінці експерименту ($t=3,25$; $p<0,05$), приріст результату дорівнює 28,6%. У юнаків в експериментальній групі коефіцієнт ППФС також зменшився, але більше, з $70,69 \pm 28,22$ до $42,24 \pm 19,63$ ($t=3,7$; $p<0,01$), приріст результату в цій групі склав 40,3%.

У дівчат в контрольній групі коефіцієнт ППФС склав $73,39 \pm 31,52$ на початку експерименту і $53,36 \pm 22,33$ наприкінці експерименту ($t=2,32$; $p<0,05$), приріст результату становив 27,3%, в свою чергу, в експериментальній групі результат на початку року становив $67,62 \pm 22,79$ і зменшився до

$42,14 \pm 21,69$ в кінці експерименту ($t=3,62$; $p<0,01$), приріст результату склав 37,7%.

Висновки.

Таким чином, за результатами представлених даних експерименту, можемо зробити висновок, що при дослідженні впливу учбово-тренувальних занять по настільному тенісу на показники психофізіологічного стану студенти, які займалися за експериментальною програмою проведення учбово-тренувальних занять по настільному тенісу по дисципліні "Фізичне виховання" в учбовому відділенні настільного тенісу, показали достовірно кращі результати порівняно з контрольною групою. Доцільно використовувати експериментальну програму проведення учбово-тренувальних занять з настільного тенісу по дисципліні "Фізичне виховання" у вищих учбових закладах з метою поліпшення стану здоров'я студентів.

Існує необхідність проводити подальші дослідження впливу учбово-тренувальних занять з настільного тенісу на психофізіологічні показники студентів.

Література

1. Абрамов В.В. и др. Влияние физической культуры на показатели физической и умственной работоспособности студентов-медиков // Республиканская научн. конф. «Научные проблемы физического развития студентов и повышения их работоспособности». – Донецк, 1984. – С. 46-47.
2. Акимова В.А. и др. Влияние физической и умственной нагрузки на скорость счетных операций у студентов КИ-ИГА // Республиканская научно-практ. конф. «Физическая культура – производству». – Ровно, 1985. – С. 93-94.
3. Бажанов Р.И., Долгушин В.И. Влияние занятий физической культурой и спортом на успеваемость студентов //

- Поволжская конф. Научные основы физической культуры и спорта. – Саратов, 1970. – С. 47-49.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
 5. Бакулина К.А. Исследование влияния уроков физического воспитания на функциональное состояние студентов // Поволжская конф. Научные основы физической культуры и спорта. – Саратов, 1970. – С. 44-45.
 6. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
 7. Головин В.А. и др. Физическое воспитание: Учебник/ Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
 8. Гошко А.М. и др. О взаимосвязи между физической культурой и успеваемостью студентов // Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов. – К., 1983. – С. 52-54.
 9. Дукальская А.В. Треморграфия как метод оценки корковой регуляции у волейболистов различной спортивной квалификации // Актуальные проблемы физической культуры: Материалы региональной науч. - практ. конф. - Ростов н/Д., 1995. - Т.5. – С. 18-26.
 10. Павлов А.С. Влияние физической нагрузки на умственную работоспособность студентов // Республиканская науч. конф. «Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности.» - Донецк, 1984. – С. 68.

Надійшла до редакції 13.02.2007р.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ

Баламутова Н.М., Шейко Л.В., Олейников И.П.
 Национальная юридическая академия
 Украины им. Ярослава Мудрого
 Харьковская государственная академия
 физической культуры
 Харьковский национальный педагогический
 университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. В статье предложены результаты изменения физического развития и физической подготовленности студентов - юношей 18-25 лет под воздействием оздоровительного плавания. У испытуемых, регулярно посещающих занятия (не реже 3 раз в неделю) по оздоровительному плаванию, заметно улучшились показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, физическое развитие, физическая подготовленность.

Анотація. Баламутова Н.М., Шейко Л.В., Олійников І.П. Оздоровче тренування з плавання для студентів гуманітарних вузів. В статті запропоновані результати зміни фізичного розвитку та фізичної підготовки студентів - юнаків 18-25 років під впливом оздоровчого плавання. У випробуваних, що регулярно відвідує заняття (не рідше 3 разів у тиждень) по оздоровчому плаванню, помітно покращилися показники фізичного розвитку, фізичній підготовленості й працездатності.

Ключові слова: оздоровче плавання, фізичний розвиток, фізична підготовка.

Annotation. Balamutova N.M., Sheyko L.V., Olejnikov I.P. Health - improving swimming training for students of humanitarian institutes of higher education. In this article are proposed results of changing physical development and physical preparedness of students - youth who are 18-25 years old under the influence of health - improving swimming. At the examinees on a regular basis visiting employment (not less then 3 times a week) on improving navigation, have appreciably improved parameters of

physical development, physical readiness and serviceability. Key words: health - improving swimming, physical development, physical preparedness.

Введение.

Отношение студентов к физической культуре и спорту - одна из актуальных социально-педагогических проблем. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.[1]

Выявлено отрицательное воздействие на организм студентов длительного пребывания в характерной для лиц умственного труда «сидячей» позе [2]. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга, обеспечивающего протекание психических процессов - восприятие, внимание, память, мышление. Преодолеть неблагоприятные сдвиги, вызванные умственной деятельностью учащихся, можно исключительно с помощью рациональной системы двигательного режима.

Поэтому возрастает потребность привлечения большего числа студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний [3].

Общеизвестно, что регулярные занятия физической культурой и спортом являются одним из основных средств сохранения здоровья и профилактики многих заболеваний [2]. Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Среди разнообразных форм двигательной активности большой популярностью пользуется оздоровительная тренировка по плаванию [4. 5]. Это обусловлено характерным только для плавания положительным влиянием на организм человека. К их числу можно отнести: выполнение движений в горизонтальном положении, что приводит к разгрузке позвоночника и облегченной работе сердечно-сосудистой системы; позитивное влияние на сердечно-сосудистую, двигательную и нервную системы.

В связи с вышесказанным, плавание используется не только как оздоровительное, но и как лечебное средство.

Актуальность настоящей темы обусловлена решением сохранения и укрепления здоровья студентов при помощи регулярных занятий по плаванию.

Несмотря на актуальность затронутой в статье темы, существует ряд нерешенных вопросов связанных с построением программы оздоровительной тренировки с учетом возраста, пола, уровня физи-

ческого развития и подготовки студентов. Исследование выполнено согласно плана НИР Национально Юридической Академии Украины им. Ярослава Мудрого и Харьковской Государственной академии Физической Культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования - определение изменений физического развития и физической подготовленности юношей под влиянием оздоровительной тренировки по плаванию.

Объект исследования - процесс занятий оздоровительной тренировки по плаванию для студентов - юношей 18-25 лет.

Предмет исследования - влияние занятий оздоровительного плавания на изменение уровня физического развития и физической подготовленности юношей - студентов гуманитарных вузов.

Основные задачи исследования:

1. Проанализировать данные литературы по вопросам влияния оздоровительной тренировки по плаванию для юношей - студентов 18-25 лет.
2. Определить уровень физического развития и физической подготовленности юношей, занимающихся оздоровительным плаванием.
3. Выявить изменения в физическом развитии и физической подготовленности студентов, регулярно занимающихся плаванием.
4. Разработать рекомендации для преподавателей вузов, работающих с группами оздоровительного плавания.

Для решения задач использовались следующие *методы*:

1. Анализ и обобщение литературных данных по вопросам оздоровительной тренировки.
2. Определение уровня физического развития при помощи антропометрических характеристик испытуемых (вес, рост, ЖЕЛ, индекс Кетле, жизненный индекс, ОГК, экскурсия грудной клетки, индекс Эрисмана).
3. Определение физической подготовленности (кистевая динамометрия, становая сила, тесты на координацию, гибкость, скоростно-силовую подготовку).
4. Определение функционального показателя состояния организма по физической работоспособности с помощью гарвардского степ-теста, результаты которого представлены в виде индекса ИГСТ.
5. Методы математической статистики (среднее арифметическое, среднее квадратическое отклонение, достоверность различий по распределению Стьюдента).

Результаты исследования.

Исследование проводилось в период с сентября 2005 года по май 2006 года. В нем приняли участие юноши - студенты юридической академии и педагогического университета в количестве 102 человек.

В начале учебного года (сентябрь) у испытуемых были определены параметры физического развития и физической подготовленности. В конце года (май) проводилось повторное исследование вышеперечисленных параметров.

Перед началом исследования все испытуе-

Таблица 1.

Общая длина дистанции плавания в зависимости от этапа тренировки.

Недели тренировки	Общая длина дистанции в день, м	Количество повторных заплывов на дистанцию, м
1, 2	100	25 x 4
3-5	200	100 x 2
6-14	400	100 x 4
15-23	500	200 x 2 или 100 x 1 : 250 x 2
24-31	700	200 x 3 или 100 x 1 : 350 x 2
32	700 (минимум)	200 x 3 или 100 x 1 : 350 x 2

Примечание: Последующие недели с постепенным увеличением до 800м, затем 1000-1200м до 2,5км.

Таблица 2.

Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности (К.Купер)

Д и с т а н ц и я , м	В р е м я , м и н . с .	Ч а с т о т а з а н я т и й в н е д е л ю
5 5 0	1 0 . 0 1 - 1 5 . 0 0	6
7 2 5	1 3 . 2 1 - 2 0 . 0 0	4
8 2 5	1 5 . 0 1 - 2 2 . 3 0	4
9 0 0	1 6 . 4 1 - 2 5 . 0 0	3

мые прошли медицинский контроль. На каждого студента была заведена медицинская карточка, где фиксировались данные физического развития и физической подготовленности, наличие болезней, самочувствие.

Занятия в группах оздоровительного плавания проводились 3 раза в неделю и имели несколько периодов:

1. Первоначальное освоение элементов облегченных и спортивных способов плавания.
2. Регулярное повторение освоенной дистанции плавания.
3. Постепенное увеличение оздоровительной дистанции в очередном периоде тренировки.

Программа оздоровительного плавания в зависимости от этапа тренировки представлена в таблице 1.

Для студентов, хорошо освоивших учебный материал, предлагается программа (таблица 2) под-

держания хорошей плавательной подготовленности по К.Куперу (при ЧСС сразу после проплывания дистанции 120-150 удар/мин).

При оценке уровня физического развития основное значение имеют такие антропометрические показатели, как вес, рост, ЖЕЛ, окружность грудной клетки и экскурсия грудной клетки, а также ряд индексов (таблица 3).

К концу года выявлено достоверное увеличение ряда показателей. Улучшение показателей ЖЕЛ, жизненного индекса, ОГК, индекса Эрисмана, экскурсии грудной клетки связано с особенностями дыхания при плавании спортивными способами (затруднено выполнение выдоха).

Приросты показателей физической подготовленности после периода занятий оздоровительным плаванием по предложенной программе представлены в таблице 4.

Улучшение показателей физической подго-

Таблица 3.

Показатели физического развития юношей 18-25 лет, занимающихся оздоровительным плаванием

Показатели	Исходный уровень	Уровень после занятий	Прирост показателей	Достоверность различий, P
1. Вес, кг	70,20 ± 10,87	71,93 ± 10,82	1,73	< 0,05
2. Рост, см	177,30 ± 6,58	179,48 ± 5,94	2,18	< 0,05
3. Индекс Кетле, г/см	395,94 ± 11,32	400,77 ± 12,01	4,87	< 0,05
4. ЖЕЛ, мл	4130 ± 700	4500 ± 600	370	< 0,05
5. Жизненный индекс, мл/кг	58,83 ± 2,21	62,56 ± 3,47	3,73	< 0,05
6. ОГК, см	94,50 ± 6,26	96,01 ± 6,56	1,51	< 0,05
7. Индекс Эрисмана, см	5,80 ± 0,89	6,26 ± 0,94	0,46	< 0,05
8. Экскурсия ГК, см	4,50 ± 2,89	5,76 ± 2,53	1,26	< 0,05

Таблица 4.

Приросты физических качеств у юношей после занятий оздоровительным плаванием

Показатели	Исходный уровень	Уровень после занятий	Прирост показателей	Достоверность различий, P
Сила кисти, кг	51,50 ± 7,38	54,83 ± 6,61	3,33	< 0,05
СИ кисти, %	73,36 ± 15,93	76,23 ± 16,37	2,87	< 0,05
Становая сила, кг	123,90 ± 25,08	134,48 ± 21,09	10,58	< 0,05
СИ спины, %	176,51 ± 36,92	186,96 ± 37,51	10,45	< 0,05
Наклоны, см	11,30 ± 5,33	13,76 ± 4,87	2,46	< 0,05
Координационная способность	359,0 ± 47,07	371,96 ± 50,29	12,96	< 0,05
Скоростно-силовая способность, см	25,6 ± 6,46	26,79 ± 6,64	1,19	> 0,05

товленности у испытуемых связано с тем, что на занятиях использовались разнообразные средства (плавательные доски, лопатки и т.д.).

Информативным показателем функционального состояния организма является физическая работоспособность. В нашем исследовании для ее оценки использовался гарвардский степ-тест. В конце учебного года у 13,8% испытуемых показатель физической работоспособности улучшился до средних значений, у 86,2% отмечен хороший уровень работоспособности, а оценка «ниже среднего» не зафиксирована, что свидетельствует о повышении уровня физической работоспособности у юношей, занимающихся плаванием по предложенной программе.

Выводы.

1. У испытуемых, регулярно посещающих занятия (не реже 3 раз в неделю) по оздоровительному плаванию, заметно улучшились показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
2. Разработанная программа оздоровительного плавания для юношей 18-25 лет может быть рекомендована преподавателям вузов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем оздоровительной тренировки по плаванию для студентов гуманитарных вузов. Предполагается также разработать практические рекомендации тренеру-преподавателю по оздоровительному плаванию, что позволит повысить уровень мотивации своих занимающихся.

Литература.

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физической культуры - Киев: Здоров'я, 1991. - 133с.
2. Ковальчук В.И., Синицкий И.В. К вопросу о влиянии физических упражнений на функциональное состояние организма // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. ч.ІІ - Київ - Вінниця. - 1998 - с.15-17
3. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - Киев: Здоровье, 1996. - 252с.
4. Фирсов З. Оздоровительное плавание для всех. - Плавание: Сб. - Москва: ФиС, 1984. - С.35-42.
5. Довбыш В.И., Климакова С.Н., Делова Е.А. Плавание - важнейший аспект оздоровительно-профилактического направления физического воспитания // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №4. - С 45-47.

Поступила в редакцию 30.01.2007г.

КОНТРОЛЬ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ

Богачук Л.П., Бышевец Н.Г.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье проведены исследования функциональных связей и соотношений элементов статодинамической устойчивости тела в структуре технического усовершенствования спортсменов, а также выделены и изучены показатели устойчивости, которые могут быть признаны контрольными для оценки статического и динамического равновесия в разных видах спорта. Предпочтительным считается равновесие, при продол-

жительной фиксации которого регистрируются минимальная амплитуда и оптимальная частота колебаний. Ключевые слова: контроль, измерения, статодинамическая устойчивость, движения, равновесие.

Анотація. Богачук Л.П., Бышевец Н. Г. Контроль стійкості тіла спортсменів. У статті проведені дослідження функціональних зв'язків і співвідношень елементів статодинамічної стійкості тіла в структурі технічного удосконалення спортсменів, а також виділені і вивчені показники стійкості, які можуть бути визнані контрольними для оцінки статичної і динамічної рівноваги в різних видах спорту. Кращим вважається рівновага, при тривалій фіксації якої реєструються мінімальна амплітуда й оптимальна частота коливань.

Ключові слова: контроль, вимірювання, статодинамічна стійкість, рухи, рівновага.
Annotation. Bogachuk L.P., Byshevets N.G. Control of stability of sportsmen's body. In this article are conducted researches of functional connections and correlations of elements of static and dynamic stability of body in the structure of technical improvement of sportsmen. Also selected and studied indexes of stability, which can be acknowledged controls for the estimation of static and dynamic equilibrium in the different types of sport. Preferable it is considered balance at which long fixing the minimal amplitude and optimum frequency of fluctuations are registered.

Keywords: control, measuring, static and dynamic stability, motions, equilibrium.

Введение.

Сохранение устойчивости тела человека – сложной биомеханической системы - представляет важную задачу регуляции. В процессе эволюции человека развился утонченный механизм поддержания равновесия, в котором принимают участие все сенсорные системы, но, какая роль каждой из них, количественно оценить сложно. В зависимости от конкретной ситуации регуляция позы нуждается в быстром и тонком анализе внешних сигналов зрительных, слуховых, поверхностно-сенсорных и сопоставление их с внутренними сигналами – вестибулярными и проприорецептивными. Вся эта информация поступает в центральную нервную систему и принимает участие в сознательной и неосознанной двигательной активности человека. Как отмечал в своё время И.М. Сеченов, биомеханические параметры позы и движения человека являются самыми “чувствительными” на изменение системных связей во внутренней и внешней среде организма. Поддержание вертикальной позы тела имеет большое значение в жизнедеятельности человека, потому что все производственные или спортивные движения воспроизводятся, в основном, в вертикальном положении тела.

Тело человека даже в момент стояния на ногах в вертикальном положении само по себе не может находиться в устойчивом равновесии, потому что центр тяжести расположен высоко и несимметрично по отношению к площади опоры. А способность человека к прямо хождению с опорой на достаточно малую площадь ступни сама по себе демонстрирует удивительные возможности регуляции позы (учитывая то, что дыхание и всевозможные активные движения головы, конечностей и туловища

вызывают непрерывные смещения ОЦТ тела). Для поддержания равновесия нужна активная сила, поскольку специальных мышц для поддержки позы нет. Она обеспечивается теми же скелетными мышцами (ног, таза, спины, шеи), что и движение. В этой работе принимают участие преимущественно низко пороговые, медленные и стойкие к усталости двигательные единицы, их сила невелика. Для обеспечения сохранения необходимой позы при ее отклонении от нормального положения активизируются компенсаторные механизмы позы двигательной системы. Цепь выпрямляющих рефлексов начинается с подъема головы и последовательного изменения положений туловища и заканчивается восстановлением нормальной позы.

Процесс сохранения позы – сложный процесс управления и регуляции. Как считают специалисты, тело человека можно представить как многозвенную механическую систему, состоящую из условно недеформируемых звеньев: головы, туловища, а также (для обеих сторон тела) плеча, предплечья, кисти, бедра, голени и стопы. Эти звенья соединены при помощи суставов-шарниров, в которых действуют суставные моменты, обеспечивающие жесткость статической позы [2].

Под устойчивостью принято понимать способность человека сохранять состояние равновесия неизменным, несмотря на влияние сил, стремящихся вывести ее из этого состояния, а также быстро и уверенно восстанавливать его при изменении положения тела [3], а координация вертикального положения тела является своеобразным индикатором здоровья, функционального состояния организма, физической подготовленности и уровня спортивного мастерства [1]. При этом равновесие как способность к сохранению устойчивости позы может проявляться как в статических, так и в динамических условиях, при наличии опоры или в безопорном положении [4].

Изучение литературных источников позволило установить, что авторы выделяют такие факторы, которые влияют на устойчивость позы как величина опорной поверхности, положение ОЦМ тела, степень использования автоматических механизмов поддержания позы, возрастной уровень, в котором возможно поддержание позы, степень участия и взаимодействие сенсорных систем [2,5]. Анализ современного состояния контроля устойчивости показал, что в настоящее время разработана методика контроля статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел с помощью электронной стабиллографии. После проведения большого количества исследований со спортсменами различных специализаций, авторы делают вывод об эффективности предложенной методики при условии индивидуального подхода к каждому высококвалифицированному спортсмену [1].

Однако изучение литературных источников свидетельствует о недостаточности изучения важных вопросов методологии исследования и оценки

биомеханических параметров устойчивости, поэтому целью исследований было повышение точности измерения и эффективности оценки устойчивости тела спортсмена.

Проблематика работы соответствует теме: 1.4.10 «Совершенствование средств и методов технической подготовки квалифицированных спортсменов» сводного плана НИР ГосКомСпорта Украины на 2004–2009 гг. № гос. регистрации: 0104Г003839; индекс УДК: 796.015.134.

Формулирование целей работы.

Цель работы - повышение точности измерения и эффективности оценки устойчивости тела спортсмена.

Методы исследования. Для оценки устойчивости тела спортсмена использовалась методика компьютерной стабиллографии и применялись комплексы тестов, которые можно модифицировать и дополнить в соответствии с требованиями того или другого вида спорта и контингента исследуемых. Оценка устойчивости осуществлялась по анализу амплитуды, частоты и периода колебаний тела, которые имеют специфические особенности для различных видов спорта и спортсменов разной спортивной квалификации.

Результаты исследований.

Поддержание равновесия является динамическим феноменом, требующим беспрестанного движения тела, что в свою очередь является результатом взаимодействия сенсорных анализаторов, высших отделов центральной и периферической нервной системы, а также разных морфофункциональных образований. Сохранение равновесия человеком имеет следующие особенности:

1. Практически во всех случаях человек находится в шатком равновесии, сохраняя устойчивость только управляемым напряжением нужных для этого мышц. Такая устойчивость характеризуется равновесием колебательного типа, которое вызывается многими причинами, основными из которых являются:

- *Балансирующие колебания тела человека вокруг положения равновесия.* Каждому отклонению тела от оптимального положения должно отвечать усилие, восстанавливающее положение. При этом часто возникает «гиперкомпенсация», когда проекция общего центра тяжести «проскакивает» по инерции наилучшее положение. В результате чего возникают возвратно-колебательные движения, носящие название *балансирования*. Итак, балансируя человек, выполняет колебание вокруг положения равновесия. Несомненно, чем меньшая амплитуда движений при балансировании, тем выше качество выполнения спортивного упражнения.

- *Балансирующая регуляция величины момента мышечной силы в каждом суставе вокруг равновесного положения.* Из физиологии известно, что мышечное напряжение не может быть постоянным, момент силы вариативен, а поэтому в каждом суставе при удержании равновесия будет иметь место

квазистатическое состояние или условно статическое равновесие. То есть, регуляция величины момента мышечной силы вокруг равновесного положения.

- *Изменение состава (количества) мышц, а также числа двигательных единиц, которые принимают участие в работе.* Поддержка определенных поз тела обеспечивается напряжением десятков различных мышц, число которых беспрестанно изменяется. Вместе с тем в мышцах, поддерживающих позу, изменяется число «работающих» двигательных единиц не только при переходе от одной фазы регулирующего движения к другой, но и в процессе одной и той же фазы, а также при усталости, изменении скорости движения или степени усилия и под действием других факторов.

- *Собственные колебания* возникают в любом теле после их однократного возбуждения («начального толчка»). Их амплитуда зависит от внесенной толчком энергии и со временем уменьшается («угасает») со скоростью, зависящей от упругости тела, чем она меньше тем быстрее затухание. Собственная частота механических колебаний тела зависит от его параметров: размеров, массы, момента инерции, твердости, упругости.

2. Поверхность опоры всегда больше площади эффективной опоры. Это означает, что линия опрокидывания всегда расположена внутри границы площади опоры. Мягкие ткани и недостаточно сильные мышцы не могут уравновесить нагрузку, и опрокидывание произойдет раньше, чем линия тяжести пересечет край площади опоры.

3. Человек для сохранения положения тела может использовать только площадь эффективной опоры, которой соответствует плоскость, находящаяся под ною, это так называемая – *зона сохранения положения* (ЗСП). Человек может расположить ОЦТ своего тела в любом месте этой зоны и сохранять положение. Внутри ЗСП можно выделить меньшую зону положения ОЦТ тела – *оптимальную*. В ее границах человек наилучшим образом сохраняет необходимое положение. *Зона восстановления положения* (ЗВП) – это область, в которой уже невозможно статическое равновесие, но из которой человек (даже утратив равновесие) способен активными действиями восстановить положение в известных пределах отклонения. Размеры всех зон (оптимальной зоны, зоны сохранения положения и зоны восстановления положения) индивидуально сильно различаются. Они зависят от уровня развития физических качеств человека, уровня его технической подготовленности, физического и эмоционального состояния.

4. Тело человека при попытке опрокидывания чаще всего не сохраняет позы, а изменяет свою конфигурацию, его звенья перемещаются в тех или других суставах. Сохранение положения тела спортсмена, теряющего равновесие, достигается не только управлением уравновешивающими и восстанавливающими силами, а также с помощью компенсаторных движений, направленных на предупреждение выхода ОЦТ тела за пределы ЗСП,

амортизирующих движений, которые уменьшают эффект действия сил и стремятся вывести тело человека из состояния равновесия и восстанавливающих движений, направленных на возвращение ОЦТ тела из ЗВП в ЗСП либо под действием внешней силы, способной переместить ОЦТ тела в ЗСП, либо переместив точку опоры.

5. Равновесие является многокомпонентным двигательно-координационным качеством, в которое входят: рациональное расположение звеньев тела; минимизация количества степеней свободы системы; дозирование и перераспределение мышечных усилий для преодоления инерционных сил; а также пространственная ориентация.

Результаты проведенных исследований позволили исследовать функциональные связи и соотношения элементов статодинамической устойчивости тела в структуре технического совершенствования спортсменов, а также выделить и изучить показатели устойчивости, которые могут быть признаны контрольными для оценки статического и динамического равновесия в разных видах спорта. На основании этого была разработана программа, позволяющая эффективно измерять устойчивость тела спортсмена, проводить экспериментальное обоснование и апробацию новых тестовых задач, более точно отображающих специфику конкретного вида спорта. Это дает возможность разработки информативных и надежных тестов для оценки статического и динамического равновесия пригодных для исследования спортсменов разного возраста, квалификации, пола, специализации и с различными индивидуальными данными.

Выводы.

Результаты изучения, анализа и систематизации специальной и научно-методической литературы, а также источников Интернет позволили сделать следующие выводы:

1. Задача управления статической позой заключается в сведении к минимуму мышечных усилий для достижения максимальной устойчивости, а это – минимизация длины пути проекции ОЦТ в плоскости опоры и сведение к минимуму работы по перемещению ОЦТ. Поэтому, лучшим считается равновесие, при продолжительной фиксации которого регистрируются минимальная амплитуда и оптимальная частота колебаний. Количественно устойчивость оценивают средней амплитудой колебаний проекции ОЦТ в плоскости опоры, а также частотным спектром колебаний.
2. Проведенная работа дает возможность создания на основе компьютерной стабилографии (с применением комплексов тестов) методики контроля устойчивости тела спортсмена высокой квалификации в условиях реализации координационно сложных задач.

Дальнейшие исследования необходимо направить на разработку информативных и надежных тестов для оценки статического и динамического рав-

новесия пригодных для исследования спортсменов разного возраста, квалификации, пола, специализации и с различными индивидуальными данными.

Литература.

1. Болобан В.Н., Мистулова Т.Е. Стабилография: достижения и перспективы // Наука в олимпийском спорте/ Спец. Выпуск ГНИИФК, 2000.-С.5-13.
2. Дараган В. Теория и методика подготовки спортсменов. Роль вестибулярной сенсорной системы в двигательной деятельности человека // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 6. - С. 57-66.
3. Коренберг В.Б. Проблема анализа сохранения устойчивости тела человека // Междун. конгресс "Человек в мире спорта". - Москва: Физкультура и спорт, 1998.- Т.1. - С.54-55.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. // Учебник тренера высшей квалификации. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
5. Приймаков А.А. Структурно-функциональная организация взаимодействия систем организма при регулировании позы и движения человека: автореф. дисс. докт. биол. наук. - К.: 1996. - 32с.

Поступила в редакцию 15.02.2007г.

ОСОБЛИВОСТІ СУПРОВОДУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Бойко Г.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті охарактеризовано особливості недорозвитку вищих психічних функцій у спортсменів-інвалідів із вадами інтелекту, визначено особливості їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психомоторної сфери, особистості в цілому. Доведено необхідність розробки спеціальних методів і прийомів навчання та тренування корекційної спрямованості. Підтверджена неможливість переносу традиційних програм навчання та тренування здорових атлетів на підготовку спортсменів із вадами інтелекту.

Ключові слова: супровід підготовки, спортсмени-інваліди, вади інтелекту, корекція.

Аннотация. Особенности сопровождения подготовки спортсменов с нарушениями интеллекта: теоретические аспекты. В статье раскрыт характер недоразвития высших психических функций спортсменов-инвалидов с интеллектуальной недостаточностью, определены особенности их физического развития, физической подготовленности, психомоторной сферы, личности в целом. Доказана необходимость разработки специальных методов и приемов обучения и тренировки коррекционной направленности. Подтверждена невозможность переноса программ подготовки здоровых атлетов на работу со спортсменами-инвалидами. Ключевые слова: сопровождение подготовки, спортсмены-инвалиды, нарушения интеллекта, коррекция.

Annotation. Boyko G. Features of accompaniment of preparation of sportsmen with violations of intellect: theoretical aspects. In the article is exposed the character of problems of higher psychical functions of sportsmen-invalids with intellectual insufficiency, the features of their physical development, physical preparedness, and motion sphere are definite, personalities on the whole. It is proved the necessity of development of the special methods and receptions of teaching and training of correction orientation. Impossibility of transfer of the programs of preparation of healthy athletes is confirmed on work with sportsmen-

invalids.

Key words: accompaniment of preparations, sportsman-disabled, mentality handicaps, correction.

Вступ.

Супровід підготовки атлетів з інтелектуальною недостатністю передбачає проведення психологічної класифікації як обов'язкової процедури допуску спортсменів до участі в змаганнях за програмою INAS FID та Української федерації спортсменів із вадами розумового та фізичного розвитку. Класифікація забезпечує визначення рівня інтелектуального розвитку та глибини соціальної дезадаптації спортсменів, що дозволяє встановити їхній функціональний клас (класифікаційну групу), забезпечити умови для рівного суперництва в спортивних змаганнях [1, 2]. У подальшому отримані дані використовуються з метою раціональної побудови навчально-тренувального процесу, забезпечення найвищого (можливого) рівня підготовленості спортсменів із вадами інтелекту, їхніх успішних виступів у змаганнях [3, 4]. Актуальність теоретичного аналізу особливостей психофізичного та соціального розвитку атлетів із вадами інтелекту також обумовлена необхідністю забезпечення корекційної спрямованості підготовки спортсменів, що передбачає опору на більш збережені функції [4 – 7]. На необхідність проведення відповідних досліджень вказує й недостатня кількість наукових даних, що характеризують найбільш типові індивідуально-психологічні особливості спортсменів з інтелектуальною недостатністю, відсутність напрацьованих технологій супроводу їхньої підготовки [3].

Проблемам психічного, фізичного та соціального розвитку осіб із вадами інтелекту присвячено достатньо наукових публікацій вітчизняних і зарубіжних фахівців, які працюють у галузі корекційної педагогіки та психології. Зокрема, на біогенетичних дослідженнях розумової відсталості зосереджували увагу Л.О. Бадалян, Ю.Є. Вельтищев, О.Б. Гаврилов, Є.О. Герсамія, Б.Г. Гінзбург, О.Ф. Давіденкова, Г.С. Марінчева, М.С. Певзнер, В.О. Таболіна т.ін.; Є.З. Безрукава, Г.М. Бойко, Т.П. Вісковатова, С.Д. Забрамна, Л.В. Занков, Д.М. Ісаєв, В.В. Лебединський, А.Р. Лурія, В.І. Лубовський, С.Я. Рубинштейн т.ін. досліджували особливості психічного розвитку осіб із вадами інтелекту; проблемам навчання та розвитку розумово відсталих дітей присвячені наукові праці В.В. Болтенко, В.І. Бондаря, Л.С. Вавіної, Л.С. Виготського, С.Д. Забрамної, А.Я. Іванова, Т.І. Петракової т.ін.; питання їхньої соціальної дезадаптації стали предметом вивчення Л.С. Виготського, Н.Ф. Дементьева, А.А. Дискіна т.ін.; психолого-педагогічні умови формування соціальної поведінки розумово відсталих досліджували М.Ш. Вроно, О.В. Гаврилова, О.В. Галкіна, М.Ю. Гаубріх, М.П. Кравець, А.Р. Маллер, В.М. Синьов, О.П. Хохліна т.ін.; особливості різних видів діяльності олігофренів вивчали В.Г. Петрова, Б.І. Пінській, С.Я. Рубинштейн т.ін.; вікову динаміку та методики корекції психомоторного розвитку осіб з інтелектуальною недостатністю

істю досліджували М.П. Вайзман, А.А. Дмитрієв, Л.Т. Журба, В. Ільїн, Є.М. Мастюкова, Н. Рубцева, К. Скоросов т.ін.; фізичний розвиток та особливості організації рухової активності розумово відсталих вивчали Г.М. Бойко, Т.П. Вісковатова, А.А. Дмитрієв, В. Ільїн, М.О. Козленко, Л. Лабермак, Є. Лабудова, І.О. Лебедев, М. Ушакова, Т. Федорова-Зеньковська т.ін.; проблемам абілітації, соціальної адаптації та інтеграції в суспільство осіб із вадами інтелекту присвячено роботи В.І. Атрошенко, І.В. Белякова, Г.М. Бойко, Л.Б. Іванової, В.О. Лини, В.Г. Петрова т.ін. Незважаючи на достатню дослідженість різних аспектів проблеми розумової відсталості, питання корекційного впливу на психофізичний та соціальний розвиток спортсменів із вадами інтелекту, формування спеціальних рухових умінь і навичок, що пов'язані з оволодінням раціональною технікою фізичних вправ, питання оптимізації підготовки спортсменів у науковій літературі майже не розглядаються. Указане спонукало нас до всебічного теоретичного аналізу особливостей психофізичного та соціального розвитку спортсменів із вадами інтелекту.

Робота виконана за планом НДР Національного університету фізичного виховання й спорту України.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі особливостей психофізичного та соціального розвитку осіб із розумовою відсталістю як факторів, що зумовлюють особливості супроводу підготовки спортсменів із вадами інтелекту.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Провідним симптомом олігофренічного недоумства є зміни у вищій психічній діяльності в формі розумової відсталості різних ступенів (Л.О. - Булахова, І.А. Поліщук т.ін.). У структурі олігофренії домінують легка та помірна розумова відсталість. За даними різних науковців вона становить 76 – 83 % випадків захворювання (О.Ф. Давіденкова, Д.М. Ісаєв, Дж. Карр т.ін.). Тяжка та глибока розумова відсталість становить 17 – 24% і розподіляється в приблизно однаковому співвідношенні (В.І. Гаврилов, Г.С.Маринчева т.ін.).

Аналіз даних морфологічних досліджень, що розкривають єдність структури та функцій мозку, дають підстави для аналізу особливостей розумових і рухових порушень, характерних для різних форм розумової відсталості (М.П. Вайзман). Зокрема, науковці вказують на порушення вестибулярного апарату, недостатню моторику, зниження м'язового тону, сухожильних рефлексів, наявність інших патологічних неврологічних симптомів, що супроводжують загальний інтелектуальний недорозвиток (В.В. Русскіх). Вивчення чутливості та рухливості нервової системи у розумово відсталих дозволило виявити дефекти розвитку нервових клітин

рухового аналізатора, порушення нервово-м'язової та міжм'язової координації (Р.А. Белов, М.П. Вайзман, А.А. Дмитрієв т.ін.). Результати досліджень показують, що всі рухові функції осіб із вадами інтелекту затримуються в розвитку. Указане стосується основних стато-динамічних функцій: тримати голову вони починають в середньому з 4 - 5 місяців, сидіти – в 8 - 9 місяців, ходити – в 1,5 - 2 роки та пізніше (В.І. Гаврилов, Л.Т. Журба, Г.С. Маринчева, О.М. Мастюкова). У підлітковому віці розумово відсталі діти відстають від однолітків за показниками розвитку витривалості, сили, швидкості та координаційних здібностей на 25-40 % [6].

За даними Л.С. Виготського, органічний дефект у розумово відсталих реалізується в соціальній неадекватності їхньої поведінки, що зумовлена ієрархічним недорозвитком вищих психічних функцій, інтелектуальною недостатністю, загальним особистісним недорозвитком. Рівень особистісного та соціального розвитку осіб із вадами інтелекту лімітується ступенем ураження вищих психічних функцій і залежить від сукупності психолого-педагогічних і соціальних факторів впливу, умов спрямованості корекційного навчання та виховання (М.Г.Блюміна, Г.М. Бойко, Р. Бринкворт, Т.П. Вісковатова, О.О. Дмитрієв, А.В. Кігічак т.ін.). До ключових ознак розумової відсталості науковці відносять недостатнє або неадекватне сприймання всього нового та недостатню пізнавальну активність. Їхнє прагнення до самореалізації визначається первісними мотивами, низькою або повною відсутністю можливості до прояву вольових зусиль. Розглядаючи розвиток осіб із вадами інтелекту як цілісний процес, де наступний етап залежить від досягнутого раніше, науковці вказують на необхідність розрізняти первинний дефект (органічне ураження мозку) та вторинні ускладнення розвитку. Найбільш типовим ускладненням, що виникає в процесі соціального розвитку дитини з розумовою відсталістю, є недорозвиток форм пам'яті, мислення, характеру, особистості в цілому.

Вказане зумовлює необхідність диференціації біологічної та соціокультурної складових процесу розвитку та врахування характеру їх взаємодії в реальному житті дитини з вадами інтелекту. В процесі навчання та виховання розумово відсталих необхідно враховувати, що вищі психічні функції, тобто вищі форми пам'яті, мислення, а також характер є результатом культурного розвитку, а не біологічного дозрівання. Доведено, що для осіб з вадами інтелекту соціокультурний розвиток виявляється можливим, однак його рівень обмежується ступенем олігофренічного недоумства. Взаємне опосередкування соціального та біологічного здійснюється шляхом системної взаємодії психологічних якостей людини. Діяльність і спілкування постають у ролі факторів, що організують психічні процеси, які забезпечують регуляцію діяльності. Встановлено, що діяльність виступає вирішальним фактором у формуванні сенсорної регуляції людини та її якостей "...

сенсорні, перцептивні, мнемічні, інтелектуальні та інші психічні процеси вивчаються не як повна абстракція зрозумілих функцій мозку (та нервової системи в цілому), а в контексті реальної – соціальної за своєю суттю – предметної діяльності людини та її спілкування з іншими людьми” (Б.Ф. Ломов). Розглядаючи практичну діяльність, вчені відзначають, що вона є одним з основних джерел пізнання та нормального розвитку дитини. Використовуючи ту чи іншу практичну дію, дитина вступає в безпосередній контакт з оточуючим середовищем, дійсністю. Провідним органом контакту виступають руки. Однак у розумово відсталих спостерігається значний розрив між можливістю діяти з предметами та здатністю до усвідомлення власних дій (Л.С. Виготський, Б.І. Пінський). Мислення осіб з інтелектуальною недостатністю відрізняється малою рухливістю, що зумовлює суттєві труднощі в переході на новий вид діяльності. Вчені підкреслюють, що сама діяльність розумово відсталих найчастіше характеризується здатністю до наслідування, зниженою критичністю, підвищеною навіюваністю. Пам’ять та увага суттєво знижені, смислова пам’ять ушкоджена більше, ніж механічна (М.М. Соловйов, В.М. Сумарська).

Для осіб із розумовою відсталістю типовим є підвищене відволікання (Д.М. Ісаєв, В.В. Лебединський т.ін.). Вони не можуть зосередитись, швидко втомлюються, втрачають інтерес до одноманітних занять та ігор, що пояснюється науковцями надмірною виснажливістю коркових процесів (О.Я. Іванова, В.Л. Орлова т.ін.). Необхідно зауважити, що поняття „одноманітність” у відношенні до осіб із вадами інтелекту має певні особливості. Практичний досвід роботи зі спортсменами з інтелектуальною недостатністю показує, що достатньо монотонні рухові дії, що не потребують високої концентрації уваги та прояву вольових зусиль, не сприймаються розумово відсталими як одноманітні та можуть виконуватись достатньо тривало без суттєвого зниження ефективності роботи.

Стан емоційної сфери також має ряд особливостей. Особам із порушеннями розумового та фізичного розвитку притаманна більша збереженість емоцій у порівнянні з глибиною інтелектуального дефекту. Їм доступні гнів, радість, страх і смуток. Однак, учені зауважують, що емоційні реакції в осіб із розумовою відсталістю виявляються неглибокими та нестійкими (В.В. Болтенко, Н.Ф. Демент’єва, Т.І. Петрикова т.ін.). Діти та підлітки з важкими порушеннями психофізичного розвитку завдяки високій схильності до наслідування можуть добре засвоювати найпростіші навички та поняття. Їх можна навчити виконувати нескладні трудові дії, що не передбачають подолання значних фізичних навантажень і не потребують прояву ініціативи (О.О. Дмитрієв, Д.М. Ісаєв).

Охарактеризовані порушення фізичного, психічного та соціального розвитку зумовлюють виникнення значних труднощів в організації та проведенні навчально-тренувальних занять зі спортсме-

нами з інтелектуальною недостатністю. Сучасні дослідження в галузі адаптивного фізичного виховання підтверджують відсутність у розумово відсталих дітей і підлітків навичок міжособистісного спілкування в середовищі здорових людей, вказують на несформованість їхньої потреби в такому спілкуванні, наявність неадекватних самооцінок, негативне сприймання інших людей, гіпертрофованій егоцентризму [6]. Указані особливості передбачають необхідність розробки та впровадження спеціальних методів, методичних прийомів, засобів та форм організації занять з атлетами з відхиленнями розумового розвитку. Л.С. Виготський, розглядаючи взаємозв’язок розвитку та навчання вказує, що психічні функції людей з вадами інтелекту можуть розвиватися внаслідок покращення нервових механізмів, а також за рахунок використання спеціальних прийомів і методів навчання. На думку В.О. Галкіна, процес навчання розумово відсталих повинен бути побудований на системному підході та здійснюватись з опорою на актуальний рівень психічного розвитку та рівень активності хворих (рис.1).

Встановлено, що особи з розумовою відсталістю характеризуються майже повною відсутністю здатності до екстраполяції – переносу раніше засвоєних знань, умінь і навичок з одного дискретного предмета (елемента) на інший, що побудований за спорідненими або подібними принципами та ознаками. Значні труднощі викликають також операції, що потребують узагальнення інформації. Отже, ті знання та навички, які здорові діти природно набувають у процесі біологічного дозрівання та соціального досвіду, діти з вадами інтелекту опановують тільки за умови активного корекційного навчання.

Провідна роль у навчанні та розвитку розумово відсталих повинна відводитись роботі над їхньою сенсомоторикою (В.В. Болтенко, М.П. Вайзман, М.Ш. Вроно, С.П. Євсєєва, П.М. Літвінов, А.С. Солдатов т.ін.). Учені вважають, що мислення не може формуватись довільно з чуттєвого пізнання світу (Н.А. Берштейн, Д.М. Ісаєв, Б.І. Пінський т.ін.). Зважаючи на збіднений чуттєвий досвід спортсменів із вадами інтелекту, необхідно застосовувати таку систему вправ, що буде спрямована на розвиток відчуття та сприймання як психічних процесів.

Результати наукових досліджень показують, що при розумовій відсталості найбільше проявляється недостатність розвитку дрібної моторики. З метою перевірки функціональної рухливості рухового апарата науковці рекомендують використовувати ізольовані рухи окремих пальців і серії пальцевих рухів, а також стискання кисті в кулак у повільному, швидкому та знову повільному темпі. Враховуючи, що проєкційні зони діяльності рук займають у корі головного мозку найбільшу площу, посилена увага до розвитку дрібної моторики спортсменів із вадами інтелекту сприятиме корекції їхнього психомоторного розвитку. Доведено існування спільних патогенетичних розладів руки та мови в осіб з відхиленнями розумового та фізичного розвитку, зниження

аналітико-синтетичної діяльності в складі кожної з функціональних систем, а також порушення цілісності та морфофункціональної зрілості мозкових структур, що й зумовлюють функціональну працездатність мозку розумово відсталих. Результати наукових досліджень показують, що рівень мовленнєвого розвитку знаходиться в безпосередній залежності від ступеня сформованості дрібних рухів пальців рук (М.П. Вайзман, Д.М. Ісаєв). Встановлену залежність необхідно використовувати для стимулювання розвитку мови в спортсменів із вадами інтелекту.

Дослідження в галузі спеціальної психології також доводять необхідність корекційного характеру навчання розумово відсталих (С.Я. Рубинштейн, В.М. Синьов т.ін.). Зокрема, О.П. Хохліна наголошує на доцільності спрямування навчання на виправлення вад і розвиток психічної та фізичної сфери людей з вадами інтелекту. Для забезпечення корекційної спрямованості навчання потребує визначення предмет корекції, "...з'ясування того, на що має бути спрямований педагогічний вплив, що саме буде корегуватись і розвиватись...". Побудова навчально-тренувального процесу для спортсменів із порушеннями розумового та фізичного розвитку повинна здійснюватись із врахуванням даних, що стосуються характеру ураження інтелектуальної компоненти їхньої психологічної готовності до праці. Наукові дані, власний практичний досвід дають підстави для висновку, що саме розумова сфера повинна стати предметом корекції для категорії спортсменів із вадами інтелекту (пізнавальні та психічні процеси, діяльність, особистість в цілому). Корекцію недоліків необхідно проводити одночасно з вивченням техніки фізичних вправ, розвитком і вдосконаленням фізичних якостей спортсменів, напрацюванням техніко-тактичних комбінацій. Враховуючи, що особи з інтелектуальною недостатністю характеризуються наявністю певної межі фізичного, психічного та соціального розвитку, системна корек-

ція недоліків у навчально-тренувальному процесі дозволить забезпечити розширення межі можливо-го розвитку, поступове зростання рівня спортивної майстерності атлетів із розумовими вадами.

Наступний напрям корекційної роботи окреслений нами за результатами досліджень Т.П. Вісковатової. Автором введено поняття "фізична ослабленість", що характеризується двома основними аспектами: дефіцитом фізичного розвитку осіб із вадами інтелекту (проявляється у відставанні від норми за антропометричними показниками), а також дефіцитом фізичної підготовленості (визначається за показниками відхилень від норми у виконанні спеціальних фізичних вправ, що потребують прояву основних фізичних якостей). Здійснене нами пілотажне дослідження підтвердило, що виділені автором аспекти фізичної ослабленості є характерними для дітей та підлітків із розумовою відсталістю. Встановлена закономірність потребує додаткової уваги фахівців до рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів із вадами інтелекту, зокрема до рівня розвитку спеціальних фізичних якостей як передумови оволодіння раціональною технікою фізичних вправ.

Для забезпечення корекційної спрямованості навчання та тренування спортсменів із вадами інтелекту необхідно використовувати практичні дії, що виконуються безпосередньо самим атлетом. Спираючись на результати дослідження Б.І. Пінського, передбачаємо, що процес формування нових рухових умінь і навичок необхідно здійснювати з використанням зовнішніх опор, що в подальшому допоможуть спортсменам з інтелектуальною недостатністю в здійсненні переходу до самостійного вирішення конкретних рухових завдань. Доведено, що показниками сформованості діяльності, окрім якості та швидкості, виступають усвідомленість, самостійність, здатність до узагальнення. Поділяючи погляди О.Ю. Пархоменко та О.П. Хохліної, вважаємо, що на ефективність виконання практичної

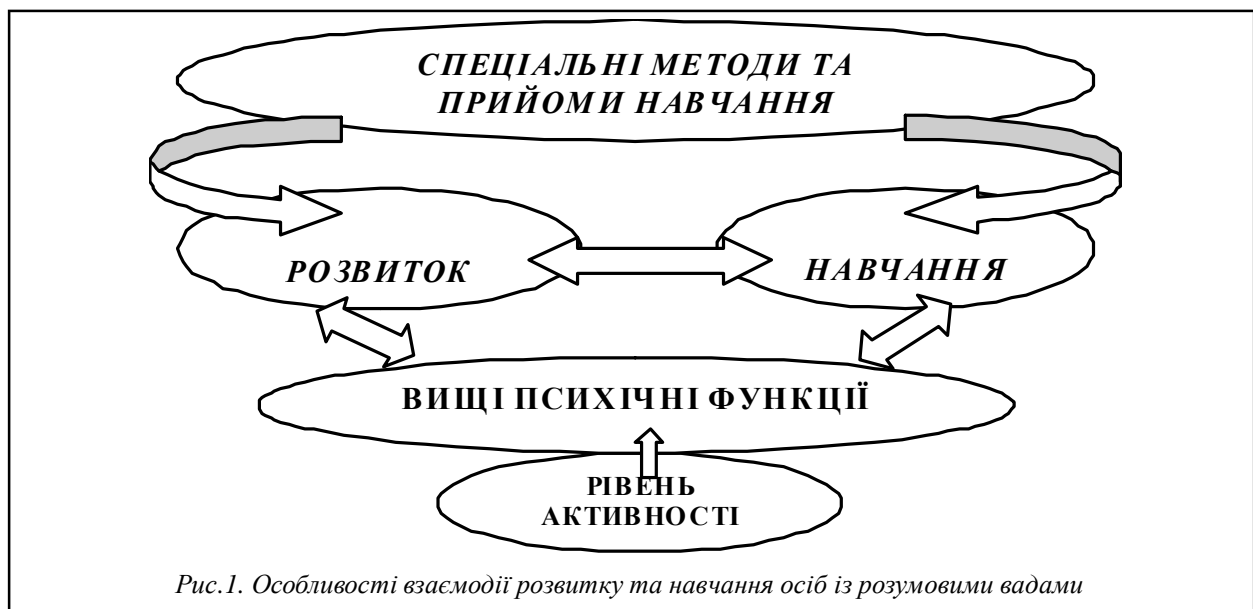


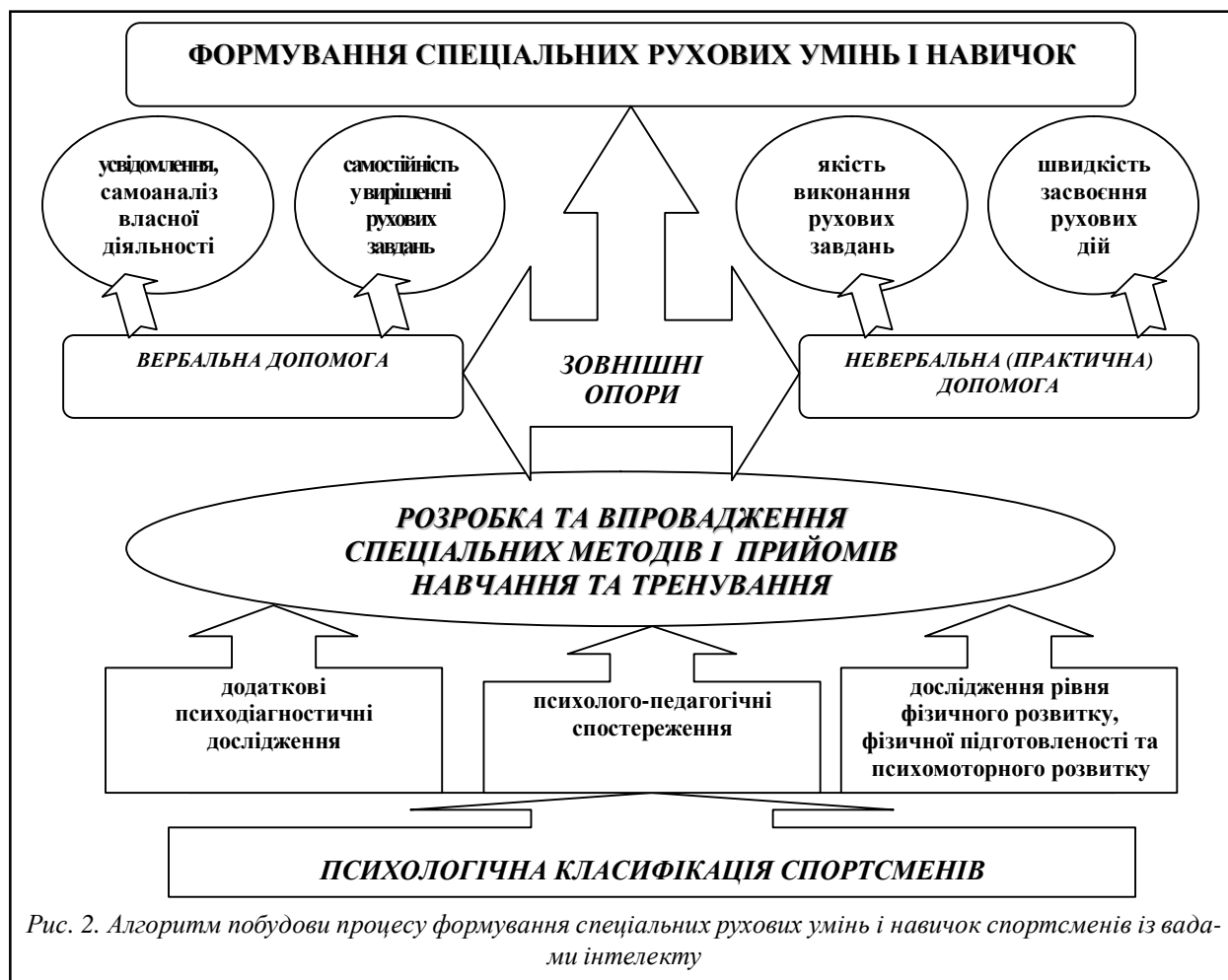
Рис.1. Особливості взаємодії розвитку та навчання осіб із розумовими вадами

діяльності спортсменами з вадами розумового та фізичного розвитку позитивно впливають вербальний та практичний вид допомоги. Практична допомога сприяє швидкому та якісному здійсненню рухових операцій, а вербальна – усвідомленню та прояву самостійності. Тому в якості зовнішніх опор може виступати як вербальне, так і невербальне стимулювання. Вибір домінуючого виду стимулювання необхідно здійснювати на підставі даних психодіагностичних досліджень, що дають інформацію відносно особливостей вербальної та невербальної складових інтелектуального розвитку конкретного спортсмена. За допомогою зовнішніх опор відбувається передача необхідного обсягу знань, здійснюється збагачення рухової сфери спортсменів, забезпечується поступове формування здатності до усвідомлення та самооцінки ефективності власної діяльності. Оволодіння технікою фізичних вправ, розвиток самостійності та усвідомлення спрямованості, доцільності та ефективності власної діяльності передбачатиме поступові зміни та скорочення видів допомоги спортсменам із вадами інтелекту з боку тренера.

Результати аналізу наукових даних і власні дослідження дозволили нам розробити алгоритм побудови процесу формування спеціальних рухових умінь і навичок спортсменів із порушеннями розумового та фізичного розвитку (рис.2).

У процесі вибору методів навчання та тренування, визначення й планування спрямованості корекційного впливу на спортсменів із вадами інтелекту необхідно враховувати, що розумова відсталість може ускладнюватись недорозвитком однієї або декількох сенсорних систем. Ігнорування зорових і слухових аномалій негативно позначається на формуванні психічних та психомоторних функцій, ускладнює процес оволодіння технікою, затримує особистісний та соціальний розвиток спортсменів із вадами інтелекту.

Дослідження О.Б. Гаврилова також підтверджують, що першочергове значення в навчанні дітей із відхиленнями психофізичного розвитку повинно відводитись розвитку та корекції загальної, а також дрібної моторики, просторової уваги й координації рухів. На думку автора, такий підхід забезпечить формування в осіб з вадами психофізичного розвитку необхідної кількості умовно-рефлекторних зв'язків із метою подальшого оволодіння ними складними психомоторними діями. На підставі проведених досліджень процесу фізичного виховання розумово відсталих осіб автор підкреслює, що чим більше дитина відстає в розвитку, тим більше вона потребує спеціальних прийомів фізичного виховання та фізичного розвитку. Вказане підтверджує неможливість переносу традиційних методик навчання та тренування, що використовуються в роботі зі



здоровими атлетами, у підготовку спортсменів із вадами інтелекту.

На наявність такого переносу, зокрема на етапі початкової підготовки, вказують дослідження словацьких авторів Л. Ларембак та Е. Лабудова, які пропонують застосовувати традиційний диференційований підхід до організації навчання плаванню дітей із помірною розумовою відсталістю. На підставі власних багаторічних досліджень ми переконались у помилковості вибору в якості критеріального показника в комплектуванні диференційованих груп здатності осіб із відхиленнями психофізичного розвитку триматись у воді в безопорному положенні. Такий підхід є цілком обґрунтованим в організації навчання здорових дітей. Однак для контингенту спортсменів із розумовими та фізичними вадами провідним критерієм повинен виступати рівень психічного та соціального розвитку, що й визначає їхню здатність до навчання та успішність спортивного тренування.

Висновки.

Розумова відсталість зумовлена органічним ушкодженням мозку, що викликає складні та незворотні порушення розвитку вищих психічних функцій, інтелекту, особистості в цілому.

Діти та підлітки з розумовою відсталістю характеризуються відставанням від здорових однолітків за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психомоторного та сенсомоторного розвитку. У сукупності з комунікативною недостатністю, особистісним і соціальним недорозвитком, вказані фактори суттєво ускладнюють процес навчання та тренування спортсменів із вадами інтелекту. Виявлені особливості фізичного, психічного та соціального розвитку розумово відсталих виключають можливість переносу традиційних програм навчання та тренування здорових атлетів на підготовку спортсменів із вадами інтелекту.

Супровід підготовки спортсменів із порушеннями розумового розвитку потребує розробки та впровадження спеціальних методів і прийомів навчання, дотримання корекційної спрямованості тренувального впливу з використанням зовнішніх опор, що забезпечать ефективну корекцію психічної та фізичної сфери атлетів завдяки поступовому розвитку їхньої самостійності, здатності до усвідомлення та самоаналізу, підвищенню швидкості засвоєння спеціальних знань, формуванню рухових умінь і навичок, поліпшенню їх якісних характеристик.

Розробка навчально-тренувальних програм повинна здійснюватись з урахуванням результатів психологічної класифікації, додаткових психодіагностичних обстежень спортсменів із вадами інтелекту, актуального рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психомоторного розвитку, а також даних психолого-педагогічних спостережень.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем супроводу підготовки спортсменів із вадами інтелекту.

Література

1. Бойко Г.М. Психологічна класифікація спортсменів з ва-

- дами розумового та фізичного розвитку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 5. – С. 8–13.
 2. Бойко Г.М., Максимова О.М. Медико-психологічна класифікація спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп // Світ медицини та біології. – 2005. - № 9. – С. 34 – 39.
 3. Бойко Г.М. Дослідження самооцінки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 11. – С. 4–9.
 4. Бойко Г.М. Концепція підготовки до психосоціальної інтеграції в суспільство дітей і підлітків з хворобою Дауна // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць. – Львів, 2001. – С. 118-120.
 5. Висковатова Т. П. Умственная отсталость и паралимпийский спорт // Наука в олимпийском спорте. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2002. – № 2. – С.30-35.
 6. Ильин В., Рубцова Н., Скоросов К. Влияние занятий конькобежным спортом на детей 12–14 лет с отклонениями умственного развития // Наука в олимпийском спорте. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2006. – № 1. – С.55-60.
 7. Родименко І. Сучасна модель супроводу дітей з особливими потребами // Дефектологія. – 2003. – № 2. – С. 20-24.
- Надійшла до редакції 24.12.2006р.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ МОДЕРНІЗАЦІЇ МАГІСТЕРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Бишевец Н.Г., Хаби́нец Т.О.

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Анотація. У статті розглядаються проблеми, які пов'язані з підготовкою висококваліфікованих фахівців з фізичного виховання і спорту, і пропонуються напрями модернізації магістерської підготовки на прикладі підготовки магістрів за напрямком «Біомеханіка спорту». Метою розробленої програми є забезпечення фундаментальної підготовки висококваліфікованих фахівців.

Ключові слова: модернізація, адаптація, магістерська підготовка, концепція.

Аннотация. Бишевец Н.Г., Хаби́нец Т.А. Основные направления модернизации магистерской подготовки в учебных заведениях физического профиля. В статье рассматриваются проблемы, связанные с подготовкой высококвалифицированных специалистов по физическому воспитанию и спорту, и предлагаются направления модернизации магистерской подготовки на примере подготовки магистров по направлению «Биомеханика спорта». Целью разработанной программы является обеспечения фундаментальной подготовки высококвалифицированных специалистов.

Ключевые слова: модернизация, адаптация, магистерская подготовка, концепция.

Annotation. Bishkevets N. G., Habinec T. A. The concept to modernizations master preparation in educational institutions of the athletic profile. This paper is considered problems, which connected with to pertain of preparation of specialist on physical education and sport and concept is offered to modernizations preparation of master on example of preparation master on direction "Biomechanic of sport". The purpose of the developed program is maintenance of fundamental preparation of highly skilled experts.

Keywords: modernization, adaptation, master preparation, concept.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку суспільство відчуває дефіцит у висококваліфікованих фахівцях для всіх ланок системи фізичної культури і спорту. Головною метою професійної фізкультурної освіти залишається підготовка конкурентоздатних фахівців на підставі реального попиту на їхні послуги [2]. У зв'язку з цим фахівцями вивчається й аналізується як досвід закордонних колег, так і наробітки, отримані вітчизняними науковими школами в результаті експерименту з упровадження дворівневої системи освіти. Підготовка магістрів з фізичної культури і спорту реалізує освітньо-професійні програми, які орієнтовані на підготовку фахівців для науково-дослідної і педагогічної діяльності, а також на практичну роботу в галузі наукомістких технологій. На підставі вивчення різних програм, що розроблюються і реалізуються в різних вищих навчальних закладах, нами встановлено, що загальні цілі програм підготовки магістрів фізичної культури припускають подальший розвиток теоретичних знань, подальший розвиток професійної майстерності, який пов'язаний з різними професійними навичками, а також сприяють розвитку особистості відповідно до її індивідуальних інтересів.

На думку фахівців, основна ідея модернізації процесу магістерської підготовки полягає в тому, щоб створити умови, що дозволяють студентам розвивати креативне мислення, творчо осмислювати й опанувати інноваційні технології фізичного виховання, створити педагогічну систему, що дозволяє досягти сучасної якості підготовки фахівця нового типу [4]. У наш час відбувається пошук нового концептуально-методологічного підґрунтя стандартів нового покоління, що гармонійно поєднують у собі досягнення попередніх версій із сучасними запитами [1]. Нова парадигма освіти орієнтує педагогічне співтовариство на адаптацію педагогічного процесу до соціальних умов і запитів населення і роботодавців [3], вимагає нових підходів як в організації навчального процесу, прийомах і методах викладання, так і в підборі змісту навчання.

За сформованих обставин організація підготовки магістрів і зміст цієї підготовки вимагає пильної уваги фахівців і узгоджених зусиль для досягнення достатньої якості навчання, що задовольняє інтелектуальні очікування учнів і вимоги держави до висококваліфікованих фахівців.

Робота виконана згідно зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки за темою 1.2.1. «Реформування вищої фізкультурної освіти в контексті Болонської інтеграції».

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - виділити основні напрямки модернізації магістерської підготовки в навчальних закладах фізкультурного профілю.

Результати досліджень.

Із нагромадженням досвіду роботи магіст-

ратури відбувається модернізація структури і змісту чинних програм. У наш час існує кілька глобальних напрямків, на які, насамперед, варто звертати увагу при розробці концептуального підґрунтя удосконалення підготовки магістрів, а саме: кредитно-модульні технології навчання, різнопланове використання інформаційних технологій у навчальному процесі, а також інноваційний підхід до організації дослідницької роботи учнів. Розглянемо докладніше кожен зі складових. З одного боку, перехід на кредитно-модульні технології навчання призводить до збільшення частки самостійної роботи учнів, що сприяє підготовці самодостатнього фахівця в галузі фізичного виховання і спорту, здатного приймати нестандартні рішення і знаходити нетривіальні розв'язання дослідницьких і педагогічних задач. З іншого боку, інформатизація освіти вміщує сукупність розроблених теоретичних концепцій і технологій комп'ютерного навчання, а також сукупність педагогічних методів із застосування як засобів навчання комп'ютерів та іншої електронної техніки для передачі й обробки навчальної інформації, що орієнтує учня на пошук потрібної інформації і її подальше опрацювання [5]. На етапі становлення нової системи фізкультурної освіти фахівці вважають найбільш доцільним такий підхід вищого навчального закладу до організації магістерської підготовки: проведення роботи за кількома актуальними напрямками; ретельне відпрацьовування програм, спираючись на наявні вітчизняні наукові школи і закордонний досвід колег; розподіл напрямків підготовки між різними вищими фізкультурними навчальними закладами, здатними щонайкраще організувати процес навчання за обраними програмами [6]. Також інноваційні підходи в організації дослідницької діяльності припускають націлювання магістрантів на підготовку публікацій, доповідей, особисту участь в експериментальній діяльності і всебічний аналіз результатів досліджень.

На підставі вивченої науково-методичної літератури, а також у результаті систематизації й узагальнення передового педагогічного досвіду нами виділені основні напрямки модернізації магістерської підготовки.

Основні напрямки модернізації магістерської підготовки.

1. Кредитно - модульна організація навчальної діяльності магістрів; підвищення ролі самостійної роботи учнів.
2. Використання інноваційних технологій навчання, що включають широке використання інформаційних технологій і ресурсів Інтернет у навчальному процесі.
3. Забезпечення адаптації навчальної діяльності магістрантів до умов професійної діяльності, використання такої форми підготовки як «Стажування», що припускає проведення практики по напрямках магістерської підготовки.
4. Поновлення змісту навчання; висвітлення інноваційних технологій, що використовуються в об-

Таблиця 1.

Структура змісту підготовки магістрантів, які навчаються за напрямком «Біомеханіка спорту»

№ №	Назва дисциплін	Умовні позначки			
		Σ	л	пр	срс
1	Обчислювальна техніка	180	18	58	104
2	Кінезіологія	90	10	20	60
3	Вікова біомеханіка	72	6	18	48
4	Методи математичної статистики в обробці результатів дослідж. у спорт.- пед. практиці	324	20	88	216
5	Психомоторика	36	2	10	24
6	Кінетика тіла людини	126	10	20	96
7	Технології виміру і реєстрації характеристик тіла і рухової функції людини	54	4	14	36
8	Клінічна біомеханіка спорту	36	6	6	24
9	Спецкурс № 1: «Інформаційні технології у ФВС»	144	10	26	108
10	Спецкурс №2: «ТЗН в реабілітації, рекреації і менеджменті»	54	4	14	36
11	На вибір студентів: Ергономічна біомеханіка	36	2	10	24
	Дидактична біомеханіка				
12	Технології обробки інформації у сп.- пед. практич. з використанням систем управління базами даних	36	2	10	24
	Прикладні аспекти відеоаналізу рухових дій людини				
13	Стажування	270	-	180	90
14	Магістерська робота	270	-	-	270
15	Вища освіта України і Болонський процес	36	10	8	18
	ВСЬОГО:	1764	104	482	1178

У таблиці використано наступні скорочення: Σ – загальна сума академічних годин, відведених на аудиторні і позааудиторні заняття; л – кількість годин, відведених на лекції; пр - кількість годин, відведених на практичні заняття; срс - кількість годин, відведених на самостійну роботу учнів.

- ласті фізичного виховання і спорту.
- Організація і проведення фундаментальних і прикладних наукових досліджень.
 - Комплексний підхід до оцінювання знань, що включає різні типи доказів рівня знань учня: письмові, усні і комп'ютерні опитування (тестування), перевірку практичних навичок (зокрема, на тренажерах, комп'ютерах).
 - Стимулювання науково-видавничої діяльності й активної участі в наукових конференціях і формах.
 - Створення умов для творчого самоудосконалення особистості.

У межах модернізації підготовки магістрів і з урахуванням запропонованих напрямків, нами розроблена робоча програма для магістрантів, які навчаються за напрямком «Біомеханіка спорту» (табл. 1).

Відповідно до розробленої програми слухачі отримують професійну підготовку в таких сферах, як рішення теоретичних задач розвитку концептуального апарату сучасної біомеханіки спорту, експериментальні дослідження й обробка їхніх результатів у спортивно-педагогічній практиці, розробка методів вимірювання і реєстрації характеристик тіла і рухових дій людини, рішення практичних задач біомеханіки у спорті вищих досягнень, масовому спорті, а також у сфері рекреаційної фізичної культури й активного відпочинку.

Висновки.

Магістерська підготовка не тільки припускає, але і вимагає переходу до активних форм навчання, переносу акцентів на самостійну роботу студентів, що сприяє творчому розвитку особистості і вимагає від учнів уміння ставити перед собою задачі і вирішувати їх у міру виникнення. Теоретичні, практичні й особистісні здібності магістра будуть розвиватися в тісному зв'язку з навчанням і підготовкою в галузі фізичної культури, плануванням, удосконаленням і здійсненням навчального плану з урахуванням загальноєвропейського підходу й наявних умов. Метою розробленої програми є забезпечення фундаментальної підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних використовувати теорію і практичні методи біомеханіки спорту в рішенні наукових проблем і практичних задач спорту, фізкультурно-оздоровчої діяльності й активного відпочинку.

Підкреслюючи об'єктивну необхідність перетворення системи вищої фізкультурної освіти, слід зазначити, що представлену робочу програму, яка націлена на модернізацію магістерської підготовки, не слід розцінювати як інваріантну складову системи підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: у міру нагромадження, вивчення й узагальнення позитивного досвіду, вона повинна творчо розвиватися і збагачуватися.

Література.

- Звонников В.И., Нефедов В.А. От квалификационной модели обучения к парадигме компетентного Образования в России // Непрерывное совершенствование деятельности

- організацій. Семинар 26 – 28 жовтня 2005.
- Магин В.А. Контекст модернізації вищого професійного фізкультурного освіти. // Теорія і практика фіз. культури. — №4.- 2005.
 - Лобанова Е. В. Формирование новой информационно-образовательной среды вуза: <http://www.psyedu.ru/prview.php?id=33>
 - Шадриков В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 26-31.
 - Хуторская Л.И. Избранные педагогические труды // М.: Центр дистанционного образования “Эйдос”: <http://www.eidos.ru/shop/ebooks/220117/index.htm>
 - Уголькова И.В. Высшее физкультурное образование: современное состояние и перспективы: <http://www.infosport.ru/PRESS/SFA/1999N1-2/index.htm>

Надійшла до редакції 15.02.2007р.

ВАРИАНТИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ГРАВІТАЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛУЧНИКІВ

Виноградський Б.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті подається технологія застосування засобів гравітаційного тренування, зокрема спеціальних костюмів з метою підвищення спеціальної підготовленості та результативності лучників. Автором запропоновано варіанти контролю ефективності розробленої методики на основі аналізу динаміки параметрів стану спеціальної підготовленості та росту спортивного результату.

Ключові слова: стрільба з лука, міотонометрія, стійкість, спеціальна фізична підготовленість, спортивний результат.

Аннотация. Виноградский Б.А. Варианты и эффективность применения средств гравитационной тренировки в процессе подготовки высококвалифицированных лучников. В статье подана технология применения средств гравитационной тренировки, в частности специальных костюмов, с целью повышения специальной подготовленности и результативности лучников. Автором предложено варианты контроля эффективности разработанной методики на основе анализа динамики параметров состояния специальной подготовленности и роста спортивного результата.

Ключевые слова: стрельба из лука, миотонометрия, устойчивость, специальная физическая подготовленность, спортивный результат.

Annotation. Vinogradkyu B.A. Variants and efficiency of gravitation training means in highly skilled archer's preparation process. The article describes modern technology of gravitation practice facilities, in particular the special suits with the purpose of rise of the special preparedness and sport results in archery. The authors offered the control variants of develop method efficiency on the basis of dynamics analysis of state parameters of the special preparedness and growth of sport result.

Keywords: archery, stability, hardness of muscles, the special physical preparedness, sport result.

Вступ.

Розвиток спорту вищих досягнень стимулює до пошуку інтенсивних шляхів постійного вдосконалення спортивного тренування з використанням широкого арсеналу засобів, направлених на підви-

щення якості підготовки спортсменів [4,6,7]. Застосування методик з використанням гіпергравітаційних тренувань в різних видах спорту дає значущий позитивний ефект. Оскільки стрільба з лука належить до складнокоординаційних видів спорту і, крім того, вимагає від лучника високого рівня розвитку абсолютної сили м'язів плечового поясу та їх силової витривалості, постає дидактичне завдання паралельного вдосконалення зазначених характеристик. Основним педагогічним завданням є застосування такої інтенсивної, за своєю суттю, методики тренування, яка б не порушила міжкоординаційні зв'язки, вдосконалила динамічну та кінематичну структуру необхідних рухових дій, підвищивши надійність їх виконання.

Останніми роками в спортивній практиці отримала певне розповсюдження біомеханічна стимуляція у формі гравітаційного тренування. На сьогодні проблеми використання засобів та методів гравітаційного тренування в тренувальному процесі розглядалися в легкій атлетіці, кульовій стрільбі, волейболі та інших видах спорту, а автори наукових публікацій відзначають, що умови гіпергравітаційних впливів є ефективним стимулом підвищення функціональних можливостей спортсменів [1,5,7].

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

Формулювання мети роботи.

Мета даного дослідження – визначити ефективність гіпергравітаційних впливів на функціональні можливості та спортивну результативність кваліфікованих лучників на основі використання спеціальних костюмів з обтяженням.

Завдання дослідження:

1. Розробити методику застосування засобів гравітаційного тренування у стрільбі з лука.
2. Визначити ефективність засобів та методів гравітаційного тренування на основі аналізу динаміки вибраних значущих параметрів підготовленості та спортивної результативності лучників високої кваліфікації.

Методика дослідження. В основі запропонованої методики лежить застосування пристрою, конструкція якого виконана у вигляді спеціального комбінезона [6]. Використання комбінезону дозволяє моделювати умови підвищеної гравітації. Пристрій має систему вантажів, які розташовані так, щоб спортсмен зберігав природну геометрію мас тіла при тій зміні модуля гравітаційних взаємодій, які необхідні йому для реалізації регламентованої тренувальної програми підвищення силових можливостей м'язів. Використання такого пристрою дозволяє повніше відтворити в дидактичному процесі ті умови гравітаційних взаємодій, які повинні

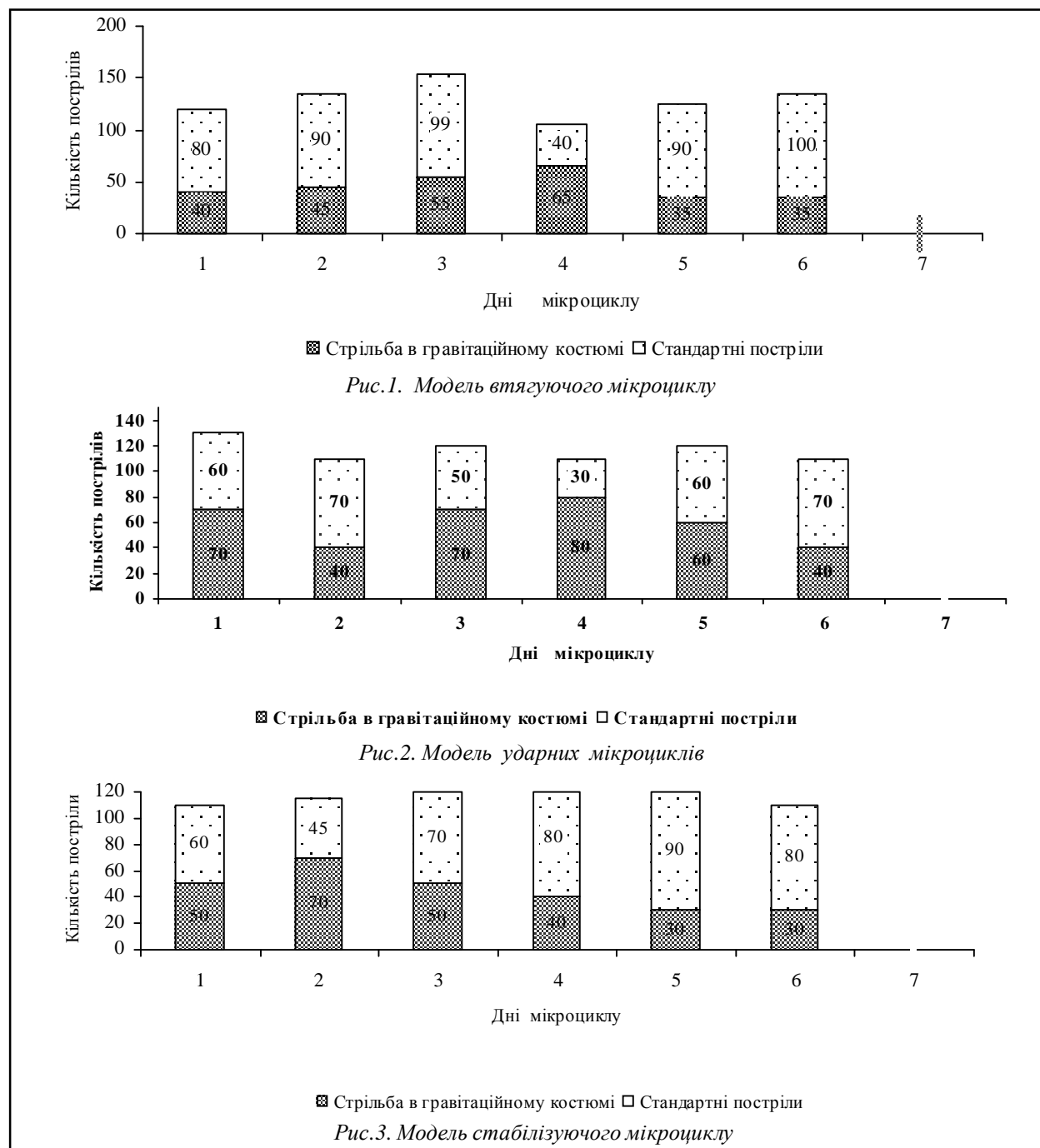
бути реалізовані спортсменами в ході вдосконалення визначеної кінематичної і динамічної структури рухів у стрільбі з лука, необхідної для досягнення високої цільової точності.

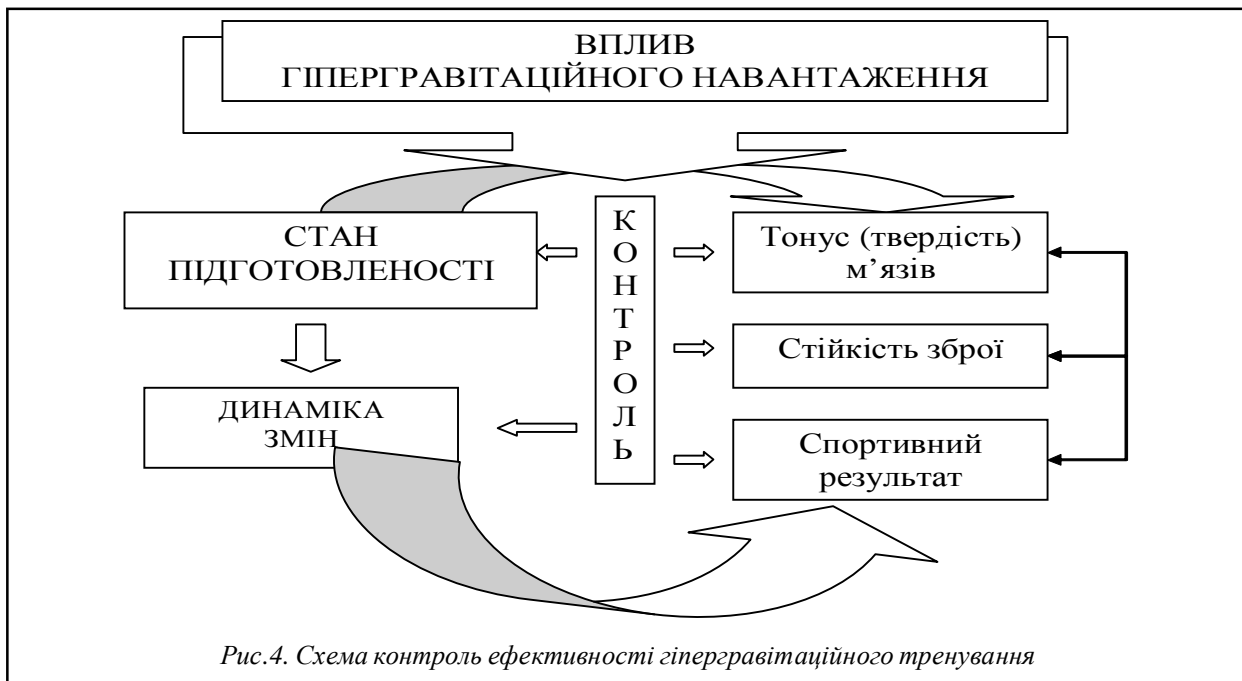
Ефективність методики використання засобів гравітаційного тренування перевірялося за допомогою проведеного педагогічного експерименту, який застосовували у тренувальному процесі. Дослідження проводились у спеціально-підготовчому періоді річного циклу лучників високої кваліфікації. До експериментальної групи належали 8 спортсменів – лучників високої кваліфікації, віком від 17 до 22 років (всі МС). Цій групі стрільців було запропоновано тренування із застосуванням гіпергравітаційного костюму протягом спеціального мезоциклу, що складався з п'яти мікроциклів. При цьому

мікроцикл включав 6 занять.

Перший мікроцикл експериментального мезоциклу – втягуючий. Він характеризується невеликим та середнім навантаженням і спрямований на підготовку організму до спеціалізованих гіпергравітаційних навантажень. Протягом першому мікроциклу заняття проводились з середнім навантаженням. Спортсмени виконували на тренуванні 120-150 пострілів, з них 50 із застосуванням гравітаційного костюму, що складало від 20% до 40% від загальної кількості пострілів за тренування (рис. 1).

Другий – четвертий мікроцикли – ударні. Вони включали по три тренувальні заняття з великими навантаженнями. Загальна кількість пострілів за тренування 110-140, з них 60-80 – з використанням гравітаційного костюму. На трьох заняттях, що





виконувались з великим навантаженням, кількість пострілів з обтяженням складала 50-60% від загальної кількості (рис.2).

Останній (п'ятий) мікроцикл – стабілізуючий. Він характеризується поступовим зменшенням обсягів гіпергравітаційних навантажень і збільшенням відсотку стандартних пострілів (рис.3).

Щоб здійснювати поточний та етапний контроль адаптаційних пристосувань з боку лучника на запропоновані засоби і методи гравітаційного тренування було використано низку інструментальних методик та аналіз цифрових масивів, отриманих у ході їх застосування. Загалом контролювалися такі блоки показників:

- міотонометричні показники динаміки стану м'язової системи, зокрема твердості основних м'язів, які беруть участь у виконанні змагальної вправи лучників [3];
- показники стійкості зброї під час прицілювання та здійснення власне пострілу з лука із застосуванням оптико-електронного комплексу „Scatt” [2];
- динаміка спортивної результативності лучників.

Результати дослідження.

В результаті запропонованої методики гіпергравітаційного тренування вдалося встановити, що запропоновані умови мають суттєвий вплив на тонус (твердість м'язів) плечового поясу та верхніх кінцівок. Якщо порівняти показники твердості м'язів до та після завершення педагогічного експерименту, то можна стверджувати, що найсуттєвіші зміни відбулися не в даних тонусу м'язів, а в їх амплітуді. При цьому середні показники тонусу спокою практично залишилися на початковому рівні, тонусу напруження зросли в середньому на 4,42 умовні одиниці, а тонусу розслаблення навпаки зменшилися на 1,58. Показники амплітуди ж мають однозначний напрямок змін. Вони збільшилися під час порівняння:

амплітуди напруження на 5,41; амплітуди розслаблення на 6,58; амплітуди тонусу на 12,08 умовних одиниць.

Проте специфічність виконання роботи, тобто виконання пострілів з лука, накладає значущий відбиток на динаміку показників амплітуди тонусу різних м'язових груп та окремих м'язів. Так зазначені показники в окремих м'язах практично не зросли (глибокий згинач пальців лівої руки), а в окремих випадках збільшилися на 37 одиниць, що становить близько 45% від початкового рівня. Також спостерігаємо асиметричність змін показників м'язів правої та лівої частини тіла. Так в ході дослідження змін показників тонусу ліктьового розгинача зап'ястя, глибокого згинача пальців, триголового м'яза плеча, трапецієподібного м'яза спини зазначаємо виразний ріст їх правосторонніх одиниць у порівнянні з лівосторонніми. Зворотнє простежуємо у показниках амплітуди тонусу двоголового м'яза плеча та середніх пучків дельтоподібного м'яза, де зросли величини лівої сторони спортсмена. Вище наведене стосується лучників, які використовують лівосторонню стійку. Передбачаємо, що при правосторонній стійці можна помічатимемо зворотній процес. Одним із попередніх висновків може бути і те, що методи гравітаційного тренування, що застосовуються під час відносно статичної основної роботи більше стимулюють адаптаційні процеси у тих м'язах, які відповідають за утримання специфічної змагальної пози, а також у тих, на яких лягає основна робота з виконання змагальної вправи.

Важливо звернути увагу не тільки на абсолютні чи відносні величини параметрів до та після використання експериментального мезоциклу, але в ході його протікання. Тобто йдеться про фіксацію та аналіз даних по закінченню кожного з п'яти запланованих мікроциклів у мезоциклі (рис.5). До уваги бралися показники лівих одиниць шести м'язів. І

Таблиця 1

Показники тону м'язів до застосування методики гіпергравітаційних впливів

М'ЯЗИ		ТОНУС			АМПЛІТУДА		
		спокую	напруження	розслаблення	напруження	розслаблення	тону
Ліктьовий розгинач зап'ястя	правий	72	104	74	32	30	62
	лівий	70	92	70	22	22	44
Глибокий згинач пальців	правий	80	110	80	30	30	60
	лівий	74	102	76	28	26	54
Триголовий м'яз плеча	правий	78	112	72	34	40	74
	лівий	72	106	65	34	41	75
Двоголовий м'яз плеча	правий	62	108	54	44	54	98
	лівий	56	108	58	52	50	102
Дельтоподібний м'яз	правий	55	92	55	37	37	74
	лівий	55	106	56	41	40	81
Трапецієподібний м'яз	правий	60	92	58	32	34	65
	лівий	54	92	54	38	38	76

Таблиця 2

Показники тону м'язів після застосування методики гіпергравітаційних впливів

М'ЯЗИ		ТОНУС			АМПЛІТУДА		
		спокую	напруження	розслаблення	напруження	розслаблення	тону
Ліктьовий розгинач зап'ястя	правий	71	107	72	36	35	71
	лівий	72	95	70	23	22	45
Глибокий згинач пальців	правий	76	112	75	36	37	73
	лівий	75	102	75	27	27	54
Триголовий м'яз плеча	правий	76	120	74	44	46	90
	лівий	73	110	66	37	44	81
Двоголовий м'яз плеча	правий	64	109	54	45	55	100
	лівий	58	112	55	54	57	111
Дельтоподібний м'яз	правий	56	105	54	49	51	100
	лівий	54	112	52	58	60	118
Трапецієподібний м'яз	правий	58	98	54	40	44	84
	лівий	55	95	52	40	43	83

якщо, як було зазначено вище, зміна величин даних на початку та в кінці мезоциклу із застосуванням гравітаційного тренування не викликає сумніву, то графічне зображення на рис.5. засвідчує зменшення показників тону напруження як після 2-го так і після 3-го мікроциклу у більшості м'язів. Факти говорять, що тільки по завершенню 4-го мікроциклу цифри у більшості випадків перевищують початковий рівень. Якщо враховувати те, що останній мікроцикл за своїм характером є стабілізуючий, тобто обсяг гравітаційних тренувальних засобів зменшився у порівнянні з попередніми аналогічними часовими відрізками, то припускаємо про присутність відставленого ефекту суперкомпенсації функцій організму спортсмена.

Доволі подібну картину спостерігаємо і під час моніторингу змін величин стійкості прицілу в межах габариту десятки. В даному випадку бралися до уваги не тільки середні значення цього показника, але й розмах його у вибірці спортсменів, які брали участь у педагогічному експерименті (рис.6). Оскільки величина стійкості визначається відносним показником часу знаходження прицілу в межах габариту десятки за певний час до виконання власне

пострілу і тісно корелює зі спортивним результатом [2], то величина розмаху свідчить і про можливий розкид абсолютного результату лучників. До початку педагогічного експерименту у зв'язку з однорідністю вибірки спортсменів за спортивним результатом розмах був невеликим, по закінченню першого тижня дії експериментального чинника середні значення впали, а варіативність результатів зросла. У третьому мікроциклі середні значення продовжували зменшуватися, хоча розкид також став меншим. Далі спостерігалось стрімке збільшення як середніх величин так і їх варіативності, а наприкінці мезоциклу типові величини стійкості набули більш концентрованого вигляду та були дещо меншими за відповідні дані попереднього вимірювання, але суттєво вищими за початкові.

Найбільш об'єктивним критерієм ефективності тієї чи іншої педагогічної методики є аналіз змін спортивного результату. Проаналізувавши їх зазначимо, що додаткові навантаження пов'язані із використанням гравітаційного костюму знижують рівень та збільшують варіативність спортивних результатів. Контрольні стрільби, що проводилися про-

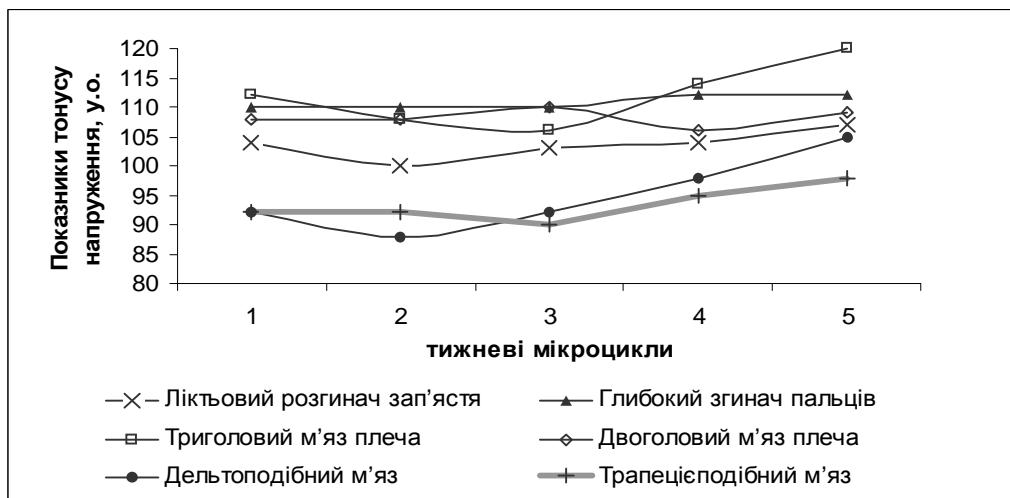


Рис.5. Динаміка тонузу напруження м'язів протягом мезоциклу гіпергравітаційних впливів

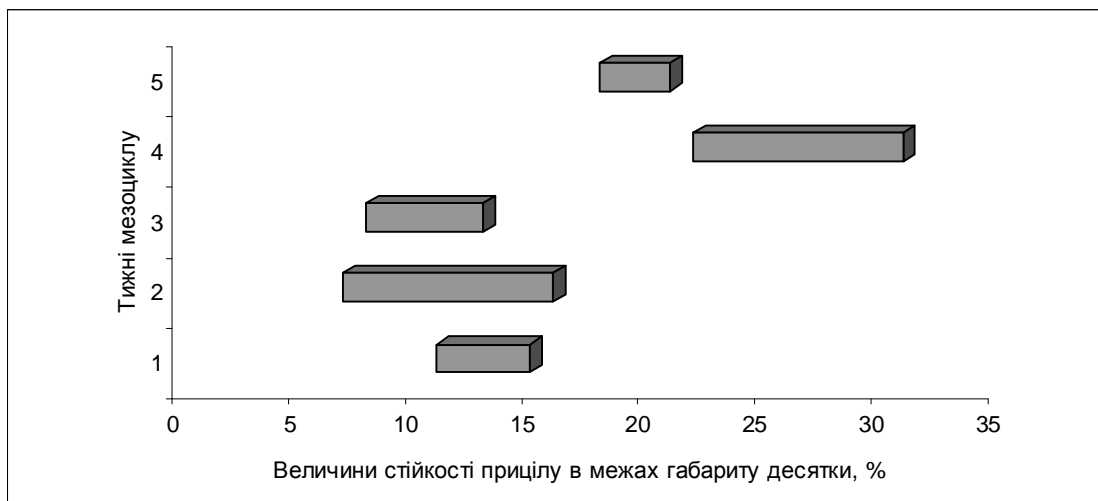


Рис.6. Динаміка величин стійкості прицілу в межах габариту десяти протягом мезоциклу гіпергравітаційних впливів

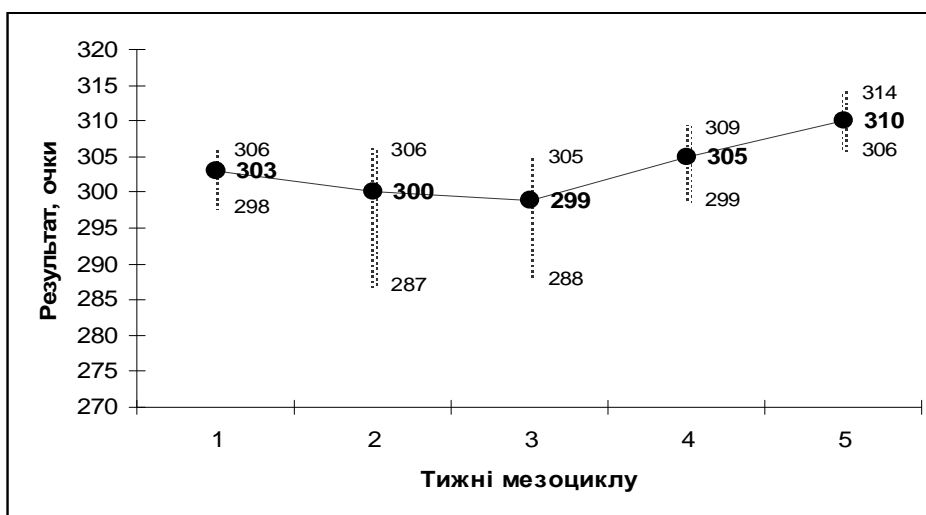


Рис.7. Динаміка спортивного результату протягом мезоциклу гіпергравітаційних впливів

тягом мезоциклу опосередковано, але достатньо тісно пов'язані зі зміною даних тонузу м'язів і стійкості прицілу в межах десяти. Вони мають відставлений характер, що свідчить про наступний алгоритм адаптаційних змін. Умови гіпергравітації спочатку впливають на величини, що характеризу-

ють стан м'язової системи. Зміни у стані м'язової системи впливають на стійкість змагальної пози стрільця, що в свою чергу дає позитивний ефект у вигляді підвищення спортивного результату.

Також слід підкреслити, що зміна вище зазначених показників має хвилеподібний характер з

періодом не меншим за один календарний місяць і визначається як загальним трендом так і індивідуальними особливостями, що необхідно враховувати в ході навчально-тренувального процесу лучників високої кваліфікації.

Висновки.

Розроблено методику застосування засобів гравітаційного тренування у стрільбі з лука, що полягає у використанні спеціального костюму, за допомогою котрого створюються умови визначеної величини гіпергравітації для організму спортсмена, і якою доцільно послуговуватися протягом мезоциклу підготовки у спеціально-підготовчому періоді річного циклу.

Запропонований алгоритм визначення ефективності розроблених засобів і методів гравітаційного тренування на основі контролю динаміки змін параметрів міотонометрії, спеціальної стійкості та спортивної результативності лучників високої кваліфікації.

На основі аналізу часових рядів параметрів міотонометрії, спеціальної стійкості та спортивного результатів виявлено різноприскорену їх динаміку, що характеризує адаптаційні зміни організму лучників на умови гіпергравітації.

Виявлено ефективність запропонованої методики гравітаційного тренування на базі аналізу змін вибраних значущих параметрів підготовленості та спортивної результативності лучників високої кваліфікації.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем підготовки висококваліфікованих лучників.

Література

1. Брижаний О.В. Міотонометрія в програмі управління м'язовою діяльністю спортсменів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1999. – С.123–125.
2. Виноградський Б.А. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. –К.: Олімпійська література. –2005. -№4. –С.66–71.
3. Горобец В.П. Тономіографический контроль за состоянием мышц руки у стрелков из лука. – В кн.:ГДОИФК. Научные основы разработки и совершенствования техн. средств обучения и спорт. тренировки. Л., 1977. –с.82–85.
4. Кашуба В.О., Лапутин А.Н. Биомеханические эргогенные средства в спорте // Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. Платонова В.Н.– Киев: Олимпийская литература, 2003. – 588с.
5. Лайуни Рида бен Шедли. Влияние сил гравитации на тонус мышц, участвующих в регуляции ортоградной позы тела человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта / Под ред. С.С. Ермакова. - Харьков: ХХПИ, 2001. - № 16. - С.50–54.
6. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 315с.
7. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Знання, 1999. – 164с.

Надійшла до редакції 19.12.2006р.

МОТИВАЦІЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ

Вовчаста Н.Я.

Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності

Анотація. Інтеграція України в європейський освітній простір і приєднання її вищих навчальних закладів до Болонського процесу стимулюють вищі навчальні заклади, зокрема Львівський державний університет безпеки життєдіяльності приєднуватися до європейських стандартів, запроваджувати нові моделі підготовки кадрів для галузі. Зокрема в цьому навчальному закладі проводиться широкомасштабна робота з активізації, оптимізації і інтенсифікації процесу навчання курсантів і студентів. В статті розглядаються форми і методи, які сприяють виконанню відповідальних завдань у сфері підготовки професійних кадрів як у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності, так і в інших вищих навчальних закладах.

Ключові слова: мотивація, інтенсифікація, пізнавальна активність, модульно-рейтингова система, кредитно-модульна система.

Аннотация. Вовчаста Н.Я. Мотивация изучения дисциплин в высшем техническом заведении. Интеграция Украины в европейское образовательное пространство и присоединение её высших учебных заведений к Болонскому процессу побуждают высшие учебные заведения, в частности Львовский государственный университет безопасности жизнедеятельности, присоединяться к европейским стандартам, внедрять новые модели подготовки кадров для отрасли. В частности, в этом учебном заведении проводится широкомасштабная работа по активизации, оптимизации и интенсификации процесса обучения курсантов и студентов. В статье рассматриваются формы и методы способствующие выполнению ответственных заданий в области подготовки высококвалифицированных кадров как во Львовском государственном университете безопасности жизнедеятельности, так и в других высших заведениях.

Ключевые слова: мотивация, интенсификация, познавательная активность, модульно-рейтинговая система, кредитно-модульная система.

Annotation. Vovchasta N.Y. Motivation for studying at a higher technical establishment. Integration of Ukraine into European educational space and joining of its higher educational establishments to Bologna process stimulate educational establishments, in particular Lviv state university of vital activity safety to join to the European standards, to introduce new models of professional training for the branch. Large scale work aimed on intensifying of the process of training of cadets and students and making this process more active and optimum is carried out at this educational establishment. Forms and methods of this work which promote fulfilment of responsible tasks in the field of professional training of the high skilled personnel both at Lviv state university of vital activity safety and other higher educational establishments are examined in this article.

Key words: motivation, intensification, cognitive activity, module-rating system, credit-module system.

Вступ.

15-річний період існування України як незалежної держави дає широкі можливості вітчизняній системі вищої освіти і професійної підготовки кадрів для інтеграції в європейський науково-освітній простір. Приєднання України вступити до Болонського процесу, як стратегічного на-

прямку розвитку освіти, спонукає навчальні заклади, зокрема науково-педагогічний колектив Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, долучатися до європейських освітніх стандартів, впроваджувати нові моделі в процесі підготовки кадрів галузі. В Україні накопичено досить вагомий практичний досвід у галузі освіти та багатий арсенал форм і методів підвищення ефективності навчального процесу.

Посилення мотивації слухачів завжди було одним з найважливіших напрямків удосконалення і поліпшення змісту освіти, активізації, оптимізації та інтенсифікації процесу навчання у вищій школі. Аналізуючи вплив дев'яти основних чинників інтенсифікації процесу навчання, викладач Львівського національного університету ім. І. Франка Лариса Ковальчук, на наш погляд, цілком виправдано характеризує його як визначальним у проблемі передачі і освоєння максимального обсягу знань, активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів [8; 110-111].

Українська вища школа нагромадила чималий банк методів формування мотивації, стимулювання пізнавальної активності студентів.

М. Фіцула, зокрема, визначає такі методи: метод навчальної дискусії, який передбачає обмін думками, вчить самостійно мислити, розвиває аналітичне мислення; забезпечення успіху, що зміцнює віру студента в свої сили; створення ситуацій інтересу в процесі викладу навчального матеріалу і його новизни; опори на життєвий досвід слухачів; стимулювання обов'язку і відповідальності, коли до свідомості студентів доводять спільну та особисту значимість навчання та їх професії [11; 129-132].

Слід зазначити, що проблема формування пізнавальної активності й мотивованості в навчальному процесі є одною з основних завдань педагогіки взагалі. Їй присвячені ґрунтовні дослідження відомих спеціалістів у галузі психології та педагогіки: Л.Аристова, В.Давидова, В.Паламарчука, Г.Щукіна та ін. Серед ряду важливих компонентів пізнавальної активності вони виокремлюють мотиваційний (потреби, інтереси, орієнтації, установки). На думку науковців, якість цього компонента формується на різних рівнях: творчому, пошуковому і репродуктивному. За висновком Р. Ігнатової, їм належить особливе місце у навчальному процесі та творчій навчально-пізнавальній діяльності студентів [7; 75].

Робота виконана за планом НДР Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

Формулювання цілей роботи.

Метою даної статті є виокремити з теоретико-методичних засад, які забезпечують активізацію навчальної діяльності, найбільш впливові. Серед них на наш погляд, надзвичайно посідає формування у курсантів /студентів/ стимулюючомотиваційного компоненту як одної з головних складових навчального процесу [5; 405].

Результати досліджень.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що серед науковців поки що немає єдності у розумінні суті та структури пізнавальної активності особистості. Її розглядають як готовність і прагнення до енергійного оволодіння знаннями (Н.Половнікова); психічний стан, що знаходить своє вираження в спрямованості на розв'язання інтелектуальних завдань (Д.Вількеєв); вияв у навчальному процесі вольової, емоційної, інтелектуальної сторін особистості (М.Махмутов); якість діяльності, що проявляється у ставленні до змісту і процесу учіння, у прагненні до ефективного оволодіння знаннями і способами діяльності, у мобілізації морально-вольових зусиль на досягнення навчально-пізнавальної мети (Т.Шамова); вияв творчого ставлення індивіда до об'єкта пізнання, вибірковість у підході до об'єктів пізнання, визначення завдань, які необхідно вирішувати (Л.Аристова); стан, що характеризується прагненням до учіння, розумових напруг і виявом вольових зусиль у процесі оволодіння знаннями (І.Харламов); особистісне утворення, що характеризує інтелектуальний відгук на процес пізнання, розумово-емоційна чутливість учня в пізнавальному процесі (Г.Щукіна); риса особистості, яка виявляється в її ставленні до пізнавальної діяльності, що передбачає стан готовності, прагнення до самостійної діяльності, спрямованої на засвоєння соціального досвіду, накопичених людством знань і способів діяльності, а також знаходить вияв у якості пізнавальної діяльності (В.Лозова).

У психолого-педагогічних дослідженнях пізнавальну активність найчастіше розглядають у двох аспектах: як процесуальну характеристику пізнавальної діяльності або ж як відносно стабільну якість особистості. На наш погляд, обидва підходи не суперечать один іншому і повинні розглядатися в комплексі, як такі, що взаємно доповнюються. Слід зауважити також, що, розглядаючи структуру пізнавальної активності, окремі науковці акцентують увагу на її мотиваційній складовій, пов'язуючи її передусім з пізнавальними інтересами і потребами особистості (Д.Вількеєв, Г.Щукіна), інші наголошують на важливій ролі пізнавальних процесів, мислительних операцій, способів і прийомів розумової діяльності (О.Артем'єва, Д.Богоявленська).

Узагальнивши різні підходи до розуміння сутності пізнавальної активності, а також враховуючи особливості навчально-пізнавальної діяльності курсантів, ми визначили пізнавальну активність як складну інтегральну рису, що виявляється в емоційному ставленні до змісту і процесу учіння, спрямованості на оволодіння знаннями і способами професійної діяльності, мобілізації вольових зусиль на реалізацію навчально-пізнавальних завдань.

У контексті формування пізнавальної активності курсантів важливого значення набуває проблема визначення критеріїв і показників діагностування сформованості цієї складної риси. У психолого-педагогічних дослідженнях пропонуються різні підходи до її вирішення. Так, виокремлю-

ються зовнішні і внутрішні критерії пізнавальної активності (М.Овчар, А.Розенберг), загальні і специфічні (О.Артем'єва, А.Дарбула, В.Лобанов), мотиваційні та операційні (В.Бешенцев, Т.Шамова). Більшість дослідників зазначає, що пізнавальна активність знаходить вияв як у об'єктивному плані – в процесі та результатах навчальної діяльності, так і в суб'єктивному – у мотивах, потребах, інтересах, способах і прийомах пізнавальної діяльності.

Мотиваційний компонент містить емоційно-спонукальні чинники пізнавальної активності курсантів, їхнє ставлення до навчання, прагнення до засвоєння нових знань і способів пізнавальної діяльності. Операційно-дійовий компонент відображає процесуально-інструментальний аспект пізнавальної активності і включає такі складові: навчальні уміння, способи і прийоми пізнання, властивості мислення та зовнішні прояви пізнавальної діяльності курсантів. Особистісний компонент відображає сформованість особистісних рис курсантів, які проявляються і розвиваються в пізнавальній активності: допитливість, вдумливість, рефлексивність, наполегливість, самокритичність, пізнавальна ініціативність тощо.

Враховуючи визначені структурні компоненти пізнавальної активності курсантів, ми встановили відповідні критерії та показники її сформованості. Так, показниками, які характеризують сформованість мотиваційного компоненту пізнавальної активності курсантів є такі: загальна спрямованість на пізнання і навчальну діяльність, сформованість внутрішньої мотивації учіння, позитивне ставлення до пізнавальної діяльності, наявність навчально-пізнавальних інтересів, сформованість пізнавальної потреби, схильність до над ситуаційної пізнавальної активності. Розвиток операційно-дійового компоненту пізнавальної активності характеризується такими показниками: сформованість розумових операцій (аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації та ін.); самостійність, критичність, конструктивність, проблемність, сміливість, глибина і широта мислення; вміння передавати зміст засвоєного матеріалу своїми словами; вміння логічно, чітко і точно формулювати думки. Особистісний компонент пізнавальної активності виявляється в таких показниках: допитливість, вдумливість, схильність до участі в дискусіях і відстоювання власних поглядів, рефлексивність, схильність до інтелектуального самовдосконалення, самокритичність, впевненість у собі, пізнавальна сміливість, схильність до пізнавальної самореалізації, пізнавальна ініціативність.

Комплексне врахування вказаних показників дало змогу визначити три рівні сформованості пізнавальної активності курсантів: високий, середній і низький. Курсанти з високим рівнем пізнавальної активності регулярно ставлять запитання керівникові заняття, виступають з відповідями на заняттях; для них характерні вміння викладати навчальний матеріал, вміння вести конспекти занять,

посилений інтерес до допоміжної літератури, оперативний відгук на педагогічні дії, прагнення взяти на себе та виконати додаткові зобов'язання, актуалізована потреба "втрутитися" в навчальну ситуацію, досягнути її конструктивних змін; самостійна постановка та виконання учбових завдань, самостійний пошук та використання інформації, стійкі, саморегуляція діяльності; точність і повнота виконання завдань, регулярна ретельна підготовка до занять; здатність до зосередженості та вольового зусилля, тривалість вольового зусилля, опір невдачам та зовнішнім відволікаючим факторам; зацікавлене, активно-позитивне ставлення до навчальної діяльності, домінування позитивних емоцій.

Зауважимо, що зазначені методи і форми підвищення якості навчального процесу, які активно культивуються в діяльності навчальних закладів України поряд з багатьма іншими, нерідко цілком задовольняють певний загаль педагогів. Але сучасне життя змушує вищу школу знаходити й впроваджувати нові схеми, нові шляхи удосконалення підготовки спеціалістів для забезпечення потреб держави. Цього вимагає й долучення України до Болонського процесу. Адже, за висловом ректора Львівського державного університету безпеки життєдіяльності Михайла Козяра, вже з 2010 року країни цього освітнього процесу видаватимуть випускникам дипломи міжнародного зразка, які даватимуть можливість працевлаштуватися у будь-якій країні чи продовжити своє навчання [9; 13].

Таким чином, в нашому університеті у 2005/2006 навчальному році на кафедрі соціальних і гуманітарних дисциплін впроваджено спеціальний курс "Вища освіта України і Болонський процес" в системі підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня-магістр, метою якого є не лише знайомство з основними завданнями і принципами Болонського процесу, а перш за все, усвідомлення педагогами і студентами (курсантами) незворотного процесу інтеграції в європейський освітній простір, відтак, оволодіння новими методами і стандартами у сфері вищої освіти.

Ретроспективний аналіз розвитку вищої школи свідчить, що вона завжди базується на державній політиці й формується на підставі змін у суспільному житті, відтак передбачила нові методологічні обґрунтування пріоритетних напрямків розвитку моделей і стандартів. На початку третього тисячоліття українська система освіти знаходиться у стані докорінних перетворень і пошуку нових методів у навчальному процесі. Проблема педагогічних інновацій, на думку М.Швед, насамперед пов'язана з суттєвим посиленням демократичних тенденцій в житті нашого суспільства, а також у системі вищої освіти. Вони зумовлюють відхід від авторитарної освіти й перегляд концептуальних принципів педагогічної взаємодії викладача й студентів, надаючи першочергового значення розкриттю і врахуванню потенціалу особистості, її творчих можливостей [12; 4,8].

Організація освітнього процесу у вищій школі в контексті зазначеної нової педагогічної парадигми зумовлена не лише закономірними особливостями пізнавальної діяльності, відтак переглядом форм і методів співпраці студентів з викладачами, але й нагальними потребами громадського суспільства, формування демократичних взаємин у навчальних закладах, які забезпечують свідому активність учасників процесу.

На наш погляд, заслуговує на увагу схема, запропонована Інститутом педагогіки і психології НПУ ім. М.П. Драгоманова, яка відповідає новим інноваційним вимогам і суттєво сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів шляхом посилення мотивації навчання. Вона успішно впроваджується у вищих навчальних закладах, зокрема у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності. З цією метою під час лекційних і практичних занять застосовують різні форми організації навчальної взаємодії курсантів (студентів) з викладачем, зокрема:

- надання права самостійного вибору форми відповіді;
- залучення курсанта (студента) до організації та участі в дискусії;
- підготовка рефератів за матеріалами додаткової літератури;
- письмове або усне формулювання питань з певних проблем;
- індивідуальна бесіда за результатами опрацьованого матеріалу;
- робота в групі з варіативним завданням та ін.

Зазначені вище та інші форми навчальної взаємодії викладача зі студентами мали значний вплив на мотиваційну сферу особистості й забезпечують позитивну емоційну атмосферу в навчальному процесі [3;79].

Відомий вчений О.Л. Балан у своїй праці про дидактичну взаємодію викладача і студента як фактор оптимізації процесу навчання стверджує, що цей фактор потужно сприяє «реформам вищої освіти–демократизації, гуманізації та гуманітаризації навчального процесу». І вважає, що найважливіших завдань педагога–це виховати в студента сталий інтерес до навчання, що може бути досягнуто шляхом глибокого вивчення спонукальних сил, виявлення мотиваційної сфери людини, що здійснюється у процесі тісної взаємодії викладача й студента, демократичного стилю їх спілкування [1; 3].

Пріоритетним напрямком реформування освіти в Україні є оновлення змісту навчального процесу, який сприяв би активізації гуманістичних тенденцій у навчанні студентства, створював би можливості для реалізації потенціалу студента. На наш погляд, цим завданням відповідають методи взаємодії викладачів з магістрами, викладені Ольгою Богиніч (Інститут педагогіки і психології ім. М. Драгоманова). Вона наголошує, що світова педагогіка розглядає навчання як еволюцію від репродуктивної через пошукову і дослідницьку до творчої на-

вчально-пізнавальної діяльності. Результати проведених експериментів красномовно свідчать, що залучення студентів до вирішення самостійних пізнавальних і пошукових завдань, добирати різну інформацію та її систематизувати, аналізувати й узагальнювати; висувати на заняттях власні обґрунтовані гіпотези, будувати систему переконливих доказів у процесі навчання потужно впливали на активізацію самостійної пізнавальної діяльності. Все це суттєво посилює мотиваційні процеси у свідомості студентства [4; 128-130].

Заслуговує на увагу модульно – рейтингова система контролю знань студентів, яка стимулює мотивацію студентів у ході навчального процесу, яка застосовується в Луганському національному університеті. За словами,

І. Березкіної, в основу рейтингової системи покладена 100 – бальна шкала оцінювання. Для зручності оцінювання пізнавальної діяльності студента впродовж семестру дисципліни навчального плану поділяються на модулі. Кожний модуль охоплює теми, пов'язані між собою змістом. Усі етапи навчальної роботи студента (виконання індивідуальних завдань, самостійні та контрольні роботи, реферати тощо) оцінюються в балах з кожного модуля, причому бали розподіляються не рівномірно, а відповідно до вагомості кожного модуля окремо.

Впродовж семестру студент здає визначені модулі й набирає певну кількість балів – максимально 100 у рамках певного курсу. Студент, який набрав 60 балів, від складання іспиту звільняється. Переваги цієї системи, яка власне є першим кроком до кредитно – модульної системи Болонського процесу, у тому, що вона потужно активізує творчі можливості студентів завдяки проблемному навчанню, крім того, у ній широко застосовуються новітні форми і методи знань – насамперед тести [2; 34-35].

На наш погляд, у вирішенні проблеми формування творчої особистості майбутнього фахівця варто скористатися досвідом викладачів Запорізького державного університету. С. Гнатенко вважає, що надзвичайно важливо сформувати теоретичну основу концепції організації наукової творчості студентів, яка передбачає такі головні аспекти:

- залучення студентів до пошукової діяльності з першого до останнього курсу навчання у вищому навчальному закладі;
- тісний зв'язок з практикою майбутньої роботи, впровадження отриманих результатів навчання у виробництво.

Зауважимо, що в основі програм європейської вищої школи, відображаються принципи Болонського процесу.

Автор наполягає на широкому залученні студентів до наукової самостійної пошукової роботи, яка стимулює наукову спостережливість і формує активну життєву позицію [6; 217].

Потужні стимули до підвищення мотивації курсантів (студентів) Львівського державного університету безпеки життєдіяльності дає курс Украї-

ни до європейського науково - освітнього простору та приєднання її вищої школи до Болонського процесу. Безперечно, формування єдиного відкритого простору вищої освіти, доступної для кожної людини, впровадження кредитних технологій навчання на базі європейської системи трансферу кредитів, стимулювання мобільності студентів в межах європейського регіону, розвиток співпраці між вищими навчальними закладами європейських країн тощо, створюють сприятливі умови для курсантів і студентів, дають їм цікаву і доступну перспективу навчатись або продовжувати навчання в кращих навчальних закладах Європи чи працевлаштуватися в країнах Заходу.

У 2005-2006 навчальному році згідно з наказом Міністра освіти і науки, було впроваджено кредитно-модульну систему, і цей перший експеримент відбувається досить успішно. Важливо зазначити, що однією з переваг системи є стимулювання студентів, їх мотивації для досягнення високоякісної освіти. Суттєво піднявся інтерес молоді до пізнавальної діяльності, що сприяє можливості вибору навчальних курсів, формуванню індивідуальних навчальних планів, і це, звичайно, позитивно відбивається на якості навчання.

“Впровадження рейтингової системи є виправдане, – відзначає викладач Прикарпатського університету Ольга Максимович, – бо збільшує об’єктивність оцінки знань студентів, стимулює їх систематичну і самостійну роботу протягом семестру, сприяє розвитку творчих здібностей, налагодженню здорової конкуренції у навчанні, отже перетворює студента із об’єкта в суб’єкт навчального процесу” [10; 266].

Висновки.

Керівництво Львівського державного університету безпеки життєдіяльності крім всього надає великого значення виховним заходам, зокрема відзначенню пам’ятних дат з історії навчального закладу, вшануванню ветеранів, проведенню урочистостей з нагоди приведення до присяги курсантів та випуску з врученням офіцерських відзнак. Все це стимулює національну свідомість та значимість майбутньої професії. Позитивно впливає на мотивацію навчання щорічний відбір 16 кращих курсантів для стажування у Краківській школі аспірантів у Польщі. Комплекс виховних заходів, безперечно, позитивно впливає на результати навчального процесу, сприяє виконанню відповідальних завдань Президента і Уряду України щодо якісної підготовки кадрів для МНС.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем мотивації вивчення дисциплін у вищому технічному закладі.

Література:

1. Балан Л.О. Дидактична взаємодія викладача і студента як фактор оптимізації процесу навчання. Автореферат дис. канд. пед. наук. – Київ, 1994. – С.22.
2. Березкіна І. Про роль педагогічної взаємодії // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.19. – Львів, 2005. – С. 32-37.
3. Бельенька Г. Особливості організації навчальної взаємодії

викладача зі студентами I-го курсу бакалаврату // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.19. – Львів, 2005. – С. 75–82.

4. Богиніч О. Організація взаємодії з магістрами в процесі вивчення валеології // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.19.- Львів, 2005. – С. 124 – 132.
5. Варій М., Козяр М., Коваль М. Військова психологія і педагогіка. Навчальний посібник. – Львів, 2003. –623с.
6. Гнатенко С. Виховання громадськості на заняттях з гуманітарних дисциплін // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.19. – Львів, 2005. – С. 216–222.
7. Ігнатова Р. Розвиток пізнавальної активності учнів як педагогічна проблема// Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.18. – Львів, 2004. – С. 73–80.
8. Ковальчук Л. Шляхи оптимізації та інтенсифікації процесу навчання під час вивчення педагогіки студентами хімічного факультету класичного університету// Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.17.- Львів, 2003.- С. 106- 116.
9. Козяр М. Освіта повинна бути випереджальною, а не підтримуючою // Пожежна безпека. – 2006. – №5. – С.12–14.
10. Максимович О. Модульно-рейтингова технологія навчання у вищій школі // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.19. – Львів, 2005. – С. 263–271.
11. Фіцула М.М. Педагогіка. Посібник. –Київ, 2002. – 527с.
12. Швед М. Виховання та освіта: нові світоглядні виміри// Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Вип.16. – Львів, 2002. – С. 3–11.

Надійшла до редакції 13.02.2007р.

РАЗДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ГРУППЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Глядя С.А.

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт»

Аннотация. Проведен срочный анализ показателей физического состояния студентов. Обоснована целесообразность распределения студентов на весовые группы для занятий по физическому воспитанию с использованием силовых упражнений. В качестве критериев для разделения студентов на группы использованы статистические показатели массы тела и индексов физического развития. Эти критерии зависят от особенностей конкретного контингента студентов. Рекомендуется развивать контингент студентов на весовые группы примерно равные по числу студентов. Диапазоны массы тела отразят особенности контингента.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, физическое воспитание, учебный процесс, студенты, контингент.

Анотация. Глядя С.О. Поділ студентів на групи при заняттях з переважним використанням силових вправ. Проведений терміновий аналіз показників фізичного стану студентів. Обґрунтовано доцільність розподілу студентів на вагові групи для занять з фізичного виховання з використанням силових вправ. Як критерії для поділу студентів на групи використані статистичні показники маси тіла й індексів фізичного розвитку. Ці критерії залежать від особливостей конкретного контингенту студентів. Рекомендується розвивати контингент студентів на вагові групи приблизно рівні по числу студентів. Діапазони маси тіла віді́б’ють особливості контингенту.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне виховання, учбовий процес, студенти, контингент.

Annotation. Glyadya S.A. Division of students into groups at employment with primary use of power exercises. The urgent analysis of indexes of bodily condition of students is conducted. Expedience of distributing of students is grounded on gravimetric groups for employments on physical education with the use of power exercises. As criteria for division of students into groups statistics of weight of a body and indexes of physical development are used. These criteria depend on features of a concrete contingent of students. It is recommended to break a contingent of students into weight groups about equal on number of students. Ranges of weight of a body will reflect features of a contingent

Keywords: physical development, physical fitness, physical education, educational process, students, contingent.

Введение.

Физическое воспитание студентов является неотъемлемой составляющей подготовки специалистов, средством сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физического развития, осанки. Эти задания отражены в учебной программе по физическому воспитанию [1, с. 5-6]. Поэтому их необходимо реализовывать с учетом индивидуальных особенностей развития [2, с. 50]. Один из возможных подходов такого учета состоит в анализе показателей физического состояния студентов.

Проблемой изучения показателей физического состояния студентов занимались О. Ницеля (2000), В.С. Гуменный (2005), В.И. Капацила и М.П. - Питин (2005) [3, с. 24-27; 4, с. 76-78]. Авторы выделяют в физическом состоянии показатели физического развития и физической подготовленности. Между ними есть определенные взаимосвязи. Выявлены низкие показатели физического состояния студентов, снижение показателей отдельных тестовых упражнений. Отмечена также недостаточная эффективность применения различных методик проведения занятий по физическому воспитанию, не отвечающая современным требованиям высшей школы.

Накопленный опыт показывает, что при проведении занятий по физическому воспитанию студентов, в частности, недостаточно учитываются индивидуальные особенности студентов. Такой учет является актуальной проблемой и позволит, по нашему мнению, повысить эффективность учебного процесса.

Работа выполнена согласно плану научных работ НТУ «ХПИ».

Формулирование целей работы.

Цель работы - обосновать критерии для разделения студентов на группы при занятиях по физическому воспитанию с преимущественным использованием силовых упражнений.

Методы, организация исследования. Нами были проведены: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, комплексное тестирование показателей физического развития и физической подготовленности студентов, статистическая обработка материалов исследования.

Результаты исследования и их обсужде-

ние.

Известно, что физическое развитие - это естественный процесс изменения возрастных, морфологических и функциональных показателей организма человека. Информативными параметрами физического развития являются тотальные размеры тела:

- соотношение роста и массы тела;
- обхватные величины тела (окружность грудной клетки, шеи, плеча, талии, бедра);
- тип телосложения;
- пропорции тела и др. [5, с. 11].

В свою очередь, физическая подготовленность - это уровень развития физических качеств, двигательных навыков. Отражает содержание (средства и используемые методы) самого процесса физического воспитания [2, с. 65].

Нами были обследованы показатели физического развития и физической подготовленности студентов 1 курса основной медицинской группы. Эти студенты изъявили желание заниматься физическим воспитанием с преимущественным использованием силовых упражнений [6, с. 37 - 39]. Мы пытались обосновать критерии для того, что бы разделить студентов на группы по определенным показателям.

Учитывая силовую направленность учебного процесса, в качестве одного из критериев мы выбрали величину массы тела. Теоретически можно было бы воспользоваться делением студентов на весовые категории согласно правилам соревнований по силовым видам спорта (тяжелая атлетика [7, с. 3], пауэрлифтинг, борьба и др.). Но такой формальный подход не соответствует контингенту студентов, задачам учебного процесса. Более того, в зависимости от конкретных контингентов следует искать обоснованные показатели массы тела для разбиения студентов на группы. В основе такого подхода должен лежать статистический анализ массы тела.

Такой подход позволит учитывать индивидуальную массу тела студента, обосновать задачи и содержание учебных занятий.

Приводим в таблице 1 в качестве примера статистическое распределение массы тела 100 студентов первого курса НТУ «ХПИ» в осеннем семестре 2006 - 2007 учебного года. Перцентили определяют число студентов (в % от общего количества), имеющих определенную массу тела.

Таблица 1

Распределение массы тела студентов

Масса тела, кг	41	54	62	68	74	81	117
Перцентили, %	Min	90	75	50	25	10	Max

Наиболее важными диапазонами являются 10 - 90 % и 25 - 75 %. В диапазоне 25 - 75 % - от 62 до 74 кг находятся 50 % студентов. А у 80 % студентов (от 10 % до 90 %) масса тела находится в диапазоне 54 - 81 кг.

На основании этого распределения целесообразно разделить данный контингент студентов на три (примерно одинаковые по числу занимающихся) весовые группы (Таблица 2).

Таблица 2
Распределение студентов по весовым группам

Весовая группа, кг	До 65	65-70	Свыше 70
Число студентов	30	38	32

Второй широко используемый показатель физического развития - весоростовой индекс Кетле, который определяется по формуле:

$$ИК = P / L,$$

где ИК – индекс Кетле, P - масса тела, L - длина тела. Индекс Кетле показывает, сколько граммов массы тела приходится на 1 см длины тела. В.С. Гуменный, например, приводит диапазон индекса Кетле у мужчин 350 – 400 г/см для студентов [3, с. 26].

Мы определяли вариационные ряды индекса Кетле для каждой из выделенных нами весовых групп студентов. Среднее значение индекса Кетле для каждой весовой группы приведено в Таблице 3.

Таблица 3

Индекс Кетле для каждой весовой группы студентов

Весовая группа, кг	До 65	65-70	Свыше 70
Индекс Кетле, г/см	337	371	429

Каждый вариационный ряд индексов Кетле имеет широкие диапазоны, сдвинутые в сторону малой массы тела при данной длине. То есть, в целом, физическое развитие значительной части студентов может быть охарактеризовано как имеющее выраженные астенические компоненты. Это означает, что мера линейной зависимости между массой и длиной тела – коэффициент корреляции имеет значение менее 0,2. Тем самым подтверждается необходимость индивидуальных подходов к использованию силовых упражнений в учебном процессе со студентами основной медицинской группы.

Нами были определены показатели физической подготовленности по следующим силовым тестам: подтягивание, подъем ног в висе на перекладине, прыжок в длину с места и тяга штанги с помоста, равной собственному весу студента. Приведем полученные результаты в виде таблиц (4 - 7).

Таблица 4

Показатели студентов в подтягивании на перекладине

Подтягивание на перекладине, количество	0	6	8	11	16	18	31
Перцентили, %	Min	90	75	50	25	10	Max

Диапазон от 10 до 90 перцентилей составляет 6 - 18 раз, а от 25 до 75 перцентилей – 8 - 16 раз.

Таблица 5

Показатели студентов в прыжке в длину с места

Прыжок в длину с места, см	170	190	200	215	222	236	250
Перцентили, %	Min	90	75	50	25	10	Max

Диапазон от 10 до 90 перцентилей составляет 190-236 см, а от 25 до 75 перцентилей – 200 – 222 см.

Мы оцениваем диапазоны подтягивания и прыжка в длину с места как недостаточные для студентов первого курса, поскольку они соответствуют низким и средним оценкам по государственным тестам физической подготовленности населения [8, с. 16 - 17].

Таблица 6

Показатели студентов в подъеме ног в висе на перекладине

Подъем ног в висе, раз	0	1	6	8	12	16	20
Перцентили, %	Min	90	75	50	25	10	Max

Диапазон от 10 до 90 перцентилей составляет 1-16 раз, а от 25 до 75 перцентилей – 6 – 12 раз.

Таблица 7

Показатели студентов в тяге штанги с помоста, равной собственному весу

Тяга штанги, раз	4	6	9	16	21	30	50
Перцентили, %	Min	90	75	50	25	10	Max

Диапазон от 10 до 90 перцентилей составляет 6-30 раз, а от 25 до 75 перцентилей – 9 – 25 раз.

Выводы:

1. В качестве критериев для разделения студентов на группы при занятиях по физическому воспитанию с преимущественным использованием силовых упражнений могут быть использованы статистические показатели массы тела и индексов физического развития. Эти критерии зависят от особенностей конкретного контингента студентов. Мы рекомендуем разбивать контингент студентов на весовые группы примерно равные по числу студентов. Диапазоны массы тела отразят особенности контингента.

2. В физическом развитии студентов заметное место занимают астенические типы телосложения. Второй особенностью является отсутствие заметной корреляции массы и длины тела.

3. Отдельные показатели физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание и др.) имеют значения, соответствующие низким и средним оценкам по государственным тестам физической подготовленности населения.

4. Полученные материалы позволяют обосновать методику учебных занятий по физическому воспитанию и средства их индивидуализации при преимущественном использовании силовых упражнений.

Дальнейшие исследования связаны с разработкой и внедрением в учебный процесс по физическому воспитанию программы силовой подготовки для студентов, разделенных на весовые группы.

Литература:

1. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих на-

- вчальних закладів України III-IV рівня акредитації. - Київ, 2003.- 30 с.
2. Кржж В. Н. Гуманизация физического воспитания. - Мн.: НИО, 2001 - 179 с.
 3. Гуменний В.С. Дослідження ефективності традиційної методики фізичної підготовки студентів Кременчуцького державного політехнічного університету. //Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. – №8. – 330 с.
 4. Капаціла В.І., Пітин М.П. Фізична підготовка студентів і курсу груп митної справи Львівського інституту економіки і туризму впродовж 1996 – 2003 роки. //Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. – №8. - 330 с.
 5. Лабскір В.М., Любіев А.И. Движение и здоровье. – Харків: ХП, 1992. – 70с.
 6. Глядя С.О. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. //Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2005. №8. – 330 с.
 7. Важка атлетика. Правила змагань. – Київ: Вітал – Пресс, 2001. – 56 с.
 8. Державні тести фізичної підготовленості населення України. - Київ, 1995.-48 с.

Поступила в редакцію 24.01.2007г.

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ МЕТОДІВ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНА ДО УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Деревінська В.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Анотація. Той факт, що змагальна діяльність для спортсмена являється стресом, напруженою ситуацією із своїм негативним впливом досліджувався і вивчався неодноразово. Але як саме регулювати свої негативні стани і які методи психорегуляції застосовувати для збереження психічної готовності безпосередньо до змагання – описано у даній публікації.

Ключові слова: психорегуляція, спортивна діяльність, спортсмен, стрес.

Аннотация. Деревинская В.В. Систематизация методов регуляции эмоциональных состояний спортсмена к условиям соревновательной деятельности. Тот факт, что соревновательная деятельность для спортсмена является стрессом, напряженной ситуацией со своим отрицательным влиянием исследовался и изучался неоднократно. Но как именно регулировать свои отрицательные состояния и какие методы психорегуляции применять для сохранения психической готовности непосредственно к соревнованию – изложено в данной публикации.

Ключевые слова: психорегуляция, спортивная деятельность, спортсмен, стресс.

Annotation. Derevinska V.V. Systematization regulation's methods of the sportsman's emotional states for the conditions activity. The fact that is the negative influence of stress in the competing environment can be observed in variety of situations. It is important to teach the athlete to gain control on his/her emotional state, by using the variety of the psychological regulation techniques in order to protect the athlete of such negative influences. The ways to achieve this of psychological immunity to stress described in the following publication.

Key words: psychoregulation, athletic activities, athletes, stress.

Вступ.

Кожен спортсмен в процесі тренувань вдосконалює не тільки свої фізичні якості, дякуючи чому психологічно більш підготовлений спортсмен завжди перемагає непідготовленого і, навіть, фізично

більш сильного суперника. Відомо, що перед змаганням у всіх спортсменів виникають стани, наближені до стресу, яким спеціалісти дали свої назви: передстартова лихоманка і апатія, емоційний стрес, психічне напруження і ін. Явища, які виникають внаслідок цих станів, виводять із оптимального функціонування органи і системи організму, дестабілізують їх функції, що понижує, а іноді і зводить нанівець спортивну результативність. Описані явища вивчали як в Близькому зарубіжжі (Пуні, 1973; Родіонов, 1982, Чернікова, 1971) так і в Арменії (Мкртумян, 19894; Лалаян, 1971; Аванесян, 1998; Арутюнян, 1999 і ін.).

На основі вище сказаного впливає, наскільки важлива і актуальна проблема психорегуляційного впливу, оскільки пошук і опробування дієвих методів попередження чи послаблення впливу дестабілізуючих факторів до цих пір не завершенні.

Мета роботи полягає у теоретичному дослідженні методів психорегуляції емоційних станів спортсменів до умов змагальної діяльності.

Результати дослідження та обговорення:

Змагальна діяльність являється найбільшою стресовою ситуацією для спортсмена, адже її великий вплив пов'язаний з екстремальними руховими режимами (максимальна швидкість рухів та дій, прояв максимальної сили і витривалості, координаційна ускладненість дій з елементами ризику та ін.), з екстремальністю умов змагань (психічна напруженість) та з нервово-емоційною напругою стресового впливу, пов'язаного з соціальним статусом змагань, їх престижем і т.д.

Спортсмену доводиться мати справу з великою кількістю інформації техніко-тактичного, психологічного та іншого характеру. Сприймання і переробка інформації ускладнюється змагальною конфліктністю, завжди характерною дефіцитом часу і простору, надмірним збудженням спортсмена тощо. При цьому, деякі дослідники підкреслюють багаторазову контрастність емоцій, пов'язану із стресовими, а іноді з екстремальним впливом на організм спортсмена, які часто відчувають емоційне напруження, сильне хвилювання, навіть, в тих випадках коли твердо знають, як потрібно діяти, щоб досягнути цілі. І, гімнаст, і штангіст і, стрілок і стрибун не відчувають перед спортивними діями дефіциту інформації, але емоційне збудження відчувають і немале. Проте, високе збудження не обов'язково впливає негативно на виступ спортсмена в змаганнях, це вже, звісно, залежить від типологічних особливостей нервової системи. В одних – високе збудження викликає стан бойової готовності, у інших – стартову лихоманку, ще інших – стартову апатію і для подолання негативних станів індивідуально для кожного спортсмена являється оволодіння системою психічної регуляції, якій болгарські психологи С.Дмитрова та Б.Прванов надають надзвичайно великого значення [3].

До методів, які сприяють зниженню рівня збудженості, з метою заспокоєння, розслаблення

спортсмена перед змаганнями О.П. Блудов відносить слідуючі:

1. Словесний самовплив для зниження психологічної напруженості:

а) переключення думок і уваги на образи і явища, які викликають у спортсмена позитивні емоційні реакції;

б) переключення думок на спортивну техніку, процес спортивного вдосконалення;

в) самосудження направлене на самозаспокоєння;

г) самонакази.

2. Прийоми пов'язані з використанням рухів, поз і зовнішніх впливів, які призводять до зниження рівня збудження:

а) регуляція дихання з затримкою дихання;

б) розслаблення основних груп м'язів по системі В.Горобця з застосуванням заспокійливих формул аутогенного тренування;

в) чередування напруження і розслаблення локальних груп м'язів по системі Джекобсона-Персивалл;

г) контроль за власною мімікою, вираженням обличчя.

Б.А.Вяткін [14] пропонує методи, які сприяють підвищенню рівня збудження з ціллю мобілізації спортсмена перед виступом, налаштованості на максимальну віддачу в змаганнях:

1. Словесний самовплив, яким спортсмен оволодів в процесі круглорічної підготовки:

а) концентрація думок на досягнення перемоги, високого результату;

б) налаштування на максимальне використання техніко-тактичних і фізичних можливостей;

в) створення уявлень про перевагу над суперниками і ін.

2. Ідеомоторне уявлення про фінальні зусилля у вирішальних стартах і ін.

Багато тренерів-практиків в своїй роботі приділяють великої уваги основному педагогічному методу – “тренування на надзвичайність”. Тренер багатьох олімпійських чемпіонів Д.Каунсілмен постійно реалізовує свій девіз “біль – сильна біль – агонія” в тренуваннях, поступово адаптуючи організм своїх учнів до максимального напруження.

Один з найпоширеніших методів, який підтримують багато психологів-практиків, вважається аутогенне тренування. Суть методу аутогенного тренування вперше була викладена у працях німецького психіатра І.Шульца, який розробив його і рекомендував для лікування хворих. У практику спортивної діяльності метод аутогенного тренування був запропонований психологічною лабораторією ДЦОЛФК (О.О.Чернікова, О.В.Дашкевич). Модифікація цього методу у вигляді психореґуючого тренування спортсменів вищих розрядів вперше запропонувала лабораторія спортивної психогієни ВНДІФК (О.О.Алексєєв, Л.Д.Гіссе).

По А.Захарову, аутогенне тренування – система вправ, основаних на самонавіюванні. Ряд авторів

вказали на успішне застосування аутогенного тренування при порушенні сну, зняття емоційної напруженості, для створення стійкого, психічного стану (В.Л.Марищук, Б.А.Вяткін, Л.Д.Гіссен, А.Д.-Захаров, О.А.Чернікова, О.В.Дашкевич). Дослідження, проведенні Л.Н.Радченком на борцях, свідчить про відновлення порушень рухової функції, яка виникає в стані емоційного напруження, у випадку застосування аутогенного тренування, у поєднанні з розминкою. Об'єктивними показниками впливу аутогенного тренування являється зміна t шкіри, ЧСС і дихання, тиск крові, тремора і т.д.

Ряд авторів (Л.Д.Гіссен, Л.А.Алексєєв) пропонують видозмінити варіант аутогенного тренування, враховуючи специфіку спортивної діяльності і називають її психореґуючим тренуванням (ПРТ). Особливістю ПРТ являється навчання концентрації уваги “на самому собі”. Значне місце приділяється мобілізуючій частині, що слідує після розслаблення.

Методи психореґуючого тренування при їх добросовісному засвоєнні можуть надати велику допомогу спортсмену. Один гравець в гольф здійснював у грі в середньому по 42 удари, для попадання у 18 лунок. Почавши засвоювати прийоми психореґуючого тренування, він став використовувати на гру по 30 – 32 удари. Зрадівши такому прогресу, він забув головну заповідь психореґуючого тренування – постійне самовдосконалення – і припинив регулярні заняття. Через деякий час точність попадання знизилася [7].

В плані ефективності аутогенне тренування, вважає Л.В.Волков [9], може змагатись із таким засобом заспокоєння і відпочинку – як сон, тому що АТ відновлює сили організму в 1,5 – 2 рази швидше.

Відомо, що майже немає таких методичних прийомів, які можна було б рекомендувати всім без винятку спортсменам: для одних боксерів засоби регуляції повинні бути направлені в основному на зняття передстартового хвилювання, для інших – на досягнення того ступеня збудження, яке позитивно впливає на ефективність змагальної діяльності.

А.П.Богомолів [1] для регуляції емоцій пропонує спеціальні психологічні методи:

1) метод відволікання – переключення уваги з одного об'єкту на ін. Застосування даного методу на змаганнях може бути ефективним лише в тому випадку, якщо спортсмен повністю оволодіває ним і буде використовувати на всіх змаганнях;

2) метод самонаказу - формула самонаказу має завжди словесне вираження: “Я можу зробити... (те і те)”, “Я повинен подолати...” і ін;

3) метод зконцентрування уваги дозволяє гімнасту “виходити в мале коло уваги” (К.С.Станіславський), тобто виховати здібність залишатись на змаганнях наодинці із самим собою, із предметом своєї діяльності – снарядом.

Серед гімнастів поширене ідеомоторне тренування, але А.Богомолів, К.Каракам'янц, В.Козлов рахують, що ідеомоторне тренування небажане для них. Обґрунтовують таким чином:

- по-перше, при цьому в свідомості спортсмена домінують окремі елементи і зв'язки, що порушують цілісність м'язово-рухових уявлень про всю комбінацію;

- по-друге, як правило, ці частини комбінації зазвичай являються "слабкими місцями". У зв'язку з цим у гімнаста посилюється сумнів в їх благополучному виконанні і послаблюється відчуття впевненості.

Приєм "пророблення" на думку цих авторів найвдосконаленіший спосіб ідеомоторної підготовки. Ряд сильніших гімнастів використовує ідеомоторне схематичне "пророблення" всієї комбінації, але це свідчить про надлишкову автоматизацію виконання всієї вправи і сприяє її закріпленню. В той же час у зв'язку з необхідністю постійно ускладнювати вправу надлишкова автоматизація не корисна. Дуже поширений прийом "промовляння" комбінації ще до цілісного виконання вправи. Спеціальне дослідження показало, що ідеомоторне виконання вправ висококваліфікованими гімнастами у часі мало відрізняється від дійсного. Гімнасту із слабкою нервовою системою А.Богомолів рекомендує 3 – 4 повторення, а спортсмену із сильною нервовою системою 1 – 2.

На сьогодні дуже поширені телевізійні ігри. На екрані моделюються ігрові ситуації, типу тенісу "один на один". Спортсмен приймає участь за допомогою маніпулятора. Такі прийоми розвивають точність антиципіруючої реакції здатність прогнозувати хід суперника, вміння правильно мислити за нього (рефлексивна поведінка), швидкість і точність оперативного мислення [8].

Управління процесом формування вольової готовності спортсмена безпосередньо перед стартом може проводитися у формі секундування вважає Г.Д.Горбунов, зміст і форма якого залежить від виду спорту і індивідуальних особливостей спортсмена (в технічних видах спорту, єдиноборствах). При цьому за 15 – 20 хв. до вступу тренер повинен добре вивчити стан спортсмена, використовуючи для цього інструментальні методики, а в основному за допомогою візуальних спостережень і індивідуальної бесіди. Слід виявити, вважає автор, направленість свідомості, думок, їх зміст; впевненість в досягненні запланованих результатів, в перемозі над суперником; ступінь емоційного збудження, здібність керувати ним; відношення до раніше розробленого тактичного плану ведення спортивного поєдинку; стремління за досягненням високих результатів.

У випадках, коли прийомами саморегуляції погано володіють сильно-збуджуючі висококваліфіковані спортсмени, Г.Д.Горбунов [88] пропонує створювати їм неправдиву установку. Наприклад, що на цих змаганнях вони будуть в ролі запасних, а про участь їм оголошують незадовго до змагань, коли вони просто не встигають розхвилюватися.

А.Ц.Пуні [6] прийоми саморегуляції ділить на 2 групи. Перша заключається в усуненні зовнішніх ознак емоціональної напруженості, що досягається виробленням у спортсменів свідомого контролю за

своїм емоційним станом і зовнішніми ознаками його прояву, а також з допомогою спеціальних фізичних вправ, поєднання вправ на розслаблення і напруження м'язів з дихальними вправами. Друга група направлена на відволікання свідомості спортсмена від нав'язливих думок з допомогою, "розумової дії", особливість якої заключається в концентрації уваги не на закінченні змагань, а на технічних прийомах. Третя група охоплює прийоми самовпливу.

Цікаві дані про способи самонавіювання отримав Л.Д.Гіссен [17] в результаті бесід з ведучими спортсменами. Аналіз бесід дозволив йому виявити 3 найбільш поширені способи самонавіювання спортсмен переконає себе, що повинен зайняти чи займе перше місце. При такому способі спортсмен повинен володіти: активністю, самовпевненістю, чистобством.

При 2-му способі спортсмен свідомо знижує значимість змагань, діючи таким чином на емоції, викликані чеканням змагань, обстановкою, створено навкруги. Недолік цього методу – можливість виникнення "перезаспокоєння" і викликане цим байдуже відношення до змагань. Третій спосіб, вказує Л.Д.Гіссен, найбільш раціональний: спортсмени не думають про масштаби змагань чи про силу суперників, а переключаються на аналіз своїх можливостей і пошук шляхів найбільш повного їх використання в кожному конкретному змаганні.

В якості прийомів психологічної підготовки спортсменів в ході останніх занять можна назвати широке застосування спеціальних розслаблюючих вправ, розроблених Джекобсоном-Персівалем [5]: підвищення тону спорту різними ритуалами початку і закінчення тренувальних занять (як це роблять, наприклад, боксери Куби); використання різноманітної музики і кольоромузики, відеозаписів в процесі розминки і в заключній частині заняття, бесіди, які формують відповідні передзмагальні установки.

При сильних емоційних збудженнях доцільно використовувати рухи, вважає О.А.Черникова, які заспокоюють: наприклад, сповільнену ходьбу, плавні рухи руками, головою і т.д. Пригнічений стан можна змінити за допомогою коротших прискорень, підскоків, імітації боксерських ударів тощо. Дуже ефективного практичного рекомендацією є довільна регуляція частоти дихання. При сильному емоційному збудженні досить зробити кілька глибоких вдихів із затримкою видиху, щоб заспокоїтись. Збільшення частоти дихання, а також перехід на поверхневе дихання збуджує спортсмена.

Одним із давніх засобів оптимізації загального стану спортсмена являється масаж, пише Л.П.Матвеев, його техніка і методика вдосконалювань і вдосконалюються відповідально до потреб спортивно-підготовчої практики оформлюючись у вигляді спеціалізованих різновидів (розминочний, активізуючий, відновлювальний і інші розділи прикладно-спортивного масажу). Крім традиційних форм масажу, поширюються і інші форми (гідромас-

саж, електромасаж, вібромасаж, пневмомасаж і ін.) в сукупності з масажними маслами, спортивно-спеціалізованим розтиранням, водними і тепловими процедурами масаж відносять до числа виключно діючих факторів прискорення відновлювальних процесів, після спортивних навантажень. Разом з тим, він – і один із засобів забезпечення оперативної готовності до навантажень, професійного травматизму, покращення самопочуття [42].

Встановлено, що високий ефект відновлення дає плавання у сукупності з формулами психічної регуляції. Після напруженого спеціального заняття, змагання корисно поплавати в повільному темпі і зразу ж провести сеанс психорегуляції рекомендує А.В.Родионов [69].

Висновок

Для спортсмена найбільшим стресом являється змагальна діяльність, яка пред'являє високі вимоги для мобілізації психофізіологічних функцій організму. Саморегуляція являється одним із універсальних принципів існування організму і здійснюється на різних рівнях його функціонування. Прийоми саморегуляції повинні відповідати індивідуальним властивостям спортсменів. Система емоційної саморегуляції напруженої діяльності стає більш диференційною і впорядкованою, якщо умови її розвитку направлені на формування встановленої послідовності і взаємозв'язку ланок цілісного процесу саморегуляції.

Успішно здійснена реалізація даних висновків в області спорту вищих досягнень, а також в області фізичного виховання учнів, дозволяє говорити про можливість поширення позитивного досвіду на інші сфери, які мають справу з масовим захопленням людей різного віку в суспільно-необхідну напружену діяльність.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності.

Література

1. Богомолов А.П. і ін. Психологічна підготовка гімнастів. – М.: фізкультура і спорт, 1974. – 107с.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 189с.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- М.: ФиС,1981. -112с.
4. Гиссен Л.Д. О нервно-психическом состоянии спортсменов перед ответственными соревнованиями //Теория и практика физической культуры, 1996. - № 6. – 60 с.
5. Мерлин В.С. – В.кн.: Психология формирования и развития личности. – М.:1981.-227с.
6. Платонов В.Н., Гуськов С.І. Олімпійський спорт – Київ: Олімпійська література, 1994.-493с.
7. Роберт М Найдиффер. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС,1979.-224с.
8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС,1983.-112с.
9. Рудик П.А., Медведев В.В., Родионов Л.В. Психология и современный спорт.- М.: ФиС,1973.-86с.
10. Якубчик Б.А. Некоторые индивидуальные различия в деятельности спортсмена-акробата и учет их в процессе учебно-тренировочных занятий. - Л.,1965.-16с.

Надійшла до редакції 20.01.2007р.

ТЕХНОЛОГІЯ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО ТА ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іваній І.В.

Інститут фізичної культури
Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. На основі синергетичного підходу проведено проектування педагогічної технології інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку особистості в системі фізичного виховання початкової школи. Виявлене в проведеному педагогічному експерименті підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів пояснюється наслідками кооперативного, синергетичного впливу нових взаємозв'язків елементів системи занять на розвиток природних якостей дитини.

Ключові слова: фізичне виховання, учні, синергетика, культура.

Аннотация. Иваний И.В. Технология интеграции физического и духовного личностного развития младшего школьника способами физической культуры. На основании синергетического подхода проведено проектирование педагогической технологии интеграции физического, психического и духовного развития личности в системе физического воспитания начальной школы. Обнаруженное в проведенном педагогическом эксперименте повышение активности процесса физического воспитания учащихся объясняется следствием кооперативного, синергетического влияния новых взаимосвязей элементов системы занятий на развитие естественных качеств ребёнка.

Ключевые слова: физическое воспитание, учащиеся, синергетика, культура.

Annotation. Iwanij I.W. Technology of integration of physical, physical and spiritual development of personality on the system of physical training teaching. The project of pedagogical technology of integration of physical, mental and spiritual development of personality in the system of physical education of primary school has been made on the basis of synergetic approach. The experiment proved that the improvement of the effectiveness of the process of physical education of pupils is explained by cooperative, synergetic influence of new interrelations of the elements of the training system on the development of natural qualities of a child.

Key words: physical education, pupils, culture.

Вступ.

Навчальна програма «Основи здоров'я і фізична культура» [9] направлена на нову організаційну стратегію фізичного виховання учнів. Головні принципи цієї стратегії: адекватність змісту фізичної підготовки та її умов індивідуальному стану дитини, гармонізації та оптимізації фізичної підготовки, вільний вибір форм фізичної активності у відповідності з особистісними нахилами та здібностями дитини. Але, як наголошується у ряді досліджень (див.напр.[6]), для творчого впровадження програми необхідне усунення протиріч між відомими законами розвитку фізичного потенціалу дитини, рівнем накопичених психологічних, педагогічних, біологічних знань, з однієї сторони, та сучасною практикою фізичного виховання школярів, з іншої.

Зняття цих протиріч можливе при диференційованому використанню засобів фізичної культури

ри, впровадженню в систему фізичного виховання школярів особистісно орієнтованих технологій навчання і виховання. Аналізуючи використання сучасних технологій в системі шкільної освіти, автор [8,98] стверджує: «лише синергетичний підхід може дати основу для впровадження особистісно орієнтованої концепції початкової освіти та створення технологій розвитку кожного учня в педагогічному процесі».

Відомі передові технології роботи вольфдорських шкіл, методологія Штайнера, Фроренського, система музичних рухів К.Орфа [11], навчання в русі О.Дубогай [3], розвитку рухомих якостей дітей В.Іванова [10]. Але рухома діяльність, як основа здоров'я дитини, не відбиває всіх аспектів життя молодшого школяра. Саме в цей віковий період відбувається бурхливий розвиток і становлення усіх функцій та систем організму.

Натомість ще й досі до кінця не розкрито психологічні та педагогічні механізми мотивації сприйняття фізичної культури як чинника загального гармонійного розвитку особистості. Практична педагогіка, теорія та методика фізичного виховання потребує наукового обґрунтування ефективних форм та засобів комплексного розвитку фізичного, психічного та духовного здоров'я кожного учня початкової школи на уроках фізичної культури, в умовах позакласної роботи, сімейного виховання. Як вказано в [3] саме особистісно орієнтоване фізичне виховання надає можливість «не сформувати, а знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими, з природою, культурою, цивілізацією».

В роботі [5] нами розглянуті можливості проектування педагогічного процесу та створення особистісно орієнтованих технологій навчання і виховання на основі синергетичного підходу. Представлена методологія і тактика педагогічної самоорганізації та побудована модель виховання фізичної культури особистості. На наш погляд, окрім теоретичного, такий підхід має і практичну перспективу при умові його конкретизації до реального навчально-виховного процесу. Це і зумовило вибір теми означеного дослідження.

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

Формулювання цілей статті:

1. Розробити модель та технологію інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку особистості в системі викладання предмету «Основи здоров'я і фізична культура» в початковій школі.
2. Провести експериментальну перевірку ефективності розробленої технології.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження нами були використані такі методи: теоретичні – аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, синтез, системати-

зація; емпіричні – спостереження, опитування, бесіда, анкетування, тестування, констатування і формування експеримент; аналітичні – кількісний і якісний аналіз із використанням методів системного, варіаційного і кореляційного аналізу.

Коефіцієнт всебічного розвитку особистості (К_{вр}) визначався методом кваліметрії О.Дубогай [3] через п'ять критеріальних моделей: оцінки рівня знань, умінь та навичок; творчого розвитку; морального розвитку; індивідуально-психічного розвитку та розвитку фізичної культури дитини. Кожна із моделей містить фактори (5Ч5=25), які кількісно (за 12-ти бальною шкалою) розкривають певні властивості того чи іншого рівня досягнень особистості [2], що надає змогу застосування системного аналізу оцінки діяльності учіння і розвитку індивідуальних якостей школярів.

Для оцінки ефективності запропонованої технології нами був організований педагогічний експеримент на базі гімназії №1 м.Суми (2005-06 н.р.) з учнями 3-х та 4-х класів. Гімназія №1 є однією із найбільш успішно працюючою школою м.Суми, в ній склався висококваліфікований педагогічний колектив, що і дозволило мінімізувати негативний вплив несприятливих соціально-психологічних факторів на результати дослідження.

Експериментальною роботою було охоплено 135 учнів (з них 73 дівчаток та 62 хлопчики). Контрольні класи (63 особи) займалися за стандартною шкільною програмою під керівництвом учителя початкових класів. В експериментальних класах (68 осіб) заняття проводилися за розробленою нами технологією учителем фізичного виховання, який додатково оволодів основами особистісно орієнтованого навчання.

Результати дослідження та їх обговорення.

В педагогіці проектування навчальної діяльності, або її попередній задум, включає в себе передбачення мети і завдань, відбір змісту, вибір технологій його засвоєння, способів аналізу і оцінювання діяльності учнів та її кінцевого результату.

Коли мета з'ясована, то проектування – це створення на основі заданих і досліджених теоретико-методичних засад певної педагогічної системи, моделі. Така модель з точки зору синергетики [5] містить і процесуальні підходи до визначення освітньої технології як системи спільної діяльності учнів та вчителя з тлумачення організації, орієнтування і корекції освітнього процесу та досягнення конкретного результату.

Ми пропонуємо модель особистісно орієнтованого навчання та технологію досягнення поставленої мети (рис.1), виходячи із нищезначних засад.

Сучасна гуманістична концепція дитинства заснована на ідеї його визначальної ролі в психічному розвитку та становлення особистості [1]. Дослідники дитинства справедливо відзначають, що світ дитинства – це особливий, ні до чого не зведений

світ, який проживає автономно за своїми власними законами. Ці закони стосуються передусім форм відображення та способів проживання дітьми життя. Так, в молодшому шкільному віці основним способом проживання є гра, а формами відображення життя – фантазія та уява. Ці форми відображення та буття зберігаються і на наступних етапах онтогенетичного розвитку, але поступово здійснюється перехід від емоційно-образного до раціонально-логічного сприйняття світу.

Поведінка дорослої людини в більшості детермінується «шаром дитячої свідомості». Головне завдання педагога та батьків полягає в тому, щоб зберегти світ дитинства цілісним та допомогти дитині прожити його в радощах і повноті намірів. Але більш важливе завдання – забезпечити поступовий перехід дитини із світу дитинства в дорослий світ, із світу його власної природи в світ соціальності.

Опираючись на досягнення сучасної антропології, можна стверджувати, що людина уявляє собою єдність трьох сутностей: природної, соціальної та культурної. Відповідно цьому і дитину необхідно розглядати в трьох зазначених вимірах. Основними протиріччями її розвитку на всіх вікових етапах визначається протиріччя між соціальним та біологічним. Єдиний вірний шлях його вирішення – це виховання культури людських потреб. Між природою та соціумом лежить культура, яка поєднує їх і знімає протиріччя між ними. Природне входження дитини в соціальне життя – через культуру, духовність.

З цих позицій фізичне виховання молодших школярів – це процес «виращування» та забезпечення здоров'я дитини, інтегрований розвиток її природних здібностей: розуму, психіки, потреб в діяльності, морального та естетичного почуття, оволодіння первісним досвідом спілкування з дітьми і дорослими, природою.

Визначена мета вимагає принципово інший, в порівнянні з традиційним [9], підхід до відбору змісту освіти з фізичного виховання молодших школярів. Сутність змісту потрібно розкривати не в «безособистісних» поняттях «знання», «уміння», «навички», а в поняттях, які б викликали в свідомості дитини особистісно вагомі цінності: саморозвиваючої життєдіяльності, культури, моральних вчинків, реальної відповідальності та ін. Це не означає, що в змісті фізичного виховання необхідно відмовитися від відомого «тріо».

Але із рангу стратегічних, їх необхідно перевести в ранг практичних понять, залишивши за ними провідну роль фізичного (тілесного) розвитку (рис.1).

У найбільш загальному плані особистісно орієнтований підхід (суб'єкт-суб'єктне навчання) з точки зору синергетики може бути визначений, як «своєрідний методологічний інструментарій», що спирається на «синтез видобутих психологічною та педагогічною наукою закономірностей будови, функціонування та розвитку особистості» [5].

Особистість – відкрита нерівноважна не-

лінійна соціально-психологічна система, що перманентно перебуває в процесі самоорганізації та складається з елементів внутрішньої структури самої особистості, її руху, структури зі сформованих психічних новотворців. Психіка – це система, яка майже завжди перебуває в режимі із загостренням і будь-яке мале збурення може викликати сильну реакцію та спричинити структурний переворот. Траєкторії еволюції системи в точках біфуркації мають спонтанний характер, але існують прогнозовані ділянки (зони), що притягують імовірні траєкторії еволюції особистості – атрактори. Самі ж атрактори можуть бути сформовані штучно педагогом, фахівцем із реклами і т.д. Біфуркаційний характер розвитку мікроструктури психічної системи особистості потребує реалізації такого педагогічного процесу, який надав би можливість створити атрактори («педагогічні атрактори») та нелінійне освітнє середовище з резонансним педагогічним впливом [5].

Створення вказаного освітнього середовища можливо при умові, якщо суб'єкт-суб'єктна взаємодія буде орієнтована на спільний з учнем пошук особистісного смислу та особистісних цінностей навчально-виховного матеріалу. В якості орієнтирів тут виступають основні положення педагогічної синергетики, які задають стратегію в підходах до самоорганізованого педагогічного процесу. Основні синергетичні орієнтири наступні [5]:

1. Відкритість навчально-виховної інформації – це подання в навчальному та виховному матеріалі відкритих для доповнення, нерівновісних, нестійких фактів, які не мають однозначного тлумачення. Спосіб їх пізнання – критична рефлексія, яка дозволяє звертатися до смислотворчості суб'єктів навчання.
2. Моральність переконувальної комунікації – підхід до аналізу фактів та їх ціннісних аспектів на базі моральних принципів та вплив джерела інформації (учителя) на її отримувача (учня) як можливість передавання психічних станів від одних осіб до інших, що сприяє їх взаємопорозумінню і взаємодії.
3. Самоінтентифікація – це самоуподібнення та відповідність особистості іншим особам, що виступає і як емоційно-пізнавальний процес несвідомого ототожнення суб'єкта з іншими суб'єктами.
4. Кумулятивний ефект освіти – функціональне поєднання «психологічного», «педагогічного», «фізичного» таким чином, щоб реалізувався «кумулятивний» ефект, який, як відомо, не дорівнює простій сумі вихідних складових.

Синергетичні орієнтири можливо розглядати як пряме керівництво до дій суб'єктів навчально-виховного процесу, кожний з яких уявляє не тільки орієнтир, але й наближену програму дій, яку учитель інтерпретує та адаптує до себе та кожного учня. Але учителю необхідні способи «з'єднання» теорії з практикою – методи (прямі, непрямі, жорсткі, м'які тощо), тобто необхідна тактика практичної діяль-

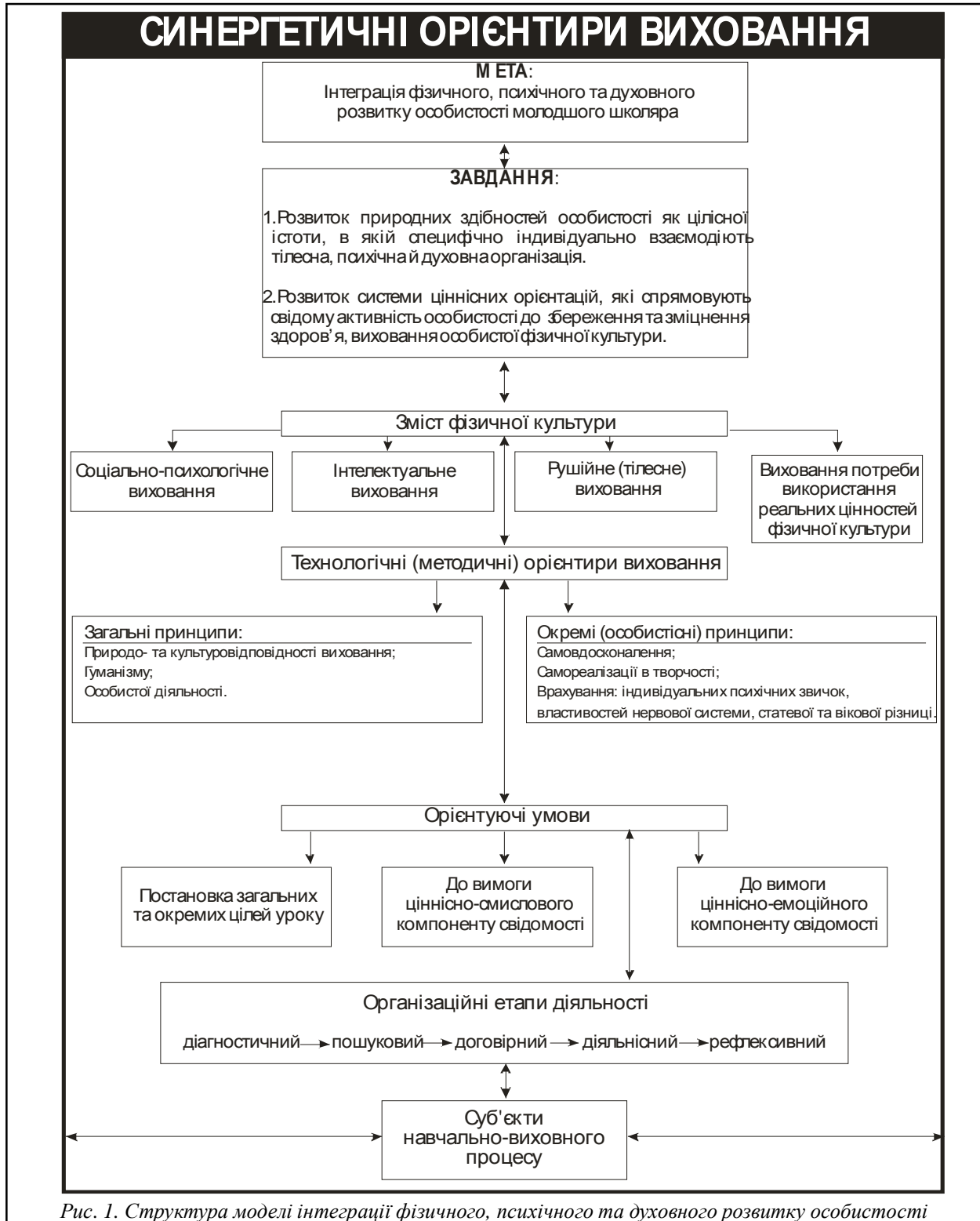
ності учителя.

Оскільки виховання – це технологія навчання принципам життя засобами творчої трансформації її в конкретні педагогічні дії, то синергетика заміняє методи виховання на принципи, та потребує створення спеціально організованого середовища до вимог ціннісного потенціалу особистісних структур свідомості учня – орієнтуючих умов. Ці умови створюються в якості підтримуючого фону самоорганізації і саме цим вони відрізняються від

поняття «методи» [5].

Виходячи з мети дослідження та специфічних предметних особливостей фізичного виховання, ми визначили загальні принципи, які регулюють відношення учителя з учнем в їх спільній діяльності, та окремі принципи, які сприяють створенню безпосередніх умов для самоорганізуючого виховання в системі фізкультурної діяльності учнів (див.рис.1).

Орієнтуючі умови являють собою деяке середовище, що поєднує різні можливості. Це можли-



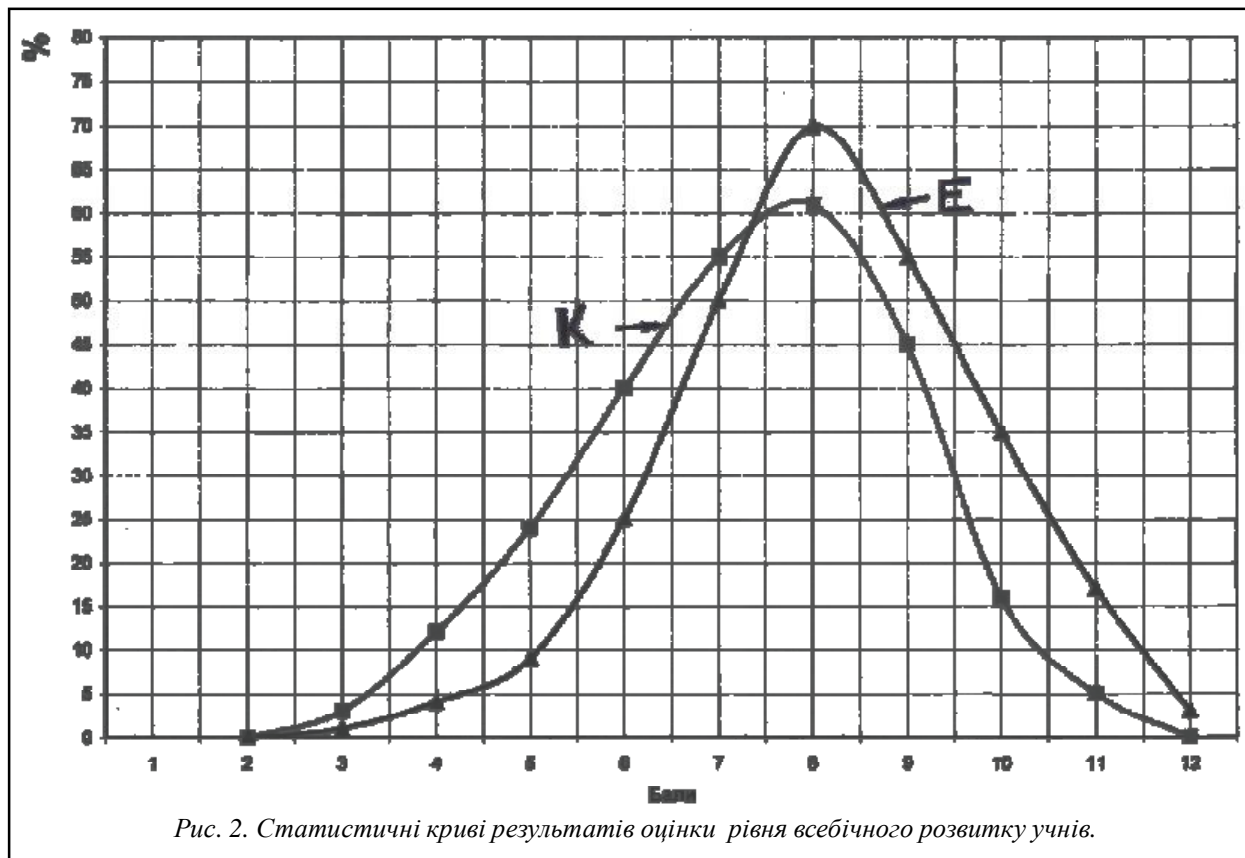


Рис. 2. Статистичні криві результатів оцінки рівня всебічного розвитку учнів.

вості оцінювання, вибудови певних типів відносин (мотивацій, критичності, самоствердження тощо). Педагогічна робота з умовами підтримки самоорганізації особистості відтворює діяльність свідомості та надає можливість просування від повторення «чужого» до «виробництва свого».

В системі фізичного виховання молодших школярів ми визначаємо ціннісно-сміслові умови, які сприяють напрацюванню особистістю мотивів осмисленого відношення до пропонуємої діяльності та включають: створення ситуацій вибору, звернення до джерел допомоги, ефективність виконання тощо. Ціннісно-емоційні умови забезпечують емоційність сприйняття й осмислення учнем дій учителя по створенню особистісно орієнтованої ситуації на уроці або в позаурочний час та включають: спонукання до діяльності, прийняття рішення та його суб'єктивність, «потепління» відносин тощо (рис.1).

Визначаючи організаційну діяльність учителя, як практичну складову технології, ми виходили із необхідності включення в початковий процес основних педагогічних механізмів фізичного виховання молодших школярів: навчити, вплинути словом та прикладом, спілкування, чуттєве пізнання життя та цінностей культури, естетичне та моральне співпереживання тощо. При суб'єкт-суб'єктному вихованні організаційні етапи діяльності вчителя наповнюються новим змістом (перетворюються в засоби) та являють собою ціннісний орієнтований алгоритм взаємодії вчителя з учнями [5].

Сутністю нового змісту організаційних

етапів діяльності є:

Діагностичний – виявлення та фіксація факту, сигналу проблемності, протиріч (колізійність свідомості) та власних смислів (смыслотворча функція свідомості).

Пошуковий – організація спільного з учнем пошуку причин виникнення складності.

Договірний – проектування дій учителя та учня.

Діяльнісний – підтримка учня для забезпечення успіху (морально, психологічно тощо).

Рефлексивний – спільне обговорення з учнем успіхів та невдач, констатація фактів та вирішення проблем, пошук нових варіантів самовизначення.

Результати педагогічного експерименту представлені в табл. та на рис. 2.

Як видно із таблиці, рухова активність викликає різну відповідну реакцію організму дітей. В більшості випадків у хлопчиків та дівчаток визначається поліпшення результатів виконання тестів від долі проценту до 28%. В окремих випадках (в 2-3-х учнів контрольних класах) результати тестів погіршилися до 30% (знак «-» в табл.). Діапазон змін у хлопчиків майже у 2 рази більше, ніж у дівчаток. Найбільш суттєві зміни в збільшенні рухової активності спостерігаються як у хлопчиків, так і в дівчаток у віці 9-ти років, та продовжується у хлопчиків 10-ти років. Останнє підтверджує результати ряду дослідників (див. напр. [7]) щодо періодизації розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця

Показники фізичної підготовленості (ФП) дітей молодшого шкільного віку (абсолютні значення станом на кінець навчального року) та середні величини їх змін за навчальний рік (%) при різних варіантах занять

Вікові групи школярів	Варіанти занять	Показники фізичної підготовленості										Загальні зміни рівня ФП (%)	
		Біг на 30 м (с)		Нахили тулуба вперед (см)		Підтягування на низькій переклад. (разів)		"Човниковий" біг 4х9 м (с)		Стрибок у довжину з місця (см)			
		абсол. зн.	зміни (%)	абсол. зн.	зміни (%)	абсол. зн.	зміни (%)	абсол. зн.	зміни (%)	абсол. зн.	зміни (%)		
9 років	У цілому	Е	5,57±0,63	4,2	10,24±2,64	15,2	18,15±4,65	10,9	11,33±0,84	7,6	141,11±16,5	1,5	39,91
		К	6,85±0,61	2	12,46±2,01	0,8	14,31±4,03	5,35	13,59±0,74	1,25	116,4±13,1	0,45	9,85
	Хлопчики	Е	5,37±0,58	4,6	9,20±2,13	18	20,96±4,95	13,6	11,05±0,73	8,4	148,5±17,8	0,6	45,22
		К	6,08±0,61	2,01	11,11±2,04	2,7	16,31±4,07	4,5	13,29±0,72	2,7	116,5±16,8	0,4	10,33
	Дівчатка	Е	5,72±0,62	3,8	11,28±2,72	12,4	15,61±4,36	8,2	11,58±0,85	6,8	134,51±11,9	2,4	33,61
		К	7,61±0,57	1,90	13,81±1,92	-1,1	12,31±3,99	6,2	13,89±0,75	-0,2	116,41±11,6	0,5	7,31
10 років	У цілому	Е	5,51±0,69	3,7	9,71±2,07	15,1	22,33±4,69	23,15	11,34±0,77	4,7	148,86±12,1	1	52,71
		К	7,21±0,66	0,8	11,66±2,12	3,38	18,29±4,62	2,35	13,71±0,69	1,6	121,9±12,2	-0,1	8,03
	Хлопчики	Е	5,34±0,63	5,7	8,24±1,98	18,1	23,84±4,96	28,2	11,07±0,69	3,6	155,92±12,9	0,6	56,21
		К	6,61±0,64	2,1	9,91±1,99	4,51	19,07±4,51	-0,1	13,41±0,68	0,7	124,81±12,1	0,7	7,91
	Дівчатка	Е	5,69±0,71	1,6	11,28±2,92	10,1	20,65±5,02	18,1	11,64±0,75	4,8	141,04±12,8	1,5	36,18
		К	7,51±0,71	-0,5	13,41±2,85	2,25	17,51±4,82	4,6	13,81±0,71	2,5	119,10±12,2	-0,9	7,75

При визначенні характеру та величини змін рівня фізичної підготовленості дітей сума від'ємних значень вираховувалася із суми позитивних. Як видно із табл. покращення фізичної підготовленості дітей, які навчалися за експериментальною технологією, у хлопчиків 9-ти років складає – 45%, у дівчаток – 36%, у 10-ти – 56% та 36% відповідно. Ефект зростання фізичної підготовленості після занять по варіанту Е на 35-48% у хлопчиків та на 26-28% у дівчаток перевищує суму ефекту її зростання при заняттях по традиційній системі (варіант К).

Порівняння визначених коефіцієнтів всебічного розвитку ($K_{вр}$) у відповідних класах при варіантах занять Е та К показує, що вони корегують з показниками фізичної підготовленості школярів. Більші зміни величини $K_{вр}$ відбулися у хлопчиків (в середньому близько 15%), та менші у дівчаток (близько 10 %).

Системний аналіз результатів $K_{вр}$ експериментальних та контрольних класів надав матеріал для побудови статистичних кривих нормального розподілу (кривих Гауса). Дослідження особливостей їх структури (рис.2) показує, що крива Е (в порівнянні з кривою К) має більш стиснутий вигляд, зміщений вправо, відображаючи тим самим компактність позитивних зрушень в навчальних досягненнях учнів експериментальних класів. Отже, запропонована технологія навчання, що спрямована на інтеграцію розвитку природного потенціалу особистості, вилилась в колективний зріст спільних успіхів учнів в цілому. Це має не тільки констатуюче і детермінуюче, але й прогностичне значення для планування і проведення навчального процесу з фізичної культури в початковій школі.

Реалізація розробленої технології інтегрованого розвитку природних якостей особистості дозволила значно посилити ефективність процесу

фізичного виховання дітей. Цей результат можливо пояснити наслідками кооперативного, синергетичного впливу нових підходів та взаємозв'язків елементів системи занять по варіанту Е, які відсутні в варіанті К. Реалізація розробленої технології створює нелінійне освітнє середовище з резонансним педагогічним впливом. Ймовірно, при проведенні занять по варіанту Е руйнуються попередні взаємозв'язки між елементами свідомості особистості та на основі біфуркацій створюються формувальні атрактори, характеризуючи перехід психічної системи в новий стабільний стан (патерни поведінки [5]), що забезпечує значно більший результуючий ефект.

Зауважимо, що в фізиці і техніці синергетичні ефекти у 3-4 рази перевищують виявлені нами зміни. Ці розбіжності можливо пов'язані як і з способами аналізу і оцінювання діяльності учнів, так і, певно, з особливостями розвитку відкритих нелінійних систем живої та неживої природи.

Висновки.

1. На основі досліджених методології і тактики педагогічної самоорганізації, запропонована модель та технологія інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку особистості в системі фізичного виховання початкової школи.
2. Представлена та реалізована на практиці технологія розвитку особистості засобами фізичної культури має специфічний характер: вона несе в собі спонукальну та орієнтовну основу розвитку природних якостей дитини; звернена до мотиваційно-особистісних регуляторів психіки учня; механізм розвитку учня пов'язаний з спільною діяльністю та діалоговим поданням цінностей навчального матеріалу, носієм яких для дитини виступає учитель, інші учні.
3. Організаційно-методичними заходами для реалізації

лізації запропонованої технології є:

- включення в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання не тільки учителя фізичної культури, але й психолога, медпрацівника, класного керівника з метою відстеження динаміки розвитку індивідуальних якостей учнів у тому числі і проведення обов'язкового тестування рівня фізичної підготовленості та визначення на основі анкетування коефіцієнтів всебічного розвитку кожного школяра (мінімум два рази за навчальний рік);

- створення шкільного комп'ютерного банку даних по кожному учню куди вносяться результати етапних досліджень, на основі яких розраховуються індивідуальні показники розвитку особистості, відстежується їх динаміка, проводиться корекція навчального процесу з фізичного виховання з підбором індивідуальних засобів і методів фізичного виховання кожного учня;

- особливістю реалізації технології є творчий, експериментальний характер роботи учителя фізичної культури, його стійка мотивованість на пошук нового в організації навчального процесу.

4. Виявлене в проведеному педагогічному експерименті підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів пояснюється наслідками кооперативного, синергетичного впливу нових взаємозв'язків елементів системи занять за запропонованою технологією, сукупність яких забезпечує більш активний розвиток природного потенціалу дитини.

Перспективи дослідження вбачаємо в вивченні практичних аспектів поставленої проблеми, в створенні та реалізації особистістю орієнтованих здоров'язберігаючих технологій в системі фізкультурної діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Література:

1. Бех І.Д. Наукове розуміння особистості як основи ефективності виховного процесу // Початкова школа. – 2000. – №2. – С.2-6.
2. Дубогай О.Д., Іваній І.В. Технологічні особливості відношення молодших школярів до фізичної культури // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб.наук.праць Волинського державного ун-ту ім. Л.Українки. – Луцьк, 2005. – С.218-222.
3. Дубогай О.Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид.дім «Шкільний світ», 2005. – 112с.
4. Заїкіна Г.Л., Іваній І.В. Методика проведення оздоровчих заходів під час навчального процесу молодших школярів засобами фізичного виховання: Методичні рекомендації для вчителів. – Суми: Сумськ. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка, 2005. – 31с.
5. Іваній І.В. Проектування системи виховання фізичної культури особистості: синергетичний підхід // Методологічні, теоретичні і технологічні проблеми сучасної освіти: Зб.наук.праць «Педагогічні науки». – Суми: Сумськ. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка, 2007. – С.71-81.
6. Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового способу життя: теоретичний аспект проблеми // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. С.С.Єрмакова. – Харків, ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – №10. – С.117-121.
7. Марченко С.І. Особливості рухомої підготовленості молодших школярів // Актуальні проблеми фізичного вихо-

вання і спорту: Матеріали ІІ Міжнар. наук. конф. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. – Харків, «ОБС», 2006. – С.72-77.

8. Маткин В.В. Синергетический поход в педагогическом процессе// Начальная школа. – 2001. – №7. – С.97-99.
9. Програма загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура». – Київ. – 2001. – 112с.
10. Фізкультура від 4 до 9: Педагогіка спільного успіху. – К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 114с.
11. Waluga A. Międzynarodowy letni Kurs Orffa w Salzburgu // Wachowante muzyczne w Szkole, 1988. – nr.4. – s.17-21.

Надійшла до редакції 15.02.2007р.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ В СУЧАСНОМУ ПІДРУЧНИКУ

Карпенко О.О.

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

Анотація. Виявлені основні вимоги до навчальної інформації сучасного підручника як сукупності текстових та ілюстративних компонентів, які складають його довідково-супровідний апарат та навчальний твір в єдину цілісну систему передачі навчальної інформації. Слід урахувати дидактичні, ергономічні та художньо-естетичні вимоги щодо текстової, ілюстрованої інформації, обсягу й особливостям сприйняття інформації в сучасному підручнику.

Ключові слова: вимоги, текст, ілюстрації, підручник, інформація.

Аннотация. Карпенко Е.А. Основные требования к учебной информации в современном учебнике. Определены основные требования к учебной информации современного учебника как совокупности текстовых и иллюстративных компонентов, составляющих его справочно-сопроводительный аппарат и учебное произведение в единую целостную систему передачи информации. Следует учитывать дидактические, эргономические и художественно-эстетические требования относительно текстовой, иллюстрированной информации, объема и особенностям восприятия информации в современном учебнике.

Ключевые слова: требования, текст, иллюстрации, учебник, информация.

Annotation. Karpenko E.A. The basic requirements to the educational information in the modern textbook. The main requirements to the study information of a contemporary textbook as a sum of text and illustrative components, compositing its reference and supporting apparatus and study work in the united integral system of transmitting the information are defined. It is necessary to take into account didactic, ergonomic and art aesthetic requirements concerning the text, illustrated information, volume and to features of perception of the information in the modern textbook.

Key words: requirements, text, illustrations, textbook, information.

Вступ.

Формування єдиного освітнього простору – кінцевої мети Болонської угоди – потребує підвищення якості освіти. Ефективність підготовки фахівців у вищій школі в умовах спрямування на самостійне навчання потребує впровадження нових підходів до організації процесу навчання, його змісту, системи контролю й оцінки одержуваних результатів, що передбачає оновлення його науково-методичного забезпечення, насамперед підручни-

ка. Удосконалення підручника – важливої складової навчально-методичного забезпечення – є актуальною задачею реформування системи освіти України, закріпленою на законодавчому рівні [7].

Питання вдосконалення змісту підручника розглядалися в педагогічних, книгознавчих, бібліотекознавчих, психологічних та інших працях попередників [2, 4, 10 та ін.]. Однак у цих роботах немає цілісного підходу щодо визначення єдиних вимог до сучасного підручника (традиційного й електронного).

Робота виконана за планом НДР Національного аерокосмічного університету ім. М. С. Жуковського «ХАІ».

Формулювання цілей роботи.

Мета статті полягає у визначенні основних вимог до змісту сучасного підручника, адекватного новітній філософії освіти.

Результати досліджень.

Сучасний підручник функціонує у друкованому та електронному вигляді, але вимоги до викладу його змісту, у цілому є єдиними (наприклад щодо характеру викладу матеріалу). Підручник розглядаємо як сукупність текстових та ілюстративних компонентів, які складають довідково-супровідний апарат та навчальний твір підручника в єдину цілісну систему передачі навчальної інформації. Довідково-супровідний апарат підручника складається з вихідних даних, анотації, змісту, передмови, післямови, коротких методичних рекомендацій, дидактичного апарату, покажчиків, приміток та коментарів і додатків. Навчальний твір містить вступ, основну частину і висновки. Але тільки разом у вигляді текстової й ілюстративної інформації навчальний твір і довідково-супровідний апарат розглядаються як підручник в єдиній цілісній системі з метою передачі знань, що містяться в ньому [6]. Це зумовило розглядання вимог до текстової та ілюстрованої інформації.

Текст – основний структурний елемент підручника. Вважаємо за доцільне основні вимоги до викладу матеріалу в сучасному підручнику (відповідність навчальній програмі; виклад системи знань із певного предмету; відбиття мети і змісту освіти; логічність організації змісту; уніфікація у використанні термінології, позначень та ін.; проблемність, доступність, ясність, об'єктивність, послідовність міждисциплінарність та енциклопедичність викладу навчального матеріалу; наявність реальних форм контролю засвоєння студентом інформації та зворотних зв'язків), доповнити вимогами щодо узгодження рівня складності змісту зі здібностями студентів, відображення змін у мовній політиці та відповідності законодамствам, особливостям і можливостям людини із сприйняття інформації [5]. На наш погляд, дотримання саме цієї ергономічної вимоги (відповідності законодамствам, особливостям і можливостям людини із сприйняття інформації) у викладу інформації є важливим напрямом удосконалення сучасного підручника, яку детальніше розглянемо в контексті

виявлення основних вимог щодо текстової та ілюстрованої інформації підручника. Для з'ясування особливостей надання текстової інформації в електронній навчальній книзі, вважаємо доцільним розглянути можливості гіпертексту її електронного варіанту порівняно зі звичайним лінійним текстом класичного друкованого.

Гіпертекст – форма організації текстового матеріалу, що характеризується нелінійною послідовністю елементів і дозволяє: швидко забезпечити доступ до об'єкта посилання і до його джерела; включати нові посилання; вводити коментарі до тексту, не порушуючи його цілісність; автоматизувати процес формування ключових слів завдяки автоматичному аналізу тексту та ін. Традиційний підручник, що відрізняється наявністю лінійного тексту, не може дозволити таку поліспрямованість. Відомо, що текст підручника складається з основного тексту, що має становити від 57% до 66% та додаткового – від 8% до 11% [10]. Але, електронний підручник має містити тільки мінімум текстової інформації, оскільки тривале читання тексту з екрана стомлює студента, знижуючи сприйняття і засвоєння ним знань. Установлено, що люди читають текст на екрані комп'ютера на 28% повільніше, чим у книзі [4].

Отже, вважаємо доцільним озвучення вербальної інформації в електронному підручнику, що відповідає сучасним тенденціям мінімізації обсягу тексту друкованої і електронної навчальної книги. Істотне значення для сприйняття тексту має розмір, накреслення та виділення шрифту. Для кращого засвоєння інформації еквівалентність мінімального розміру шрифту повинна відповідати 12 в «Microsoft Word». Зображення в персональному комп'ютері відрізняється від паперового – воно світне на світлому тлі, піксельно-крапкове, мерехтливе та ін. Зчитування такого сигналу зумовлює напружений і стресовий режим роботи для користувача. А зміна режимів роботи: світний монітор – клавіатура – документи – це додаткове навантаження на очі користувача. Ергономічні умови сприйняття тексту у відбитому світлі допускають роздільну здатність екрану 150-300 точок на дюйм [9]. Слід дотримуватися міри при використанні різноманітних виділень кольором, тлом, курсивом важливої інформації, що поліпшує наочність підручника. Кількість цих виділень не повинна перевищувати 10% від усього тексту [2].

Ілюстративна інформація, що супроводжує текст підручника, відповідає, головним чином, за наочність, оформлення підручника. Наочність може зображуватися різними способами надання інформації: від звичайної статичної ілюстрації до застосування мультимедійних засобів. Застосування аудіофрагментів в електронному підручнику дозволяє поліпшити сприйняття матеріалу, активізуючи не тільки зорові, але і слухові центри головного мозку. За даними ЮНЕСКО, при аудіосприйнятті засвоюється тільки 12% інформації, при візуальному – близько 25%, а при аудіовізуальному – до 65% сприй-

маної інформації [12]. Використання відеофрагментів дозволяє в динаміці відобразити процеси і явища. Незважаючи на великі розміри файлів, застосовувати їх доцільно, оскільки підвищуються сприйняття і зацікавленість студентів, і, отже, покращується якість їх знань.

Для обмеження обсягу підручника, що сприяє його використанню в широкому спектрі комп'ютерів, доцільно застосовувати упаковані формати графічних файлів (GIF, JPEG та ін.), обмежену палітру або кольори векторних графічних файлів, наприклад WMF. Проблеми колірної рішеня в ілюстративному оформленні є домінуючими для забезпечення візуальної ергономічності і дизайну сучасного підручника. Саме колір, пов'язаний з емоційним сприйняттям людини, впливає на якість сприйняття і запам'ятання інформації. Згідно з законом Вебера-Фехнера – головним психофізичним законом, що встановлює залежність інтенсивності відчуття від сили подразника, – необхідно враховувати різницю в коефіцієнтах відбиття світла різними кольорами (білий – 0,9, жовтий і сірий – 0,75, синій – 0,55, чорний – 0,07) і таку властивість людського ока, як найвищу чутливість до зеленого й жовтого кольорів і найнижчу – до червоного і фіолетового. Для найкращого абсолютного розрізнення кольорів (ідентифікації кольору при відсутності інших кольорів у полі бачення) рекомендується використати 4-5 кольорів: червоний, жовтий, зелений, синій і білий. Доцільно використати в цьому випадку опонентні пари: червоний – зелений і жовтий – синій.

Для найкращого порівняльного розрізнення кольорів (ідентифікації кольору при наявності інших кольорів у полі зору) припустимо застосовувати 6-7 кольорів [1]. У цьому випадку жовтогарячий, жовто-зелений, синьо-зелений і пурпурний кольори можна використати як додатки до червоного, жовтого, зеленого, синього і білого. Слід також враховувати дослідження щодо способів або мислення асоціювання завдяки кольору, що відносяться до компетенції когнітивної ергономіки. При ілюструванні інформації доцільно розташовувати не більше 4-8 суттєвих об'єктів у зону кута ясного бачення, що становить 10°, оскільки вони не сприймаються оперативною пам'яттю людини. Графічні й образотворчі елементи електронного підручника мають бути упорядковані і виразні, при цьому надання аудіовізуальної інформації повинне відповідати гігієнічним і психологічним вимогам щодо її комфортного сприйняття.

Вимоги до обсягу інформації в навчальних виданнях мають враховувати не тільки друковані, але й електронні навчальні видання. Відомі різні формули для визначення обсягу підручника [2, 8]. Однак це стосується тільки друкованих навчальних видань, оскільки обсяг електронних видань вимірюється в одиницях інформації, тобто бітах, байтах та ін. Отже, остаточний обсяг електронних навчальних видань має визначатися з врахуванням специфіки певної дисципліни. Властивість відкритості електронних підручників порівняно з друкованими

створює умови для необмеженого росту обсягу інформації, що міститься в них. Крім того, структура електронного підручника крім наявності обов'язкових елементів: змісту (переліку розділів); вступу (або передмови); основного тексту; питань, тестів для самоконтролю; обов'язкових та додаткових задач, прикладів; довідково-інформаційних даних для розв'язання задач (таблиць, схеми тощо); апарату для орієнтування в матеріалах книги (предметного, іменного покажчиків) [8], має містити систему контролю знань, глосарій. Доцільно, на наш погляд, зважати на обов'язковість в електронному підручнику списку рекомендованої літератури, що має містити гіперпосилання на ресурси сервера навчального закладу або мережі Інтернет; список літератури має містити вказівки на кількість і наявність у бібліотеці навчальних книг в електронному підручнику, адаптованому до конкретного навчального плану вищого навчального закладу.

Для якісного сприйняття інформації користувачами, доцільно також враховувати вимоги до ергономіки і дизайну робочого місця і приміщення при використанні електронних підручників. Так, мають враховуватися світловий клімат на робочому місці, тобто інтенсивність зовнішнього висвітлення екрана монітора, документів, клавіатури, розташування та яскравість світильників, відбите світло, колір стін, меблів тощо. Для комфортної роботи екран дисплея має знаходитися на відстані 600–700 мм від очей користувача, але не ближче 500 мм. Доцільно встановити дисплей так, щоб центр екрана був на рівні, а краще – нижче рівня очей користувача. Кут між рівнем очей і нижньою крайкою екрана не повинний перевищувати 60°. Світло з вікон, світильники не повинні створювати відблисків на екрані дисплея. Зважаючи на дані психофізіологічних досліджень щодо змін фізіологічних показників після двох годин безупинної роботи з дисплеєм, слід робити перерви [11]. Для вирішення проблеми підвищення безпеки роботи з комп'ютером створюються спеціальні комерційні продукти, що частково розв'язують цю задачу [3]. Однак, жодна з існуючих програм не вирішує завдання забезпечення безпеки користувача комплексно.

Висновки.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє констатувати, що в умовах трансформації сучасного підручника в умовах інформатизації освіти методичні рекомендації щодо вимог до нього мають зважати не тільки на його друковану, але й на електронну форму. Отже, слід враховувати вищезазначені дидактичні, ергономічні та художньо-естетичні вимоги щодо текстової, ілюстрованої інформації, обсягу й особливостей сприйняття інформації в сучасному підручнику. Вважаємо, що такі рекомендації можуть використатися фахівцями у відповідних галузях: авторами навчальних книг, педагогами, працівниками видавництва, редакторами, науковими працівниками та ін.

Подальші дослідження передбачається про-

вести в напрямку вивчення інших проблем представлення інформації в сучасному підручнику.

Література

1. Базыма Б.А. Цвет и психика: Моногр. / Б.А. Базыма. – Х.: ХДАК, 2001. – 172 с.: ил.
2. Буга П.Г. Вузовский учебник / П.Г. Буга. – М.: Книга, 1987. – 160 с.
3. Василенко Г.А. Электронная книга (pro и contra): взгляд из Интернета / Г.А. Василенко, Р.С. Гиляревский // НТИ. Сер. 1. – 2001. – № 4. – С. 14-23.
4. Гречихин А.А. Вузовская учебная книга: Типология, стандартизация, компьютеризация: Учеб.-метод. пособие / А.А. Гречихин, Ю.Г. Древец. – М.: Логос: Моск. гос. ун-т печати, 2000. – 255 с.
5. Карпенко О.О. Трансформація підручника в соціально-культурному розвитку суспільства / О.О. Карпенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 21. – С. 50-58
6. Карпенко О.О. Структурно-функціональні особливості сучасного підручника / О.О. Карпенко // Вісн. Харк. держ. акад. культури: Зб. наук. пр. – Х., 2006. – Вип. 17. – С.173-182.
7. Кремінь В.Г. Філософія освіти XXI століття / В.Г. Кремінь // Урядовий кур'єр. – 2003. – 6 лютого (№ 23). – С. 7-8.
8. Методичні рекомендації щодо структури, змісту та обсягів підручників і навчальних посібників для вищих навчальних закладів // Вища освіта: Інформ. вісн. – 2001. – № 4. – С. 48-51.
9. Остапова І. Електронна книга і традиційна книжкова культура / І. Остапова // Бібл. вісн. – 2003. – № 5. – С. 38-44.
10. Покиданов Г.О. Сучасний підручник: яким він має бути / Г.О. Покиданов // Шк. б-ка. – 2003. – № 3-4. – С. 5-6.
11. Скидан С.А. Эргономические основы учебного процесса в высшей школе: Моногр. / С.А. Скидан. – К.: Ред. «Бюл. ВАК України». – 1998. – 222 с.
12. Тыщенко О.Б. Новое средство компьютерного обучения – электронный учебник / О.Б. Тыщенко // Компьютеры в учеб. процессе. – 1999. – № 10. – С. 89-92.

Надійшла до редакції 25.01.2007р.

ЦІЛЬОВА ОРІЄНТАЦІЯ НА ЦІННІСНИЙ ПРІОРИТЕТ ЗДОРОВ'Я У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Карпюк І. Ю.

Національний технічний університет України
“КПІ”

Анотація. У роботі проводиться теоретико-методологічний аналіз дидактичної системи навчального процесу у вузі орієнтованого на ціннісний пріоритет здоров'я студентів як системоутворюючої основи їх фізичного виховання. Під орієнтованою на здоров'я дидактичною системою фізичного виховання слід розуміти науково обґрунтовану і педагогічно обумовлену цілісність, яка визначає мету, завдання, способи і результати діяльності викладача, спрямовані на оздоровлення студентів.

Ключові слова: здоров'я, студент, фізичне виховання, дидактика.

Аннотация. Карпюк И. Ю. Целевая ориентация на ценностный приоритет здоровья в учебном процессе физического воспитания студентов. В работе представлен теоретико-методологический анализ дидактической системы учебного процесса в вузе ориентированного на ценностный приоритет здоровья студентов, как системообразующей основы их физического воспитания. Под ориентированной на здоровье дидактической системой физического воспитания следует понимать научно обоснованную и педагогически обусловленную целост-

ность, которая определяет цель, задачи, способы и результаты деятельности преподавателя, направленные на оздоровление студентов.

Ключевые слова: здоровье, студент, физическое воспитание, дидактика.

Annotation Karpyuk I.Y. Target orientation on the value priority of the health in the educational process of student's physical training. In the work is proposed methodology-theoretical analysis of the educational process didactic system in the institute of higher education which is oriented on the student's health value priority as a system-forming of their physical training. It is necessary to understand as didactic system of physical training focused on health scientifically proved and pedagogical caused integrity. It defines the purpose, problems, ways and results of activity of the teacher. They are directed on improvement of students.

Key words: health, student, physical training, didactics.

Вступ.

Потреба у здоров'ї є базовою потребою кожного живого організму, і людини зокрема, без задоволення якої неможлива самоактуалізація особистості: хворі люди не в змозі думати і діяти не відволікаючись на свій стан здоров'я і пов'язані з ним проблеми [1].

Україна активно впроваджує світову практику зміцнення і збереження здоров'я через освіту. Відповідно до основних положень закону України “Про вищу освіту” головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, виховання культури молодих людей і піклування про їх здоров'я [2]. Проблема здоров'я молоді, що навчається, стає пріоритетним напрямом розвитку освітянської системи.

Система вузівської освіти в Україні орієнтована на інтелектуалізацію та інтенсифікацію навчального процесу, сприяла стійкій тенденції погіршення стану здоров'я студентів. Інформаційна переваженість, психоемоційна напруженість навчального процесу, його нерациональність, з гігієнічної точки зору, організація, недостатня увага до індивідуальних можливостей студентів призводить до витрати студентами здоров'я. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – один із небагатьох особистісно-орієнтованих предметів, на відміну від професійно-орієнтованих інших. Особливість цієї дисципліни полягає в об'єднанні дихотомії психічного та фізичного, хоча об'єктивно вона спрямована на біологічну сферу людини. Звідси специфіка завдань даної дисципліни, серед яких – збереження і зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей організму [3]. Вирішення завдань зміцнення здоров'я у вищих навчальних закладах важливе тому, що у вузі впроваджена обов'язкова для всіх студентів державна програма фізичного виховання; саме під час навчання закладається фундаментальна база здоров'я на багато років вперед.

Здоров'я людини це не просто відсутність хвороб, а й високий рівень адаптаційних можливостей, стан психологічного комфорту, гармонійні стосунки з оточуючими, духовна досконалість. У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя

відходить від вузького розуміння феномена здоров'я лише як соматичного стану. Розповсюдження набуває уявлення про здоров'я як психосоматичного феномена, пов'язаного з рівнем саморегуляції людини, способами її виходу з психотравмуючих ситуацій. Відповідно до визначення Всесвітньої організації здоров'я це – стан фізичного та соціального благополуччя [4]. Саме здоров'я визначає можливість людини жити повноцінним життям сьогодні, впевненість у майбутньому, тому що саме здоров'я лежить в основі тривалості життя і народження повноцінних здорових дітей.

Останнім часом особлива увага приділяється питанням модернізації фізкультурної освіти у вузі, пошуку нових ідей, підходів до змістовної сторони навчально-виховного процесу. Разом з тим у педагогіці, теорії і практиці фізичної культури залишається невирішеною проблема обґрунтування дидактичної системи фізичної культури, орієнтованої на ціннісний пріоритет здоров'я.

Дослідження виконано відповідно до плану наукових досліджень Національного технічного університету України "КПІ".

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Теоретичне обґрунтування орієнтованої на ціннісний пріоритет здоров'я дидактичної системи фізичного виховання студентів.

Результати дослідження.

Аналіз літератури дозволив виявити кілька тенденцій, кожна з яких по-своєму входить у протиріччя з ідеєю взаємозв'язку системи занять фізичними вправами з найбільш загальними соціально значущими завданнями навчально-виховного процесу. Першою з таких тенденцій є вивчення фізичного виховання поза зв'язком із завданнями підготовки спеціаліста, тобто з точки зору тільки абстрактно поданої ефективності цього процесу як системи розвитку й удосконалення рухових якостей, реактивності організму, його функціональних можливостей тощо [3, 5, 6]. При цьому недооцінюються великі потенційні можливості фізичної культури в формуванні духовно-ціннісної сторони особистості (розвитку її моральних, інтелектуальних, психічних, естетичних, комунікативних й інших можливостей), тобто соціокультурного компонента, значимість якого, на жаль, тільки декларується. Внаслідок цього формується одномірна особистість, яка не здатна до повного розкриття свого фізичного і духовного потенціалу, а фізична культура виводиться із соціокультурного простору.

Інша тенденція полягає в професійно-прикладній спрямованості фізичного виховання. Беззаперечно у своїй основі ідея пов'язування завдань фізичного виховання із запитом майбутньої діяльності спеціаліста без урахування загальних завдань навчально-виховного процесу і, перш за все, формування здорової, всебічно розвинутої особистості на практиці нерідко зводиться до підготовки молодого спеціаліста до виробничої праці як до головного та навіть єдиного завдання.

Визнаючи незадовільним стан фізичного виховання студентів і необхідність заходів щодо удосконалення і, навіть, кардинальної перебудови системи занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах [7], оцінюючи суттєві упущення в стані здоров'я студентів і низьку оздоровчу ефективність процесу фізичного виховання, яка знаходиться в протиріччі з потенційними можливостями занять фізичними вправами [8], автори пропонують рішення, в яких студенти розглядаються відокремлено від навчально-виховного процесу [9].

Чисто "рухова" спрямованість занять фізичними вправами, яка не передбачає мобілізації психоемоційних факторів, особистої зацікавленості студента, стає перешкодою у вирішенні оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання [10].

Такий підхід до проблем є не тільки неефективним, але стає принципово неспроможним. Якби не були досконалі методи фізичного виховання і спортивного тренування, запозичені з теорії, методики і практики цих дисциплін, використання їх в системі навчання і виховання студентів потребує не механічного поєднання різнорідних компонентів, а зв'язування їх в єдине ціле [11].

На наш погляд вирішення питання можливе на основі реалізації на практиці принципу **ціннісного пріоритету здоров'я**, який передбачає цільову орієнтацію педагога на здоров'я як на базисну цінність і основний результат діяльності; спрямованість змісту й організації освітнього процесу на формування у студентів потреби у веденні здорового способу життя.

Наслідкування принципу ціннісного пріоритету здоров'я дає можливість педагогу вирішувати триєдине завдання формування, зміцнення і збереження здоров'я студентів.

Перше завдання – формування здоров'я (культури здоров'я), тобто створення уявлень, суб'єктивних ставлень, оволодіння засобами, методами, необхідними для збереження, з необхідності відновлення і зміцнення студентами власного здоров'я – вирішується через зміст навчального матеріалу, який розкриває сутність основних компонентів здоров'я і здорового способу життя, через організацію взаємодії учасників педагогічного процесу, у ході якого визначаються цінності, ідеали здоров'я і способи його досягнення.

Друге завдання – зміцнення і відновлення здоров'я студентів у вузі. Вирішення цього завдання в навчальному процесі передбачає застосування засобів і способів, спрямованих на покращання адаптації студентів до стресогенних факторів процесу навчання. Значний потенціал зміцнення здоров'я закладений в раціональній організації навчального процесу, у послідовному і дозованому збільшенні фізичного навантаження залежно від індивідуальних особливостей кожного студента.

Для вирішення третього завдання – збереження здоров'я студентів – діяльність викладача повинна бути спрямована на підтримання внутрішнь-

ого середовища організму, фізичної працездатності студентів на заняттях, дотримання при організації навчання гігієнічних норм і вимог до спортивного обладнання, повітряно-теплого режиму, освітлення, санітарного стану приміщень, використання засобів навчання, урахування індивідуально-типологічних особливостей студентів.

Таким чином, принцип ціннісного пріоритету здоров'я, який узгоджується з принципами і підходами сучасної дидактики [12, 13], якісно змінює зміст сучасної дидактичної концепції викладача фізичного виховання. Реалізація цього принципу дозволяє забезпечити відповідність змісту і обсягу навчального матеріалу, методів і форм навчально-пізнавальної діяльності індивідуальним, статевим, віковим особливостям студентів, зберігає їх розумову і фізичну працездатність, сприяє фізичному, психічному і моральному здоров'ю [14].

Цільовий (системоутворюючий) компонент даної концепції включає світогляд педагога, цільові характеристики освітніх технологій формування здоров'я, які він використовує в практичній діяльності.

У відповідності до цільового компонента вибудовуються інші компоненти орієнтованої на здоров'я дидактичної системи: змістовний (сукупність психолого-педагогічних, навчально-предметних, гігієнічних, фізіологічних знань і педагогічних умінь); операціональний (система методів, прийомів, технологій, якими володіє педагог) і результативний.

Якісну характеристику дидактичної концепції викладача як суттєвої умови системного саморозвитку розкриває її функціональний аспект, який визначається взаємодією певних функцій.

Аксіологічна функція виконує роль ціннісних координат в структурі дидактичної системи і відображає базову позицію викладача, основою якої є його методологічна культура. Спрямованість цільових установок педагога на цінність у вивченні і зміцненні здоров'я студентів визначається позиціями сучасного наукового знання про людину, що розглядає молоду людину як соціоприродну істоту, яка поєднує біологічну, соціально-психологічну і соціокультурну сторони його життя.

Гносеологічна функція полягає в цілеспрямованому пошуку, відборі, вивченні і систематизації педагогом орієнтованих на здоров'я знань і передового досвіду, необхідних йому для створення і розвитку дидактичної системи; в осмисленні отриманої інформації, включенні її в професійну діяльність, передбаченні пізнання педагогом самого себе, своїх потреб, ціннісних установок, орієнтирів можливостей, рівня професійної майстерності.

Прогностична функція проявляється в отриманні педагогом випереджувальної інформації про характер розвитку його дидактичної системи. Це дозволяє не тільки передбачити можливі зміни в організації і змісті компонентів і системи в цілому, але і своєчасно вносити необхідні корективи в розвиток дидактичної системи від репродуктивного

рівня побудови на основі відтворення відомих методів, прийомів, технологій навчання, застосування і модифікацій окремих елементів технології до її теоретичного осмислення, узагальнення і впровадження в практику. Розвиток дидактичної системи викладача не може прогнозуватися ізольовано від факторів і умов зовнішнього середовища, соціального замовлення на забезпечення здоров'я молодих людей.

Інструментальна функція проявляється в реалізації технологічного компонента системи в умовах професійно-педагогічної діяльності і спрямована на досягнення цілей освітнього процесу у відповідності до провідних ідей навчання, виховання і розвитку молоді. Функція здійснюється при допомозі засобів, методів, форм і технологій навчання, які є в арсеналі педагога. Успішність її реалізації залежить, перш за все, від психологічної готовності педагога до проектування і розвитку своєї системи, визначається теоретичною і практичною підготовленістю викладача в умовах рефлексивно-розвиваючого середовища реальної дійсності. Технологія навчання та її елементи є змістовним і операціональним базисом для реалізації даної функції.

Рефлексивна функція полягає в розвитку професійної "Я" – концепції викладача, динамічної системи уявлень педагога про самого себе і свою професійну діяльність. Функція орієнтує педагога на самоаналіз, самооцінку способів і результатів діяльності, дидактичних складностей, проблем, ціннісних орієнтирів і світоглядних позицій, дозволяє викладачу фіксувати зміни в змісті й організації компонентів системи, виявляти перешкоди на шляху до цілі і визнати ефективні способи їх подолання.

Креативна функція проявляється в спрямуванні діяльності педагога на зміни, оновлення й удосконалення системи своєї роботи. Механізм реалізації функції передбачає ознайомлення викладача з різними варіантами освітньої діяльності, вибір технологій або їх елементів у відповідності до цільових установок педагога, їх порівняння з власною дидактичною системою, досліду перевірку оновленої системи та оцінку її ефективності.

Усі перераховані функції взаємозв'язані і забезпечують оптимальне розкриття дидактичної системи.

Висновки.

Принцип ціннісного пріоритету здоров'я є методологічною підставою, яка забезпечує спрямованість компонентів дидактичної системи фізичного виховання на досягнення мети оздоровлення молоді.

Під орієнтованою на здоров'я дидактичною системою фізичного виховання слід розуміти науково обґрунтовану і педагогічно обумовлену цілісність, яка визначає мету, завдання, способи і результати діяльності викладача, спрямовані на оздоровлення студентів.

Сукупність аксіологічної, гносеологічної, прогностичної, інструментальної, рефлексивної і

креативної функції забезпечує дійовість, цілісність і ефективність орієнтованої на здоров'я дидактичної системи фізичного виховання студентів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання студентів

Література

1. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
2. Закон України “Про вищу освіту” від 17 січня 2002 р., № 2984 // Офіційний вісник України. – 2002. – №8. – С. 1–43.
3. Визитей Н. Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
4. Агаджанян Н., Руженков В., Руженков И. Цивилизация и здоровье. – Ставрополь: Кн. издательство, 1990. – 115 с.
5. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культ. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Крохмаль Л. П. Значительный резерв повышения тренирующего воздействия физических нагрузок // Физическая культура, спорт, здоровье. Тез. докл. – Одесса, 1993. – С. 88.
7. Язловецкий В. С. та ін. Про побудову системи фізичного виховання в навчальних закладах нового типу // Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури, спорту для інвалідів та валеології. – Кіровоград, 1995. – С.145–149.
8. Огнистий А. В. Здоров'я як важлива передумова професійного становлення вчителя фізичної культури // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України. – Кіровоград, 1998. – С. 64–67.
9. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту: Автореф. дис. ... д-ра біол. наук. – К., 1993. – 36 с.
10. Балан М. М. та ін. До питань про психофізичну релаксацію майбутніх вчителів засобами фізичної культури // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України. – Кіровоград, 1995. – С. 59–60.
11. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984 – 352 с.
12. Ягупов В. В. Педагогика: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2002. – 560 с.
13. Лихачев Б. П. Педагогика. Курс лекцій. – М.: Юрайт, 1999. – 464 с.
14. Дьяченко В. К. Организационная структура учебного процесса и её развитие. – М.: Педагогика, 1989. – 160 с.

Надійшла до редакції 06.02.2007р.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ

Козина Ж.Л., Воробьева В.А.
Харьковский национальный педагогический
университет им.Г.С. Сковороды
Горловский педагогический институт
иностранных языков

Аннотация. В статье показаны ведущие положения методики подготовки баскетбольных команд в гуманитарных вузах, которая была разработана на основе анализа факторной структуры подготовленности баскетболистов и литературных данных относительно типа мышления студентов-гуманитариев. Показана эффективность применения разработанной методики в учебно-трени-

ровочном процессе студентов-баскетболистов гуманитарных вузов.

Ключевые слова: гуманитарный вуз, баскетбол, факторная структура, образное мышление, специальная физическая подготовленность, игровая эффективность.

Анотация. Козина Ж.Л., Воробьева В.О. Результаты застосування спеціальної методики підготовки студентів-баскетболістів гуманітарних вузів. У статті показані провідні положення методики підготовки баскетбольних команд у гуманітарних вузах, яка була розроблена на основі аналізу факторної структури підготовленості спортсменів й літературних даних щодо типу мислення студентів-гуманітаріїв. Показана ефективність застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі студентів-баскетболістів гуманітарних вищих навчальних закладів.

Ключові слова: гуманітарний вищий навчальний заклад, баскетбол, факторна структура, образне мислення, спеціальна фізична підготовленість, ігрова ефективність.

Annotation. Kozina Zh.L., Vorobeve V.A. Results of application of a special technique of preparation of students - basketball players of liberal arts colleges. Conducting positions of a technique of preparation of basketball teams in liberal arts colleges are shown. On the basis of the analysis of factorial structure of readiness of basketball players and the literary data the technique has been developed. Efficiency of application of the developed technique in training process of students - basketball players of liberal arts colleges is shown.

Key words: a liberal arts college, basketball, factorial structure, the figurative thinking, special physical readiness, game efficiency.

Введение.

Проблема подготовки спортсменов-баскетболистов в условиях вуза всегда была и остается актуальной. Ведь именно возраст 18-25 лет является периодом наибольшей реализации спортивных результатов в баскетболе [1,3,4,5,6]. Но в то же время данный возраст является временем учебы в вузе. Наивысших результатов, как в нашей стране, так и за рубежом добиваются баскетболисты в студенческом возрасте, и очень часто - в период учебы в колледжах, институтах, университетах и других высших учебных заведениях [7,9].

Однако подготовка студенческих команд, особенно в вузах нефизкультурного профиля, имеет свои сложности и особенности [1,3,4,7]. Ведь не секрет, что для того, чтобы команда по баскетболу была «сыгранной», необходимо несколько лет. А состав баскетбольной студенческой команды все время меняется, поскольку одни спортсмены поступают на первый курс, другие заканчивают институт и выбывают из команды. Кроме того, затруднена комплектация команды согласно функциям игроков: ведь далеко не всегда в институт поступают игроки именно тех амплуа и уровня подготовленности, которые необходимы команде в данный момент. В студенческой команде режим тренировок и отдыха определяется не самим тренером, как в профессиональных и клубных командах, а заданными условиями учебного процесса в вузе. Поэтому тренер вузовской команды вынужден преодолевать ряд трудностей, включая сложности при комплектации команды, при попытке правильной организации тренировочного

процесса согласно законам развития спортивной формы и адаптации, при построении учебно-тренировочного процесса с учетом недостаточного количества (2-3 раза в неделю) тренировок, различного уровня подготовленности студентов-баскетболистов и постоянной смены состава команды.

Вопрос особенностей построения тренировочного процесса для студентов-баскетболистов вузов вообще, и гуманитарных вузов, в частности, требует своих экспериментальных исследований и аналитических обоснований.

Это и определило выбранное направление наших исследований.

Исследование проведено согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта на 2006-2010 г. по теме 2.2.8.1 п. „Совершенствование подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в спортивных играх” и по теме 2.4.1.4.3 п. «Психологические, педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности в спортивных играх».

Формулирование целей работы.

Цель работы: на основе учета структуры подготовленности и специфики профессионального обучения разработать и экспериментально обосновать комплексную методику подготовки спортсменов-баскетболистов гуманитарных высших учебных заведений.

Методы исследования: теоретический анализ литературных данных, методы педагогического тестирования, педагогический эксперимент, физиологические, психофизиологические методы исследования, методы математической статистики.

Результаты исследования.

На основе обобщения результатов факторного анализа структуры подготовленности студентов-баскетболистов гуманитарных вузов и литературных данных [2,10,11] была разработана методика подготовки спортсменов – игроков баскетбольных команд вузов гуманитарного профиля, которая стала основанием формирующего педагогического эксперимента.

Разработанная методика подразумевала построение учебно-тренировочного процесса в баскетбольной команде гуманитарного вуза с опорой на сознание игроков, которое у студентов гуманитарных вузов, согласно литературным данным и результатам анализа структуры подготовленности, активизируется, как правило, через художественное, образное мышление. Данное положение основано на теории И.П. Павлова [10] о наличии у людей различных типов мышления и данных современных ученых, показавших преобладание художественного типа мышления у студентов-гуманитариев.

Помимо литературных данных, разрабатываемые методики основывались на данных факторной структуры подготовленности студентов-баскетболистов гуманитарных вузов. В выявленной структуре подготовленности фактор, в интерпретацию которого входит понятие внимания, занимает ведущее место. Исходя из этих положений, были разработаны методики активизации образного, художественного типа мышления при обучении технике и тактике баскетбола, а также – при проведении аутогенной и идеомоторной тренировки.

Таким образом, особенности специальной методики подготовки студенческих баскетбольных

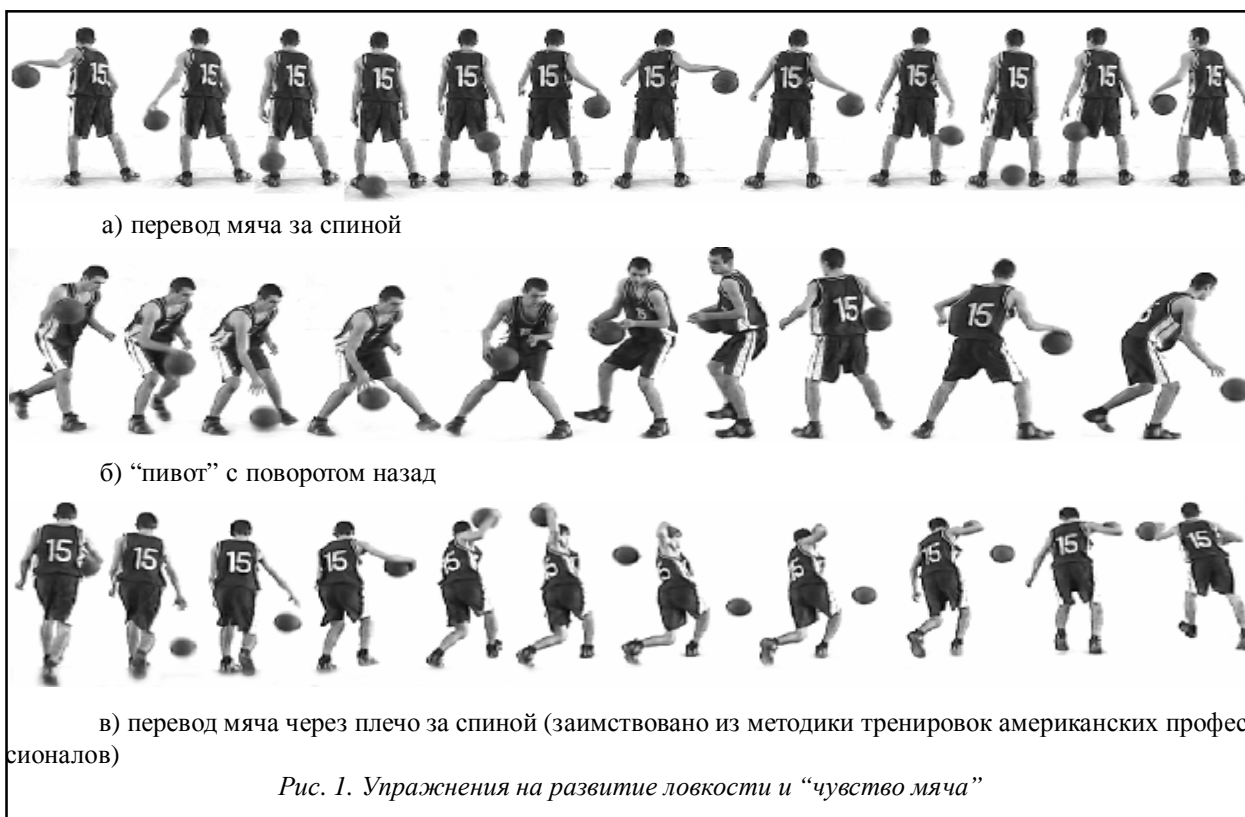


Рис. 1. Упражнения на развитие ловкости и “чувство мяча”

Таблица 1

Показатели специальной физической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента (выделены достоверные значения t-критерия Стьюдента) (n=12 в экспериментальной группе, n=11 в контрольной группе)

№	Название теста		$\bar{X} \pm \sigma$		изменение		t – критерий Стьюдента	t – критич	p
			до эксперим.	после эксперим.	абсол.	%			
1	Бег 6м (с)	контр.	1,19±0,02	1,16±0,08	-0,03	-2,5	0,21	2,02	>0,05
		экспер	1,21±0,01	1,15±0,031	-0,06	-4,9	1,43	2,02	>0,05
2	Бег 2*28 м (с)	контр.	9,53±0,08	9,31±0,37	-0,22	-2,3	1,06	2,02	>0,05
		экспер	9,69±0,07	9,01±0,36	-0,68	-7,01	2,84	2,02	<0,05
3	Прыжок с места (см)	контр.	55,5±3,33	56,83±3,43	1,23	2,22	1,23	2,02	>0,05
		экспер	57,1±2,38	58,75±2,87	1,65	2,89	2,2	2,02	<0,05
4	Прыжок с разбега (см)	контр.	69,17±5,15	71,83±4,91	2,66	3,84	1,87	2,02	>0,05
		экспер	66,5±9,14	73,25±7,23	6,75	10,15	4,67	4,03	<0,01
5	Скоростная прыгучесть (количество раз)	контр.	32,13±3,88	33,33±4,91	1,2	3,73	0,96	2,02	>0,05
		экспер	31,3±2,59	35,5±2,89	4,2	13,4	4,54	4,03	<0,01
6	Скоростная техника (с)	контр.	12,52±0,89	12,08±0,5	-0,44	-3,51	2,45	2,02	<0,05
		экспер	12,87±0,48	12,04±0,51	-0,83	-6,49	2,74	2,02	<0,05
7	Мет. наб. мяча с разбега (м)	контр.	17,27±1,42	17,42±1,26	0,15	0,8	0,84	2,02	>0,05
		экспер	17,33±1,09	17,98±0,34	0,65	3,75	2,12	2,02	<0,05
8	Метан. наб. мяча с места (м)	контр.	15,52±0,88	15,96±1,09	0,44	2,83	2,63	2,02	<0,05
		экспер	15,16±1,01	16,05±0,71	0,89	5,87	2,97	2,02	<0,05
9	Скорость защ. передвижений (с)	контр.	23,41±1,29	23,3±1,23	-0,11	-0,46	2,16	2,02	<0,05
		экспер	23,52±0,36	23,05±1,4	-0,47	-2,0	3,87	2,02	<0,05
10	% попаданий бросков со сред. дистан.	контр.	44,33±18,81	51,77±15,27	7,44	16,78	4,63	4,03	<0,01
		экспер	45,23±5,47	60,15±9,3	14,92	32,99	5,92	4,03	<0,01
11	% попаданий штр. бросков	контр.	56,33±8,76	61,67±9,3	5,34	9,48	3,55	2,02	<0,05
		экспер	57,25±8,53	67,5±8,66	10,25	17,9	4,47	4,03	<0,01
12	Скоростная вынос. Сумма 3-х попыток (с)	контр.	82,8±5,94	82,62±4,7	-0,18	-0,21	1,64	2,02	>0,05
		экспер	83,52±4,36	82,0±2,8	-1,52	-1,81	2,76	2,02	<0,05

команд гуманитарных вузов заключались в следующих положениях:

- при построении учебно-тренировочного процесса – опора на ведущие качества в общей структуре подготовленности и индивидуальную структуру подготовленности игроков согласно данным факторного анализа. Этот подход подразумевает выполнение индивидуальных заданий, которые требуют активизации сознания игроков;

- при обучении техническим и тактическим приемам – широкое применение наглядных пособий и учебно-методических мультфильмов, а также – видеокассет с записью техники выполнения различных приемов баскетболистами-профессионалами. Наглядные пособия выдавались каждому студенту для детального изучения на неограниченный срок. Учебные мультфильмы воспроизводились на персональных компьютерах и мобильных телефонах;

- для активизации процессов восстановления, совершенствования психической саморегуляции, ускорения освоения и совершенствования техники выполнения баскетбольных приемов – применение методов аутогенной и идеомоторной тренировки по методике [8], которые строились с

опорой на художественно-образное мышление;

- для развития чувства мяча и так называемой «мягкости кисти» применялись упражнения на жонглирование мячом, а также упражнения „виртуозного владения” (рис. 1), давались задания на дом по манипуляциям с мячом или с мягким мешочком с песком. При выполнении этих заданий акцент ставился на внимательность при определении необходимой величины усилия и биомеханических деталей выполнения указанных упражнений;

- при обучении техническим и тактическим приемам применялся проблемный метод обучения, подразумевающий активизацию «внутреннего видения» для правильного решения поставленных задач.

- применение упражнений, направленных на развитие и совершенствование чувства времени, например - ведение мяча 30 с; игроки начинают упражнение по сигналу, а заканчивают согласно своему личному ощущению продолжительности 30 с, и др.

Методы для активизации образного восприятия элементов техники и тактики баскетбола разрабатывались на основе современных информационных технологий.

На основе полученных данных относительно

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента (n=12 в экспериментальной группе, n=11 в контрольной группе)

№	Название теста	группа	$\bar{X} \pm \sigma$	t – критерий Стьюдента	t – критич	p
1	Бег 6м (с)	контр.	1,19±0,02	0,21	2,02	>0,05
		экспер	1,21±0,01			
2	Бег 2*28 м (с)	контр.	9,53±0,08	0,06	2,02	>0,05
		экспер	9,69±0,07			
3	Прыжок с места (см)	контр.	55,5±3,33	0,23	2,02	>0,05
		экспер	57,1±2,38			
4	Прыжок с разбега (см)	контр.	69,17±5,15	0,87	2,02	>0,05
		экспер	66,5±9,14			
5	Скоростная прыгучесть (количество раз)	контр.	32,13±3,88	0,36	2,02	>0,05
		экспер	31,3±2,59			
6	Скоростная техника (с)	контр.	12,52±0,89	0,32	2,02	>0,05
		экспер	12,87±0,48			
7	Мет. наб. мяча с разбега (м)	контр.	17,27±1,42	0,84	2,02	>0,05
		экспер	17,33±1,09			
8	Метан. наб. мяча с места (м)	контр.	15,52±0,88	0,63	2,02	>0,05
		экспер	15,16±1,01			
9	Скорость защ. передвижений (с)	контр.	23,41±1,29	0,16	2,02	>0,05
		экспер	23,52±0,36			
10	% попаданий бросков со сред. дистан.	контр.	44,33±18,81	0,63	2,02	>0,01
		экспер	45,23±5,47			
11	% попаданий штр. бросков	контр.	56,33±8,76	0,55	2,02	>0,05
		экспер	57,25±8,53			
12	Скоростная вынос. Сумма 3-х попыток (с)	контр.	82,8±5,94	0,64	2,02	>0,05
		экспер	83,52±4,36			

но преобладания скоростно-силовых качеств в структуре подготовленности студентов-баскетболистов гуманитарных вузов была разработана методика комплексного развития скоростных, скоростно-силовых качеств в сочетании с развитием способности дифференцировать усилие и выполнять точные движения.

Проведенное исследование убедительно показало целесообразность применения комплексной методики подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений. Контрольная и экспериментальная группы до проведения эксперимента статистически не различались между собой (табл. 2). Данные педагогического тестирования показали, что практически по всем показателям результаты спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшились, в то время как показатели тестирования контрольной группы улучшились недостоверно или не так явно, как в экспериментальной группе. Кроме того, после проведения эксперимента контрольная и экспериментальная группы стали практически по всем показателям достоверно различаться между собой (табл. 3).

Как видно из таблицы 1, время пробегания 6-метрового отрезка уменьшилось недостоверно как в контрольной, так и в экспериментальной группе, наметилась лишь тенденция к уменьшению данного показателя. Однако результаты всех других тестов

в экспериментальной группе улучшились достоверно при $p < 0,05$, в то время как в контрольной группе достоверно улучшились лишь показатели скоростной техники, метания набивного мяча с места, скорости защитных перемещений, точности штрафных бросков и бросков со средней дистанции (табл. 1). Однако прирост данных показателей, выраженный в процентах, в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной (табл. 1). Процент улучшения показателей специальной физической подготовленности у баскетболистов экспериментальной группы улучшился на 1,81-32,99 % (табл. 1), в то время как в контрольной данный процент составил от 0,21 до 716,78% (табл. 1).

Можно сделать вывод, что комплексная методика подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений, которая была применена в учебно-тренировочном процессе баскетболистов экспериментальной группы, способствовала повышению практически всех показателей тестирования специальной физической подготовленности.

Наибольшие показатели прироста результатов выявлены в тестах “Скоростная прыгучесть” (% прироста составил 13,4, t-критерий оказался равным 4,54, что превосходит данные значения для других показателей) (табл. 1), “Прыжок с разбега” (% прироста составил 10,15), “Метание набивного мяча”

Таблица 3

Показатели специальной физической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента (n=12 в экспериментальной группе, n=11 в контрольной группе)

№	Название теста	группа	$\bar{X} \pm \sigma$	t-крит. Стьюдента	t-критич	p
1	Бег 6м (с)	контр.	1,16±0,08	1,43	2,02	>0,05
		экспер	1,15±0,031			
2	Бег 2*28 м (с)	контр.	9,31±0,37	2,95	2,02	<0,05
		экспер	9,01±0,36			
3	Прыжок с места (см)	контр.	56,83±3,43	2,64	2,02	<0,05
		экспер	58,75±2,87			
4	Прыжок с разбега (см)	контр.	71,83±4,91	4,27	4,03	<0,01
		экспер	73,25±7,23			
5	Скоростная прыгучесть (количество раз)	контр.	33,33±4,91	4,35	4,03	<0,01
		экспер	35,5±2,89			
6	Скоростная техника (с)	контр.	12,08±0,5	2,84	2,02	<0,05
		экспер	12,04±0,51			
7	Мет. наб. мяча с разбега (м)	контр.	17,42±1,26	2,42	2,02	<0,05
		экспер	17,98±0,34			
8	Метан. наб. мяча с места (м)	контр.	15,96±1,09	2,87	2,02	<0,05
		экспер	16,05±0,71			
9	Скорость защ. передвижений (с)	контр.	23,3±1,23	3,57	2,02	<0,05
		экспер	23,05±1,4			
10	% попаданий бросков со сред. дистан.	контр.	51,77±15,27	5,32	4,03	<0,01
		экспер	60,15±9,3			
11	% попаданий штр. бросков	контр.	61,67±9,3	4,27	4,03	<0,01
		экспер	67,5±8,66			
12	Скоростная вынос. Сумма 3-х попыток (с)	контр.	82,62±4,7	2,86	2,02	<0,05
		экспер	82,0±2,8			

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа игровой эффективности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента (t-тест для независимых выборок)

до эксперимента						
группа	n	\bar{X}	σ	m	t	p
эксперим.	12	16,84	1,62	0,47	-0,97	0,345
контр.	11	17,49	1,59	0,48		
после эксперимента						
группа	n	\bar{X}	σ	m	t	p
эксперим.	12	22,31	3,02	0,87	4,92	0,000
контр.	11	17,22	1,68	0,51		

(% прироста составил 5,7-9,7), “Скорость защитных перемещений” (% прироста составил 9,68), “Эффективность штрафных бросков” и “Эффективность бросков со средней дистанции” (% прироста 17,9 и 32,99 соответственно) (табл. 1).

Это свидетельствует о повышении главным образом основных качеств, которые определились как основные в современном баскетболе, а именно - показателей скоростно-силовой подготовленности и точности, которая базируется на высоком уровне развития координации движений, в частности, “чувстве мяча”, хотя данные показатели и являются антагонистами.

Таким образом, можно сделать вывод, что

применяемая в данном исследовании комплексная методика подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений оказала положительное воздействие как на показатели скорости и скоростно-силовых качеств, так и на показатели точности, которая базируется на ловкости и на специфическом качестве для баскетболиста - “чувство мяча”. Отсюда вытекает вывод о целесообразности применения разработанной методики подготовки баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений в широкой практике.

Помимо сравнительного анализа уровня специальной физической и технической подготовленности студентов-баскетболистов гуманитарных

Таблица 5

Результаты сравнительного анализа изменения игровой эффективности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп в результате проведения эксперимента (t-тест для зависимых выборок)

группа	период тестиров.	\bar{X}	N	σ	m	\bar{X} разности	σ разн.	m разн.	t	p
эксперим.	до эксперим.	16,84	12	1,62	0,47	-5,47	2,74	0,79	-6,92	0,00
	после эксперим.	22,31	12	3,02	0,87					
контр.	до эксперим.	17,49	11	1,59	0,48	0,27	1,16	0,35	0,78	0,45
	после эксперим.	17,22	11	1,68	0,51					

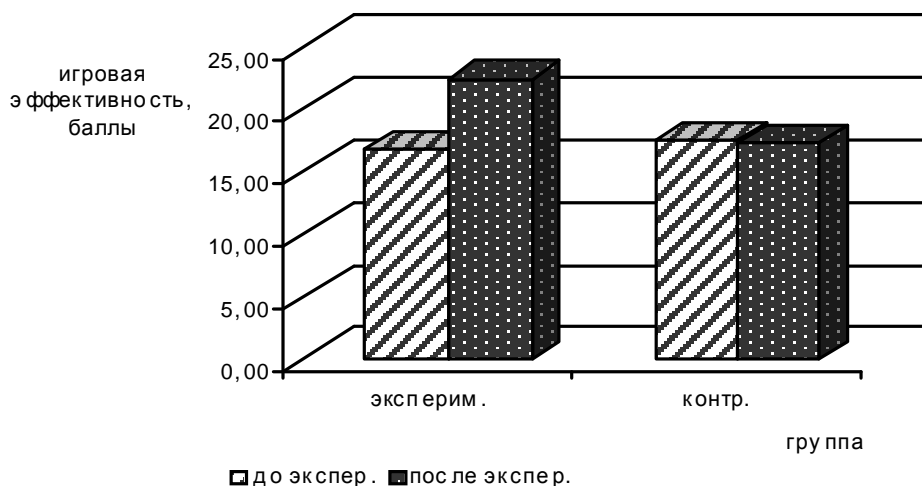


Рис. 2. Показатели игровой эффективности в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента

вузов до и после применения разработанной экспериментальной методики, был проведен также сравнительный анализ динамики игровой эффективности, которая определялась по формуле, позволяющей суммировать результативность различных действий в нападении и защите.

До проведения эксперимента контрольная и экспериментальная группа согласно результатам t-теста для независимых выборок достоверно не различалась по показателям игровой эффективности ($p=0,345$) (табл. 4). Однако после проведения эксперимента различия между группами согласно результатам t-теста для независимых выборок стали достоверными ($p<0,001$) (табл. 4).

Среднее значение показателя игровой эффективности в экспериментальной группе до проведения эксперимента составило 16,84 баллов. После проведения эксперимента среднегрупповой показатель игровой эффективности в экспериментальной группе стал равен 22,31 баллов (табл. 4, рис. 2). Данное изменение достоверно при наивысшем уровне значимости ($p<0,001$) (табл. 5).

В контрольной группе подобные изменения игровой эффективности практически не выражены. Так, до проведения эксперимента среднее значение показателя игровой эффективности в контрольной группе до проведения эксперимента составило 17,49 баллов. После проведения эксперимента среднегрупповой показатель игровой эффективности в контрольной группе стал равен 17,22 балла (табл. 5, рис.

2). Данное изменение не достоверно ($p=0,45$) (табл. 5).

Исходя из полученных данных динамики игровой эффективности, можно заключить, что разработанная методика подготовки игроков баскетбольных команд гуманитарных вузов оказала положительное влияние не только на показатели специальной физической и технической подготовленности, но и на эффективность игровых действий, что выразилось в достоверном повышении суммарного значения коэффициента игровой эффективности в экспериментальной группе. В то же время в контрольной группе подобных изменений не было выявлено.

Выводы.

Разработанная методика является адекватной для решения задач учебно-тренировочного процесса в баскетбольных командах гуманитарных вузов и может быть рекомендована в широкую практику подготовки баскетбольных команд вузов гуманитарного профиля.

В перспективе дальнейших исследований предполагается развитие и проверка эффективности методических разработок для учебно-тренировочного процесса студентов гуманитарных вузов.

Литература

1. Альмаданат А. Эффективность учебных занятий по баскетболу в вузе на основе применения наглядных пособий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 1996. - 20с.
2. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харь-

- ков, 2003. - N 1. - С. 72-75.
3. Вовк В.М. Динамика физической подготовленности школьников - выпускников и студентов младших курсов в условиях непрерывного физического воспитания // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - N 4. - С. 38-41.
 4. Вовк В.М. Исследование категории "преемственность физического воспитания" на стыке средней и высшей школы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 1. - С. 62-72.
 5. Воробьева В.А., Церковная Е.В., Лахно Е.Г. Результаты сравнительного анализа подготовленности студентов-баскетболистов технических и гуманитарных вузов // Слобожанський науково-спортивний вісник. - Харків: ХДАФК. - 2006. - Випуск № 9. - С. 86-89.
 6. Гринь Л.В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 7. - С. 58-63.
 7. Гуменный В.С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 7. - С. 63-72.
 8. Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков С.П. Эффективность застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харків, ХХПИ, 2001. - №14. - С. 8-15.
 9. Коршунов А.А., Шевченко В.П. Пути оптимизации физической подготовки учащейся молодежи // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 5. - С. 65-70.
 10. Павловские клинические среды. Т.І-ІІІ, М.-Л., 1954-57.
 11. Печенков В.В. Проблемы индивидуальности: общие и специально человеческие типы ВНД // Экспериментальные исследования по проблемам общей, социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. Ред. Голубева Э.А., Ольшанский В.Б., М., 1997, с. 69-82.

Поступила в редакцию 14.12.2006г.

ВИВЧЕННЯ ПРОГНОСТИЧНИХ НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИХ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ПОКАЗНИКІВ

Кречетова О.В.

Полтавський інститут економіки і права
ВНЗ „Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”

Анотація. В статті розглянуті засоби й методи, які застосовуються у практиці відбору футболістів. Даний матеріал буде сприяти пошуку талановитих юнаків та дівчат, здатних досягти високих результатів. Від взаємодії спорту високих досягнень з масовим спортом – до практики здоров'я громадян України.

Ключові слова: прогнозування, відбір, перспективність, якість, швидкість, виховання, метод, засіб, критерій.

Аннотация. Кречетова О.В. Изучение прогностических наиболее важных для спортивного отбора показателей. В настоящей статье рассматривается комплекс средств и методов, используемых в практике отбора футболистов. Публикуемый материал призван содействовать надежному поиску талантливых юношей и девушек, обладающих потенциальными возможностями к достижению значимых результатов в футболе, что также будет способствовать полезному взаимодействию спорта высших достижений и массового спорта.

Ключевые слова: прогнозирование, отбор, перспективность, качество, быстрота, воспитание, метод, средства,

критерии.

Anotation. Krechetova O.V. Studying forecasting the most important for sports selection of parameters. The article focuses on the methods and means that are used while selecting football-players. The paper considers the ways of improving the selection of talented young football-players who will be able to perform at a higher level. A special emphasis is put on the importance of the sport industry for the improvement of health in Ukraine.

Key words: forecasting, selection, promising, qualities, rate, up-bringing, methods, means, criteria.

Вступ.

Загострення спортивної боротьби на спортивних аренах світу, в тому числі й на футбольних полях, висуває поряд із оптимізацією тренувального процесу гравців і завдання щодо відбору фізично обдарованих молодих людей, здатних у майбутньому досягти високого рівня спортивної майстерності.

Аналіз літературних джерел показав, що під час спортивного відбору основою для визначення рівня прогностичного статусу повинно стати вивчення стабільності індивідуальних рівнів розвитку претендентів. З цією метою необхідно, користуючись стандартними методиками, через рівні проміжки часу проводити постійні обстеження контингенту випробуваних.

Практика футболу свідчить про те, що недостатня ефективність роботи ДЮСШ, СДЮШОР та інших підрозділів з підготовки юних спортсменів-футболістів є наслідком недоцільного підбору учнів, тобто неправильної орієнтації і наступного відбору до занять футболом.

Досягнення високих результатів у футболі залежить від багатьох факторів, головним із яких є максимальна відповідність індивідуальних особливостей вимогам саме футболу.

До найбільш значущих факторів ми відносили: рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан аналізаторних і функціональних систем, психологічні та психофізіологічні особливості індивіда, а також показники його ігрової діяльності. Вважаємо, що під час проведення обстежень варто звертати увагу і на умови, у яких проводиться відбір, особисті стосунки юних спортсменів і тренерів, котрі проводять відбір та ін.

Результати тестових випробувань і показники педагогічних спостережень обов'язково протоколюються і доводяться до відома учнів.

Схематично система відбору може складатися із трьох етапів: етапу попереднього навчання, стану спортивного тренування і стану спортивного вдосконалення. На першому етапі – етапі попереднього навчання – має відбутися попереднє відлучення з умовної команди (групи) бажаючих займатися футболом за цілою низкою критеріїв, які свідчать про бажання тренуватися, спроможність витримувати тренувальні навантаження і загалом здатність навчатися.

Надалі, юні спортсмени повинні обстежуватися за показниками, які визначають їхні швидкіс-

но-силові можливості, координаційні здібності, рівень рухових реакцій, здатність витримувати фізичні та психічні навантаження. Після закінчення етапу спортивного тренування слід оцінити рівень набутої техніко-тактичної майстерності.

Випробування, за результатами якого має бути прийнято рішення про перспективність юного футболіста, можуть проводитися за схемою, де планується одна гра на тиждень.

Аналізуючи показники педагогічних спостережень з позиції системного аналізу, тренер отримує об'єктивну інформацію про наявні здібності контингенту учнів, які проходили випробування.

Необхідно також зазначити, що підготовка спортивного резерву, як для команд майстрів з футболу, так і для збірних команд, має надзвичайно велике значення для України. Отож у сфері спорту постає велика кількість проблем, які потребують свого вирішення, зокрема забезпечення необхідного фінансування, від якого залежить матеріально-технічний стан тренувальних баз, своєчасна медико-біологічна підтримка, підготовка кваліфікованих тренерів, реструктуризація спортивних закладів, що сприятиме реалізації державної політики в галузі підготовки спортивного резерву.

З метою забезпечення команд майстрів з футболу талановитими спортсменами було проведено низку експериментальних досліджень, результати яких опубліковані у збірниках наукових праць, наприклад: Бріль М.С. Основи актуального відбору школярів для спортивного удосконалення (1998); Булкін В.А. Оперативна готовність спортсмена до наступної змагальної діяльності (1996); Бурчик М.В. Система оцінки фізичних кондицій (1994); Дулібський А.В., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі (2003); Зайцев А.А. Динаміка фізичної й технічної підготовленості юних футболістів різних соматичних типів і рівнів розвитку (1994); Платонов В.М., Сахновський К.П. Підготовка юного спортсмена (1988); Полішкіс М.С. Підготовка юних футболістів (1989); Сахновський К.П. Початкова спортивна підготовка (1995); Сучілін О.О., Шамардін О.І., Парамонов В.К. Відбір юних футболістів на етапі спортивного вдосконалення із використанням спеціальних таблиць (1995); Шаленко В.В. Організація і методика відбору юних футболістів (2004).

Єдиний правильний шлях забезпечення футболу надійним спортивним резервом – це свідоме вирішення проблеми ефективного відбору і підготовки юних футболістів. З метою реалізації Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.) Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту розроблено низку наукових програм. Одна і них стосується подальших наукових пошуків з метою забезпечення спорту високих досягнень надійним спортивним резервом. Безумовно, впровадження науково-технічних досягнень позитивно позначиться на подальшому удосконаленні системи підготовки спортивного резерву.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – узагальнити досвід відбору юних футболістів у команди майстрів із урахуванням вимог, які сучасний футбол пред'являє до гравців.

Результати досліджень.

Поповнення команд майстрів з футболу талановитою молоддю тісно пов'язане з використанням оригінальних методів, за допомогою яких виявляються актуальні для футболу здібності протягом багатьох років удосконалюються відповідно до вимог сучасного футболу. Слід зауважити, що вони (здібності) притаманні не кожній молодій людині, яка хотіла б навчитися засвоїти футбольну майстерність.

Спеціалісти футболу і тренери-практики впевнені в тому, що для того, щоб готувати належного рівня спортивну зміну, необхідно перш за все виявити задатки і здібності претендентів, а потім розвивати їх у навчально-тренувальному процесі. Для того, щоб виявити ці задатки і здібності, потрібно мати уявлення про міру можливої обдарованості претендента, а далі ці ознаки талановитості співставити із вимогами сучасного футболу. Загалом же для цього необхідно мати науково обґрунтовану систему відбору, яка дозволить, з одного боку, оптимально здійснити комплектацію команди, а з іншого – створить умови для подальшого розвитку потенціальних можливостей гравців, які зараховані в команду.

Пристаючи до наукового пошуку, необхідно виділити основні структуроутворюючі фактори особистості, створити щось подібне до «функціональної моделі» спортсмена. Відомо, що без визнання конкретної професії при спортивній орієнтації виявляється неможливо розробити методи відбору і здійснити прогноз перспективності спортсменів у процесі їхньої підготовки.

До числа основних факторів, особистісних структурних компонентів необхідно віднести: спеціальні фізичні якості, координаційні здібності, стан аналізаторних і функціональних систем організму, морфо-функціональні особливості та психофізіологічні особливості вищої нервової діяльності.

Додатково слід урахувати ритми рухових можливостей юних спортсменів, які значною мірою індивідуальні і залежать від біологічної активності, а також мінливості стану здоров'я.

Деякі дослідження цієї проблеми звертають увагу також і на генетичні фактори. До них вони відносять будову тіла, темп біологічного дозрівання, спроможність організму протидіяти кисневій недостатності та деякі психологічні особливості юних спортсменів.

Більшість авторів акцентують увагу на тому, щоб відбір обов'язково був комплексним і всебічним. Вони вважають, що для процедури відбору необхідно підібрати такий комплекс методик, який би якомога повніше розкривав особисті якості, що визначають успіх у наступній професійній діяльності.

Під час відбору методик дослідження необхідно забезпечити їхню комплексність. Тобто вони повинні включати педагогічні, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні методи.

Зрозуміло, що кожний складовий елемент цього комплексу передбачає вирішення конкретної, чітко визначеної проблеми. Так, за допомогою педагогічних методів можна оцінити рівень розвитку рухових функцій (тобто фізичних якостей), координаційні здібності, рівень спортивно-технічної майстерності, рівень стійкості працездатності в обраному виді спортивної діяльності та особистісні якості спортсмена.

Медико-біологічні методи спрямовані на вивчення морфологічних та функціональних особливостей людини, її аналізаторних систем та загального стану здоров'я.

Фізіологічні методи дозволяють вивчити і оцінити мінливість і можливості аналізаторних систем, рухової координації та окремих функцій організму, залежно від тренувальних навантажень.

Психологічні методи дають можливість вивчати особистісні якості спортсмена, які певним чином впливають на вирішення індивідуальних і навіть колективних завдань, що виникають у спортивній боротьбі, тобто на спроможність успішно вирішувати тактичні завдання у ході рухових реакцій.

Думки про комплексність методів відбору поділяє ряд спеціалістів спорту, серед яких В.М. Платонов, В.В. Запорожанов, М.О. Годік, Р.Е. Могиланська, Н.Ж. Булгакова, В.Д. Кудрявцев, Б.Ф. Бойченко, А. Ніколич, В. Параносіч, Я. Зінгер, К.А. Шперлінг, О.І. Ісмаїлов, М.Я. Набатнікова, В.П. Пагієв, В.М. Волков, В.П. Філін та ін.

Відбір та спрямованість навчально-тренувальної підготовки футболістів проводиться з урахуванням оцінок, отриманих за допомогою цих методик. Ці оцінки слугують орієнтирами напрямків розвитку і досягнення бажаного рівня фізичної, техніко-тактичної і змагальної спроможності претендентів. Отже, отримані оцінки і показники, з одного боку, мають ознаки аналітичної роботи, а з іншого (практичного) – становлять сутність тренувального процесу, який полягає в тому, щоб синтезувати показники окремих якостей в залежності від вимог футболу. Тренер, який планує навчальний процес, повинен не ізольовано сприймати швидкість, силу, стрибучість чи зріст, а намагатися комплексно оцінити наявність актуальних і прогнозованих якостей кандидатів.

У практиці спортивної діяльності, на наш погляд, варто користуватися критеріями, в основі яких знаходиться оцінка саме фізичних, функціональних морфологічних, психологічних та особистісних рис кандидатів.

Наприклад, фізичні якості слід розглядати, в даному випадку, відповідно до вимог футболу. Важко опонувати тому, що саме фізичним якостям відводиться центральне місце в спортивній практиці, хоча однобоко орієнтуватися на ці показники теж не ре-

комендується. Користуючись загальним правилом можна твердити, що рівень фізичних кондицій у майбутньому може слугувати базовим чинником спортивних досягнень. Але у практиці відомі і винятки із цього правила. Рівень розвитку фізичних якостей на практиці стає оптимальним лише в тому випадку, коли являє собою невід'ємну частину комплексу, що є базовим для визначення перспективності претендента. На нашу думку, оцінка повної фізичної якості повинна пов'язуватися із особливостями гри в футбол.

Розвиваючи фізичні якості, слід пам'ятати, що можливості тренувальних вправ залишаються в межах генетичних можливостей людини. Це має важливе не лише спортивно-педагогічне, а й естетичне значення.

Поза тим розвиток фізичних якостей слід відрізнити від процесу удосконалення як систематичного впливу, який має конкретне педагогічне спрямування з метою досягти бажаних змін на шляху пристосувань до конкретних ігрових проявів. Дослідження фізичних здібностей мають бути спрямовані на регулювання функціональних систем, які управляють фізичними якостями. Наприклад, бистроту необхідно сприймати як комплекс нейрофізіологічних компонентів, що надають можливість швидкого реагування на подачу м'яча з наступним освоєнням вільного простору, створеного ігровою ситуацією. У даному випадку бистроту будуть складати: бистрота нервово-м'язової реакції, бистрота окремого руху, бистрота рухів за одиницю часу та сукупність перелічених проявів, що визначає бистроту рухової діяльності у просторі.

Слід зазначити, що швидкість бігу футболіста не тотожна бігові легкоатлета. В ній варто виділяти такі специфічні сторони, як прихований час моторної реакції, бистрота оцінки ігрової ситуації, швидке залучення в тактичну ситуацію партнера і, нарешті, поєднання двох факторів: бистроти і точності рухових дій, від яких залежить кінцевий успіх футбольної зустрічі. Отже, швидкісні якості слід розглядати в цілому, як із технікою, так і тактикою футболу. Якщо до цього додати вимоги щодо передбачення дій противника (антиціпації), то можна підсумувати, що швидкість специфічних рухів пов'язана зі швидкістю мислення, тобто перетворенням швидкості передбачення на моторний прояв (тобто на виконання).

Розуміючи, що тренери з футболу певною мірою спираються на інформацію, стриману з інших підрозділів (спеціалізацій), слід пам'ятати, що користь від цього буде в тому випадку, коли вони критично підходять до вибору тестів (інших, можливо нетрадиційних, прийомів вимірювання), а також до методології аналізу чи пояснення отриманих результатів.

Висновки

1. Відбір для наступних занять футболу повинен здійснюватися на засадах всебічного вивчення особистості, з урахуванням фізичних якостей та

- психологічних особливостей.
- Футбольна техніка передбачає лише необхідні, а не глобальні рівні фізичних можливостей.
 - Розвиток фізичних якостей (як і аналіз початково отриманих показників стану цих якостей) повинен підпорядковуватися кінцевій меті, тобто індивідуальним характеристикам ігрового амплуа футболістів. При цьому індивідуальний стиль (манеру виконання) слід розуміти як часткове, особисте чи оригінальне засвоєння елементів техніки, а не як зразок у процесі навчання чи засвоєння.
 - Коректний розвиток рухових якостей, як і відповідне навчання техніці, можливий лише до досягнення верхньої межі, обумовленої генетичним потенціалом.

Але неадекватне навчання може значно зменшити генетичний потенціал гравців у розвитку їхніх специфічних фізичних якостей.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем спортивного відбору.

Література

- Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 16 с.
- Алов В.А. Комплексная оценка перспективности детей 7-9 лет для занятий футболом на этапе спортивной ориентации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1988. – 23 с.
- Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 1967. – 475 с.
- Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.
- Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств подростков и юношей в связи с особенностями их игровой деятельности (на примере футбола): Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК, - М., 1980. – 28с.
- Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... д-ра пед. Наук. – М., 1986. – 24с.
- Булкин В.А., Иванова И.В. Оперативная готовность спортсмена к предстоящей тренировочной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 7. – С. 40-45.
- Бурчик М.В. Система оценки физических кондиций: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – М., 1994. – 25с.
- Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26с.
- Дулбський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. – К., 2003. – 135с.
- Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов различных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Малахова, 1994 – 18с.
- Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988. – 288с.
- Полишкис М.С., Подготовка юных футболистов: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 116 с.
- Сучилин А.А., Шамардин А.И., Парамоню В.К. Отбор юных футболистов на этапе спортивного соревнования с использованием специальных таблиц // Вопросы отбора и комплектования команд по футболу: Сборник научных трудов. – Волгоград, 1995. – С. 12-26.
- Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної

підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – Харків, 2005. – 20 с.

Надійшла до редакції 14.02.2007р.

ЛИПИДНЫЙ СОСТАВ ПЛАЗМЫ КРОВИ И МЕМБРАН ЭРИТРОЦИТОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Луцки Е.Г., Попичев М.И.

Крымский факультет физической культуры,
спорта и туризма

Запорожский национальный университет

Аннотация. У волейболистов высокой квалификации в результате длительных физических нагрузок в процессе тренировок в плазме крови и в эритроцитарных мембранах наблюдается дефицит жирных кислот семейства ω_3 . Этот факт заслуживает внимания как проявление метаболической перестройки в условиях адаптации организма к регулярным интенсивным физическим нагрузкам, что, возможно, сопровождается более активным использованием в процессах перекисного окисления липидов кислот данного семейства как предшественников биологически активных соединений в тканях.

Ключевые слова: волейболисты, плазма крови, мембраны эритроцитов, ненасыщенные жирные кислоты, перекисное окисление липидов, АТФ.

Анотация. Луцки О.Г., Попичев М.И. Липідний склад плазми крові й мембран еритроцитів у волейболістів в умовах інтенсивного фізичного навантаження. У висококваліфікованих волейболістів в наслідок тривалих навантажень в умовах тренування як у плазмі крові, так і в еритроцитарних мембранах спостерігається значний дефіцит жирних кислот сімейства ω_3 . Є можливість використовувати ці кислоти у процесах перекисного окислення ліпідів (ПОЛ), що підтверджується даними про склад продуктів ПОЛ, а також залучати їх до реакції окислення, виходячи із високого рівня АТФ в еритроцитах. Зменшення рівня поліненасичених жирних кислот сімейства ω_3 може бути наслідком недостатнього надходження з продуктами харчування.

Ключові слова: волейболісти, плазма крові, перекисне окислення ліпідів, ненасичені жирні кислоти, АТФ, еритроцитарна мембрана.

Annotation. Lutsik E.G., Popichev M.I. Lipidic structure of blood plasma and membranes cells at volleyball players in conditions of intensive physical loading. As the result of prolonged training activity highly skilled volleyball players have marked deficiency of fatty acids of ω_3 family both in the blood plasma as erythrocyte membranes. These acids may be used in the lipid peroxidation processes, that is proved by the facts of POL products content and their drawing into oxidation reaction, which is certified by high level of ATP in erythrocytes. Reduction of quantity of polyunsaturated fatty acids of ω_3 family may be regarded as results of their insufficient arrival with food.

Key word: volleyball players, blood plasma, erythrocyte membranes, lipid peroxidation processes, ATP.

Введение.

Спортивная деятельность, которая включает в себя спортивные тренировки и, особенно, соревновательные нагрузки, не только сопровождается массивным расходом энергии, но в подавляющем числе случаев может быть отнесена и к стрессовым воздействиям, что представляет существенную угрозу нарушения гомеостаза [1,2].

Одним из актуальных направлений в этом аспекте является изучение молекулярных основ адаптации к воздействию на организм физических нагрузок, к спортивной деятельности, выяснение биохимических механизмов «долговременной» и «срочной» адаптации к физическим нагрузкам разной степени мощности и продолжительности.

Имеющиеся в современной литературе данные свидетельствуют о глубоких изменениях со стороны обменных процессов под влиянием на организм спортсменов частых и интенсивных физических нагрузок, что связано с процессами нейроэндокринной регуляции, усилением энергообмена и мобилизацией углеводных и липидных субстратов [3].

Однако, механизмы, посредством которых осуществляются компенсаторно-приспособительные реакции при адаптации к физическим нагрузкам, к настоящему времени мало изучены.

Остаются недостаточно выясненными механизмы транспорта и утилизации жирных кислот и продуктов их метаболизма, используемых как энергетические и пластические субстраты, при «долговременной» и «срочной» адаптации к воздействию физических нагрузок в зависимости от их характера и уровня тренированности организма. Наибольший интерес вызывают изменения в содержании полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) семейств w_3 и w_6 как медиаторов метаболических процессов, которые являются предшественниками биологически активных эйкозаноидов, энергетическими субстратами, а также соединениями, легко вовлекаемыми в процессы пероксидного окисления липидов (ПОЛ). Сведения о ПНЖК достаточно хорошо известны в научной литературе, однако они все еще требуют дальнейшего углубленного рассмотрения. Изучение биохимических механизмов адаптации к физическим нагрузкам и поиск средств, способствующих повышению адаптационных возможностей организма, имеет как общенаучное, так и практическое значение [1,3].

Поскольку результаты исследований в этом направлении могут найти применение для решения не только общенаучных, но и прикладных вопросов в тех сферах деятельности человека, где он встречается с перегрузками, переутомлением и где необходимо повысить работоспособность или ускорить процесс восстановления.

Исследования в этом аспекте имеют большое значение для практики спорта, способствуя выбору правильной организации тренировочного процесса, предупреждающей срыв адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам и развитие патологического состояния.

Формулирование целей работы.

Целью нашей работы является изучение содержания общих липидов, продуктов ПОЛ, жирнокислотного состава семейств w_6 и w_3 в плазме крови и мембранах эритроцитов, а также энергетических показателей эритроцитов у волейболистов высокой квалификации.

Материалы и методы

В работе обследована группа спортсменов высокой квалификации в возрасте 21-22 лет (из них 11 мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта) в соревновательном периоде тренировочного годового цикла. Контрольную по возрасту и полу группу составили 11 человек, не занимающихся спортом. Кровь брали из локтевой вены до и после физической нагрузки (3 ч спортивной игры). Мембраны эритроцитов выделяли по методу Т.А.Сербиновой [5]. Экстракцию липидов осуществляли по методу Фолча [6]. Общее содержание липидов в мембранах эритроцитов и плазме крови определяли по методу Блора в модификации Брагдон [7].

Для оценки содержания первичных продуктов ПОЛ использовали метод З. Плацера в модификации В.Б. Гаврилова и М. И. Мишкорудной [8], уровень ТБК-активных продуктов определяли по реакции с тиобарбитуровой кислотой [9]. Метилловые эфиры жирных кислот получали с применением 14%-го ВФз в метаноле [10]. Газохроматографический анализ метиловых эфиров жирных кислот проводили на хроматографе Intersmat (Франция) с пламенно-ионизационным детектором. Использовали стеклянную колонку 0,4x210 см, наполненную 10%-м Silar 10°C на хромосорбе, W/AW 100-120 меш. Скорость газоносителя азота - 42 мл/мин, температура колонки, детектора и испарителя - 180, 220, 240°C соответственно. Идентификацию жирных кислот осуществляли путем сравнения удерживаемых объемов в исследуемой смеси со стандартными препаратами метиловых эфиров насыщенных и ненасыщенных жирных кислот (от C_{10} до C_{24}). Состав жирных кислот рассчитывали методом внутреннего нормирования на интеграторе ICR-18 фирмы «Intersmat», содержание индивидуальных жирных кислот представлено в процентах от суммы всех жирных кислот.

Для уточнения химической природы ряда компонентов смесей жирных кислот использовали хромато-масс-спектрометрию, которая позволила с высокой степенью точности идентифицировать составляющие жирнокислотного спектра. Исследования проводили на хромато-масс-спектрометре Финниган-3200 Г с автоматической системой обработки данных. Содержание АТР и ФЭП в гемолизатах эритроцитов определяли описанными в литературе методами [11].

Результаты исследования.

В результате длительных тренировочных нагрузок у спортсменов отмечается более низкий уровень общих липидов в плазме крови и в эритроцитарных мембранах по сравнению с контрольной группой (табл.1). Однократная физическая нагрузка практически не изменяет содержания общих липидов, однако этот уровень также достоверно ниже контрольного.

Содержание первичных продуктов ПОЛ значительно возрастает, что может быть связано с влиянием длительных энергозатрат на метаболические

процессы в организме. При этом уровень вторичных продуктов ПОЛ в плазме крови достоверно снижен по сравнению с контролем, что, возможно, свидетельствует об активном вовлечении первичных продуктов ПОЛ в ферментативные реакции I-окисления жирных кислот. Для мембран эритроцитов аналогично отмечается интенсификация процессов ПОЛ, в то время как на содержание ТБК-активных продуктов физическая нагрузка практически не оказывает влияния. При изучении состава жирных кислот плазмы крови контрольной группы и спортсменов под действием длительных тренировочных нагрузок обращают на себя внимание показатели ПНЖК двух семейств: w_6 и w_3 (табл.2). Доля ПНЖК

w_3 у спортсменов до тренировок значительно снижена по сравнению с контрольной группой, что подтверждает и показатель отношения жирных кислот w_6/w_3 .

Уменьшение доли кислот w_3 происходит, главным образом, за счет эйкозопентаеновой кислоты (20:5) - предшественника наиболее биологически активных эйкозаноидов, таких, как простагландины, простациклины, тромбоксаны, лейкотриены. Выявленное изменение уровня эйкозопентаеновой кислоты в плазме крови при воздействии длительных нагрузок на организм спортсменов заслуживает внимания как показатель, предупреждающий о выраженном напряжении их физиологического состояния.

Таблица 1

Содержание общих липидов и продуктов ПОЛ в плазме крови и эритроцитарных мембранах у спортсменов ($M \pm m$)

Обследуемые группы	Общие липиды, мг/мл	Диеновые конъюгаты и кетоны		ТБК-активные продукты
		усл.ед. / липидов		
Плазма крови				
Контрольная	7,58 ± 0,35	0,034 ± 0,002		0,0043 ± 0,0002
Спортсмены: до нагрузки	6,02 ± 0,51	0,11 ± 0,01		0,0023 ± 0,0002
после нагрузки	6,14 ± 0,50	0,11 ± 0,01		0,0028 ± 0,0003
Мембраны эритроцитов				
Контрольная	2,90 ± 0,22	0,068 ± 0,005		0,018 ± 0,002
Спортсмены: до нагрузки	1,34 ± 0,06	0,40 ± 0,02		0,21 ± 0,02
после нагрузки	1,38 ± 0,05	0,40 ± 0,01		0,24 ± 0,02

Таблица 2

Основные характеристики жирнокислотного состава плазмы крови и эритроцитарных мембран у спортсменов ($M \pm m$)

Жирные кислоты	Контрольная группа	Спортсмены	
		До нагрузки	После нагрузки
Плазма крови			
18:2	23,02 ± 0,88	24,95 ± 0,74	21,02 ± 1,60
20:4	4,39 ± 0,27	4,63 ± 0,26	4,20 ± 0,35
18:3	0,20 ± 0,02	0,21 ± 0,01	0,18 ± 0,02
20:5	0,86 ± 0,07	0,17 ± 0,02	0,90 ± 0,10
22:5	0,35 ± 0,03	0,27 ± 0,04	0,69 ± 0,08
22:6	1,51 ± 0,05	0,84 ± 0,05	1,70 ± 0,15
20:4 / 18:2	0,19	0,18	0,20
Σw_3	2,92	1,49	3,47
Σw_6	27,41	29,58	25,22
w_6 / w_3	9,38	19,85	7,27
Мембраны эритроцитов			
18:2	7,75 ± 0,16	8,94 ± 0,54	7,36 ± 0,34
20:4	7,15 ± 0,60	8,79 ± 0,49	5,18 ± 1,00
18:3	0,29 ± 0,03	0,22 ± 0,01	0,36 ± 0,03
20:5	0,53 ± 0,03	0,25 ± 0,01	0,62 ± 0,07
22:5	1,71 ± 0,03	0,58 ± 0,06	0,56 ± 0,07
22:6	2,76 ± 0,13	1,49 ± 0,09	2,92 ± 0,15
20:4 / 18:2	0,92	0,98	0,70
Σw_3	5,29	2,54	4,46
Σw_6	14,90	17,73	12,54
w_6 / w_3	2,82	6,98	2,81

Показатели внутриэритроцитарного метаболизма у спортсменов ($M \pm m$)

Обследуемые группы	АТФ мк моль /мл гемолизата	ФЭП, мг Р Рi / мл гемолизата
Контрольная	$1,48 \pm 0,01$	$0,43 \pm 0,02$
Спортсмены: до нагрузки	$7,5 \pm 0,8$	$0,84 \pm 0,05$
после нагрузки	$26,27 \pm 2,18$	$2,11 \pm 0,20$

Разовая нагрузка более чем в два раза увеличивает парциальную долю ПНЖК w_3 , что, очевидно, связано с активацией метаболических процессов, направленных на обеспечение синтеза биологически важных соединений в условиях повышенных энергозатрат.

Для жирных кислот семейства w_6 по отношению к уровню ПНЖК w_3 отмечается реципрокный характер изменений. Так, при некотором повышении парциальной доли ПНЖК этого семейства по сравнению с контрольной группой отмечается ее снижение под влиянием однократной физической нагрузки, что, очевидно, связано с определенным перераспределением жирных кислот этих двух семейств в метаболических процессах.

В составе жирных кислот мембран эритроцитов у спортсменов также наблюдается снижение доли ПНЖК w_3 более чем в два раза, в основном за счет эйкозапентаеновой кислоты (20:5). Содержание жирных кислот семейства w_6 несколько повышено у спортсменов в исходном состоянии по сравнению с контролем. Соотношение жирных кислот w_6/w_3 значительно возрастает в период длительных интенсивных нагрузок за счет резкого снижения жирных кислот w_3 .

Следует отметить заметное снижение доли арахидоновой кислоты после разовой нагрузки, что очевидно, вызвано повышенным использованием этой кислоты, являющейся предшественником простагландинов линии E2 в метаболических реакциях по циклооксигеназному и липоксигеназному путям.

Данные, полученные для жирнокислотного состава эритроцитарных мембран и плазмы крови, подтверждают показатели внутриэритроцитарного метаболизма у спортсменов (табл. 3).

Так, содержание АТФ и ФЭП в гемолизатах эритроцитов у спортсменов до нагрузки значительно выше, чем в контрольной группе (в 5 и 2 раза соответственно). При воздействии однократной тренировочной нагрузки их уровень возрастает в 3,5 и 2,5 раза, что может свидетельствовать об интенсификации гликолитических реакций и выраженном усилении энергообмена в эритроцитах. Полученные данные коррелируют с ранее описанными нами результатами для высококвалифицированных велосипедистов-стайеров [12]. Такое повышение уровня АТФ в эритроцитарных клетках, возможно, связано с активным использованием жирных кислот семейства w_3 , как энергетических субстратов, дефицит которых мы наблюдали в эритроцитарных мембранах и плазме крови спортсменов.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о выраженном влиянии интенсивных физических нагрузок на состояние жирнокислотного состава плазмы крови и мембран эритроцитов, сопровождаемое значительными изменениями в соотношении жирных кислот семейства w_6 и w_3 , а также показателей энергообмена.

Снижение содержания жирных кислот семейства w_3 , в основном за счет уменьшения количества эйкозапентаеновой кислоты, у спортсменов высокой квалификации служит проявлением метаболической перестройки в условиях адаптации организма к регулярным интенсивным физическим нагрузкам, что, возможно, сопровождается более активным использованием в метаболических процессах кислот данного семейства как предшественников биологически активных соединений в тканях.

Выводы.

Выявленный дефицит ПНЖК w_3 как в плазме крови, так и в мембранах эритроцитов спортсменов может служить основанием для коррекции их питания с включением в рацион продуктов с высоким содержанием этих компонентов.

В настоящее время производятся отечественные и импортные препараты, обогащенные ПНЖК w_3 в частности эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислотами. Опыт применения этих препаратов как профилактических и медикаментозных средств достаточно широко описан в литературе [13].

Для выяснения возможности коррекции питания добавлением ПНЖК w_3 в рацион тренирующихся спортсменов целесообразны дальнейшие углубленные исследования.

Литература

1. Толкачева Н. В. Альбумин-зависимый транспорт липидов при различных состояниях организма. Дис. д-р биол. наук. - Симферополь. - 1991. - 269 с.
2. Толкачева Н. В., Левачев М. М., Медведев Ф. А и др. // Космическая биология и авиакосмическая медицина. - 1989. - М 4. - С.55-59.
3. Толкачева Н. В., Николенко О. В., Левачев М. М., Лупинович В. Л. Космическая диагностика и оценка функциональных возможностей организма и механизм адаптации к напряженной мышечной деятельности высококвалифицированных спортсменов. - М., 1990. - С. 254-255. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. - М.: ФИС, 1974. - 288 с.
4. Сербинова Т. А. Получение свободной от гемоглобина мембраны эритроцитов и изменение ее структуры при повреждающих воздействиях и хранении консервируемой крови: Автореф. дисс. канд. мед.наук. - М., 1980. - 19 с.
5. Folch J., Less M., Stoan-Stanley G. N. // J.Biol.Chem. - 1957. - 226, N2. - P.497-499.
6. Биохимические методы исследования в клинике / Под ред.

- А.А.Покровского. - М.: Медицина, 1969. - 652 с.
7. Гаврилов В. Б., Мишкорудная М. И. // Лаб. дело. - 1983. - № 3. - С.34-37.
 8. Ohkava H., Ohishi N., Yagi K. // Analit. Biochem. - 1979. - N 2. - P. 351-358.
 9. Толкачева Н. В., Левачев М.М., Луинович В.Л., Николенко О.В. // Физиология человека. - 1992. - 18, М 3. - С. 104-108.
 10. Алейникова Т.Л., Рубцова Т. В. Руководство к практическим занятиям по биологической химии. - М.: Высшая школа, 1980. - 175 с.
 11. Толкачева Н. В., Коношенко С. В., Левачев М. М. и др. // Космическая биология и авиакосмическая медицина. - 1991. - № 5. - С. 15-17.
 12. Кулакова С. Н., Кофф И. И. Оценка обеспеченности эссенциальными п-полиненными насыщенными жирными кислотами 11 Докл. VI симпозиума по биохимии липидов. Санкт-Петербург, 1994. - 240 с.

Поступила в редакцию 22.02.2007г.

ЭФЕКТИВНОСТЬ ВПРОВАЖДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ПОДАТКІВЦІВ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

Маляр Е.І.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотация. В статье проанализированы результаты тестирования студентов специальности "Оподоаткування" в процессе педагогического эксперимента с целью определения эффективности внедрения экспериментальной программы профессионально прикладной физической подготовки студентов-податківців з пріоритетним використанням засобів футболу.

Ключевые слова: тестирования, студент-податківцев, засоби футболу, професійно важливі якості.

Аннотация. Маляр Э.И. Эффективность внедрения экспериментальной программы профессионально прикладной физической подготовки студентов-налоговиков с приоритетным использованием средств футбола. В статье проанализированы результаты тестирования студентов специальности "Налогообложение" в процессе педагогического эксперимента с целью определения эффективности внедрения экспериментальной программы профессионально прикладной физической подготовки студентов-налоговиков с приоритетным использованием средств футбола.

Ключевые слова: тестирование, студент-налоговик, средства футбола, профессионально важные качества. Annotation. Malyar E.I. Efficiency of introduction of the experimental program of professionally applied physical preparation of students of tax specialists with priority use of means of football. In the article there are the analyzed results of testing of students of speciality of "Taxation" in the process of pedagogical experiment with the purpose of determination of efficiency of introduction of the experimental program of the professionally the applied physical preparation students with the priority use of facilities of football

Keywords: testing, student of tax service, facilities of football, professionally important qualities.

Вступ.

На початку ХХІ століття гостро постало питання інтенсифікації виробництва, покращення якості підготовки фахівців економічних спеціально-

стей. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження ППФП у процес фізичного виховання студентів ВЗО.

Необхідність подальшого впровадження ППФП у навчальні програми з фізичного виховання ВЗО визначається головним чином тим, що час, затрачений на освоєння сучасних професій і досягнення професійної майстерності в них залежить не тільки від рівня функціональних можливостей організму та ступеню розвитку фізичних здібностей індивіда, а, насамперед, від рівня психофізичної підготовки майбутнього фахівця.

Аналіз літературних джерел і останніх дисертаційних досліджень говорить про доцільність розробок експериментальних програм ППФП студентів ВЗО на основі окремих спортивних спеціалізацій [1, 3]. Про те, визначення ефективності впровадження професійно орієнтованої програми психофізичної підготовки студентів-податківців з пріоритетним використанням засобів футболу залишається не розглянутим.

Робота виконана за планом НДР Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – розкрити ефективність експериментальної програми ППФП студентів спеціальності "Оподоаткування" з переважним використанням засобів футболу.

Завдання дослідження:

1. Визначити та оцінити рівень розвитку професійно важливих якостей студентів-податківців.
2. Обґрунтувати ефективність переважного використання засобів футболу у ППФП студентів-податківців.

Методи дослідження: тестування, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження:

Актуальність та доцільність вибору вправ з футболу, як одного з основних засобів для покращення ППФП студентів підтверджується тим, що футбол відноситься до видів спорту, які в найбільшій мірі сприяють всебічному розвитку людини та пред'являють до організму високі вимоги. Футбол складається з конструктивних, творчих та інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди окремо, а також на розвиток професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

М.М. Осадець, В.Н. Шамардін, К. Бішопс, Х.-В. Герардс, Б.І. Плон висловлюють думку, що сучасний футбол визначається домінуванням розуму над брутальною силою. Розумний, вишуканий, вмілий, хитрий, комбінаційний, швидкісний, непередбачений, він вимагає високої індивідуальної майстерності гравців у рамках командної гри, розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості (швидкість, силу, гнучкість, спритність, витривалість), розкриває та наглядно демонструє силу правильно обраної тактики та стратегії [1, 7, 10]. Це

Таблиця 1.

Статистичні показники тестувань студентів-податківців на початку педагогічного експерименту (n=78)

№	ПОКАЗНИКИ	група	Статистичні показники							
			Mx±Smx	min	max	розмах	s	V,%	медіана	мода
1	Чи вмієте Ви слухати?	К	58,31±1,67	34	78	44	±10.24	17.59	58	58
		Е	56,21±1,29	40	74	34	±7.93	14.10	54	48
2	Чи конфліктна Ви особа?	К	24,56±0,76	12	32	20	±4.66	18.98	24	24
		Е	24,46±0,91	10	34	24	±5.59	22.87	24	24
3	Ваш стиль спілкування?	К	36,28±0,72	25	44	19	±4.43	12.21	38	40
		Е	34,87±0,64	27	44	17	±3.96	11.36	36	37
4	Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя та ефективно працювати?	К	247,69±8,33	130	350	220	±51.28	20.70	240	220
		Е	250,51±7,19	160	350	190	±44.29	17.68	250	280
5	Виявлення індивідуальної здатності до емпатії	К	44,87±1,38	26	63	37	±8,22	19,22	45	54
		Е	42,74±1,05	27	55	28	±6,53	15,27	43	41

Таблиця 2.

Статистичні показники тестувань студентів-податківців в кінці педагогічного експерименту (n=78)

№	ПОКАЗНИКИ	група	Статистичні показники							
			Mx±Smx	min	max	розмах	s	V,%	медіана	мода
1	Чи вмієте Ви слухати?	К	60,72±1,21	42	74	32	±7.46	12.29	60	68
		Е	64,87±1,14	50	80	30	±6.99	10.78	64	64
2	Чи конфліктна Ви особа?	К	24,87±0,98	8	34	26	±6.06	24.37	26	26
		Е	29,38±0,68	20	38	18	±4.20	14.28	28	28
3	Ваш стиль спілкування?	К	39,51±0,57	33	48	15	±3.50	8.86	40	41
		Е	42,21±0,53	35	49	14	±3.26	7.73	42	42
4	Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя та ефективно працювати?	К	259,23±8,7	170	400	230	±53.61	20.68	250	280
		Е	291,28±6,05	210	370	160	±37.30	12.80	300	300
5	Виявлення індивідуальної здатності до емпатії	К	48,76±1,05	34	62	28	±6,53	13,38	49	45
		Е	51,64±1,08	37	66	29	±6,76	13,09	53	54

підтверджує доцільність використання засобів футболу у ППФП студентів-податківців.

З метою визначення ефективності запропонованої програми ППФП студентів-податківців з переважним використанням засобів футболу тестування проводилося на початку та в кінці педагогічного експерименту, відповідно: жовтень 2004 р. та червень 2006 р. В педагогічному експерименті приймало участь 78 студентів спеціальності "Оподаткування". 39 студентів склали контрольну групу та 39 студентів - експериментальну групу. Тестування здійснювалось з використанням 5-и тестів, а саме: 1-й тест – "Ваш стиль спілкування" [3]; 2-й тест-

"Виявлення індивідуальної здатності до емпатії" за методикою І.М. Юсупова [3]; 3-й тест – "Чи вмієте Ви слухати?" [3]; 4-й тест – "Чи конфліктна Ви особа?" [3]; 5-й тест – "Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя та ефективно працювати?" [6].

Запропоноване тестування та порівняльний аналіз результатів в КГ та ЕГ дозволили:

- визначити систему особистісних якостей, етичні засади та норми поведінки майбутніх податківців;
- виявити тактику поведінки майбутнього фахівця в системі внутрішніх і зовнішніх взаємовідносин;
- визначити рівень розвитку ділового спілкування через систему набутих знань та засобів мовного ха-

Таблиця 3.

Результати тестування студентів-податківців КГ (n=39) та ЕГ (n=39) в процесі педагогічного експерименту

№	ПОКАЗНИКИ	група	Етап дослідження		Приріст %	t	p
			До експерименту	Після експерименту			
			Mx±Smx	Mx±Smx			
1	Чи вмієте Ви слухати?	К	58,31±1,67	60,72±1,21	4,13%	0,19	p>0,05
		Е	56,21±1,29	64,87±1,14	15,33%	5,12	p<0,001
2	Чи конфліктна Ви особа?	К	24,56±0,76	24,87±0,98	1,26%	0,25	p>0,05
		Е	24,46±0,91	29,38±0,68	20,11%	4,39	p<0,001
3	Ваш стиль спілкування?	К	36,28±0,72	39,51±0,57	8,9%	3,57	p<0,05
		Е	34,87±0,64	42,21±0,53	21,8%	8,91	p<0,001
4	Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя та ефективно працювати?	К	247,69±8,33	259,23±8,7	4,65%	0,97	p>0,05
		Е	250,51±7,19	291,28±6,05	16,38%	4,39	p<0,001
5	Виявлення індивідуальної здібності до емпатії	К	44,87±1,38	48,76±1,05	8,66%	2,25	p<0,05
		Е	42,74±1,05	51,64±1,08	20,82%	5,91	p<0,001

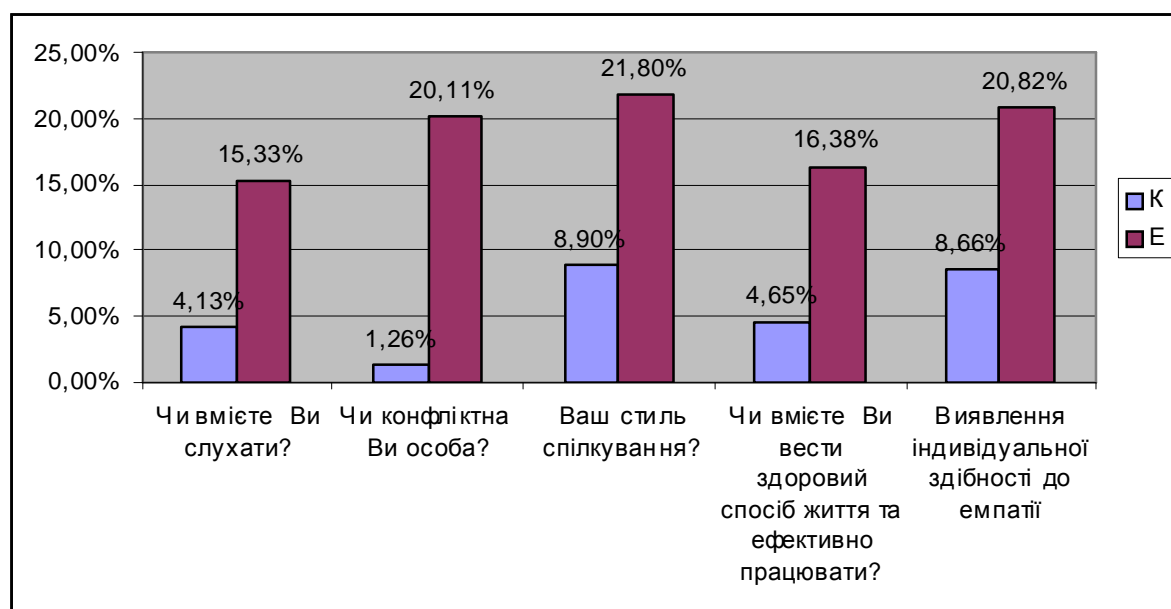


Рис. 1. Приріст результатів тестування в КГ та ЕГ після формувального експерименту

рактеру, оволодіння достатньою професійною термінологією та навиками етичної поведінки;
 - визначити рівень засвоєння навиків практичної роботи майбутніх працівників ДПС у сфері оподаткування;
 - виявити рівень студентів щодо аналізу конкретних професійних ситуацій з етичних міркувань, розпізнати типи людей, рівень їх моральності та індивідуальні особливості, що виявляються в процесі ділового спілкування;
 - зорієнтуватися на підвищення культури поведін-

ки, відповідно до сучасних вимог взаємовідносин між працівниками контролюючих органів з метою стимулювання суб'єктів господарювання.

Тестування студентів КГ та ЕГ на початку педагогічного експерименту суттєвих розбіжностей в показниках не виявило.

Обчислення статистичних показників проведених тестувань в КГ та ЕГ до початку експерименту (Табл. 1) та після його закінчення (Табл. 2) свідчать про достовірність отриманих результатів.

Після впровадження експериментальної

програми ППФП студентів-податківців з пріоритетним використанням засобів футболу тестування виявило наступні результати (Табл. 3, рис. 1).

Відповіді на питання у тесті “Чи вмієте Ви слухати ?” показали, що відбувся значний приріст показників у студентів ЕГ - 15,33% (середній показник $64,87 \pm 1,14$ бала – вище середнього рівня); у студентів КГ приріст становив 4,13% (середній показник $60,72 \pm 1,21$ бала – середній рівень). Це сталося завдяки використанню в експериментальній програмі таких засобів як: особистий приклад викладача; бесіди; лекції, де навчали уважно слухати співрозмовника; слухати зауваження викладача, партнерів під час тренувань та ігор, усні попередження суддів під час матчів та робити правильні висновки; використання звукових сигналів, які змінювали напрям, швидкість та спосіб виконання вправи.

Включення в експериментальну програму ППФП студентів-податківців різних видів заохочень та покарань за дотримання чи порушення дисципліни, режиму дня; використання виховних заходів (лекцій, бесід, перегляд матчів команд з високою дисципліною гри; використання вправ з активною протидією суперника; створення на тренуваннях конфліктних ігрових ситуацій та навчання тактового, коректного виходу з них (навмисне упереджене суддівство) дозволило студентам ЕГ під час відповідей у тесті “Чи конфліктна Ви особа ?” значно покращити середні показники – $29,38 \pm 0,68$ (приріст 20,11%), у студентів-податківців КГ середній показник становив $24,87 \pm 0,98$ бала (приріст 1,26%).

Аналіз відповідей на питання у тесті “Ваш стиль спілкування” дав можливість оцінити ефективність впровадження в навчально-виховний процес студентів-податківців ЕГ таких засобів як: перегляд прес-конференцій та інтерв'ю з відомими спортсменами та тренерами та їх аналіз; особистий приклад викладача; систематичне залучення студентів до розробки і активного обговорення тактичних планів і схем майбутніх ігор; приділяли особливу увагу аналізу студентами своїх помилок і продумуванню варіантів вибору правильних рішень. Спостерігаємо суттєве покращення якісних і кількісних показників в ЕГ – середній показник $42,21 \pm 0,53$ бала (приріст 21,8%); в КГ відповідно - $39,51 \pm 0,57$ бала (приріст 8,9%).

Студенти ЕГ краще стали розуміти суть здорового способу життя. Так аналіз відповідей на питання у тесті “Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя та ефективно працювати ?” показав, що в ЕГ середній показник становив $291,28 \pm 6,05$ бала (приріст 16,38%), в КГ відповідно - $259,23 \pm 8,7$ бала (приріст 4,65%),). Вища динаміка приросту результатів студентів ЕГ відбулася завдяки використанню таких засобів як: бесіди про здоровий спосіб життя; приклади про вміння ефективно працювати з життя відомих спортсменів, тренерів та їх аналіз; створення ігрових ситуацій з метою вмілого розподілу студентами власних сил на все тренування або гру, організації ефективного відпочинку після тренувань

та ігор; впровадження різних видів заохочень та покарань за дотримання чи порушення режиму.

Для покращення рівня емпатійності в експериментальній програмі ППФП студентів-податківців використовувалися такі засоби: використання вправ в парах, призначаючи в партнери менш підготовленим студентам більш підготовлених; наведення прикладів прояву співчуття, доброзичливості при отриманні травми партнером чи суперником; відвідування травмованих, хворих студентів; прояв дружелюбності та почуття гумору у конфліктних, проблемних ситуаціях на тренуваннях, іграх та у повсякденному житті. Тому у тесті “Виявлення індивідуальної здібності до емпатії” у студентів ЕГ середній показник був кращим – $51,64 \pm 1,08$ бала (приріст 20,82%), в КГ середній показник становив $48,76 \pm 1,05$ бала (приріст 16,39%).

Висновки:

1. Використання засобів футболу на заняттях з фізичного виховання студентів спеціальності “Оподаткування” покращує розвиток їх професійно важливих якостей.

2. Динаміка приросту результатів студентів-податківців ЕГ по всім 5-ти тестам є набагато вищою, що говорить про ефективність впровадження у навчально-виховний процес студентів спеціальності “Оподаткування” експериментальної програми ППФП з пріоритетним використанням засобів футболу.

Подальші напрямки дослідження. З метою перевірки ефективності впровадження експериментальної програми ППФП студентів-податківців необхідно також визначити та оцінити такі показники: успішність вирішення завдань у професійних ділових іграх; рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості; виявлення загальної кількості студентів КГ та ЕГ відсутніх на практичних заняттях за станом здоров'я на протязі навчального року.

Література

1. Бишопс К., Герард Х.-В. Единоборство в футболе. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 168 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 /Вінницький державний педагогічний університет. - Вінниця, 2001. - 198 с.
3. Лозниця В.С. Психологія менеджменту. Теорія і практика: навч. посібник. – К.: ТОВ “УВПК”ЕксОб”, 2001. – Ст. 469-474.
4. Лукавенко Е.Г. Спортивное ориентирование в системе ППФП студентов медицинского вуза, будущих терапевтов // Педагогика, психология та медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сборник научных работ под редакцией Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2004. - № 10. – С.49-57.
5. Малаяр Е.І. Використання засобів спортивної гри футбол у ППФП студентів // Молода спортивна наука України: збірник наукових статей в галузі фізичної культури і спорту. - Львів: ЛДІФК, 2004 - випуск 8. Том 3. – С. 219-223.
6. Норми поведінки в системі податкової служби України / ДПА України. Департамент розвитку та модернізації державної податкової служби. – К., 2003. – 14 с.
7. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.
8. Структура тренувального процесу у футболі: Методичні

рекомендації / Укл.: Осадець М.М. – Чернівці: ЧПУ, 2002. – 62 с.

9. Черкасов В.В., Платонов С.В., Третяк В.И.. Управленческая деятельность менеджера. К.: Ваклер, Атлант, 1998 – 470 с
10. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. – Днепропетровськ: “Пороги”, 2002. – 200 с.

Надійшла до редакції 19.02.2007р.

АЛГОРИТМ ОЦІНКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ІНЖЕНЕРНО-ТЕХНІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІВ ОХОРОНИ КОРДОНУ

Мандрик Є.В.

Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького

Анотація. Сформульовано алгоритм оцінки професійної діяльності і професійної готовності інженерно-технічного персоналу органів охорони кордону, який включає оцінку базової підготовки, оцінку професійного рівня та оцінку професійної готовності інженерно-технічного персоналу органів охорони кордону. Застосувавши приведені критерії, за допомогою яких при цьому відкривається реальна можливість об'єктивної і порівнянної оцінки знань тих, що навчаються на основі розробки стандартних тестів рівнів засвоєння, використання технічних засобів для контролю знань і статистичних рішень ефективності навчання в цілому.

Ключові слова: персонал, готовність, професійна діяльність.

Аннотация. Мандрик Е.В. Алгоритм оценки профессиональной деятельности и профессиональной готовности инженерно-технического персонала органов охраны границы. Сформулирован алгоритм оценки профессиональной деятельности и профессиональной готовности инженерно-технического персонала органов охраны границы, которая включает оценку базовой подготовки, оценку профессионального уровня и оценку профессиональной готовности инженерно-технического персонала органов охраны границы. Применены приведенные критерии, с помощью которых при этом открывается реальная возможность объективной и сравнимой оценки знаний обучаемых на основе разработки стандартных тестов уровней усвоения, использования технических средств для контроля знаний и статистических решений эффективности обучения в целом.

Ключевые слова: персонал, готовность, профессиональная деятельность.

Annotation. Mandrik E.V. The professional activity and professional readiness of technicians and engineers of border guard organs estimation algorithm. The professional activity and professional readiness of technicians and engineers of border guard organs estimation algorithm, which includes basis preparation estimation, professional level estimation and professional readiness of technicians and engineers of border guard organs estimation is formulated.

Having implemented the established criteria with which the real possibility of objective and comparable students knowledge estimation on the basis of standard mastering levels tests, using of hardware for the control of knowledge and statistical decisions of teaching efficiency on the whole is here opened by.

Key words: personnel, readiness, professional activity.

Вступ.

У сучасних умовах якість виконання професійних функцій персоналом Державної прикор-

донної служби України (ДПСУ) набуває особливого значення. У зв'язку зі зміною концепції охорони Державного кордону України ці функції суттєво розширюються й ускладнюються, що зумовлює підвищення рівня вимог до професійної підготовки персоналу ДПСУ. Застосування нових способів виконання оперативно-службових завдань та зміни, що відбуваються у зв'язку з реформуванням ДПСУ, висувають перед офіцерським складом цілу низку проблем, розв'язання яких потребує значного підвищення ефективності виконання функціональних обов'язків прикордонниками.

На даний момент існуюча система педагогічного (в тому числі і дидактичного) супроводження професійної діяльності фахівців інженерно-технічного складу ДПСУ не може у повній мірі забезпечити виконання покладених на неї функцій. Тому проблематика формування сучасного науково-технічного світогляду, набуття і підтримання достатнього рівня кваліфікації персоналу ДПСУ, в тому числі інженерно-технічного складу, є актуальною і потребує свого вирішення.

Викладені питання стоять не лише в системі підготовки фахівців-прикордонників, але і у всій системі вищої освіти. Одним із шляхів виходу з “кризи вищої освіти” є така організація дидактичного процесу, при якій основним завданням вищого навчального закладу є навчити майбутніх фахівців вчитись [1], тобто самостійно засвоювати необхідні для професійної діяльності знання, а також створення умов для неперервного отримання цих знань [2], [3], адже людина, яка набула освіти вчора, являється погано пристосованою і неосвіченою сьогодні, нездатною до завтрашнього дня [4]. Реалізація вказаних шляхів здійснюється на основі створення нових педагогічних технологій [5], направлених на гарантоване отримання заданих результатів освітньої діяльності.

Робота виконана за планом НДР Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького.

Формулювання цілей роботи.

Дана стаття має на меті зробити огляд та короткий аналіз невирішених наукових завдань з педагогічного забезпечення підготовки фахівців інженерно-технічної служби для ДПСУ та післядипломного педагогічного забезпечення їх оперативно-службової діяльності, а також обґрунтувати алгоритм оцінки кваліфікаційного рівня і професійної готовності інженерно-технічного персоналу органів охорони кордону.

Результати дослідження.

Одною з умов ефективного вирішення завдань щодо підтримання рівня кваліфікації інженерно-технічного складу (а в ідеалі – її підвищення) в процесі безпосередньої професійної діяльності є наявність відповідного науково обґрунтованого педагогічного забезпечення діяльності цих фахівців.

Основними функціями системи педагогічного забезпечення професійної діяльності фахівця

в ДПСУ повинно бути:

- удосконалення знань і практичних навичок персоналу ДПСУ для успішного виконання поставлених завдань під час підготовки та проведення оперативно-службових дій;
- узгодження і гармонізація роботи підрозділів і органів управління в плані підвищення кваліфікації персоналу;
- формування у персоналу високої морально-психологічної стійкості та працездатності в будь-яких умовах;
- розвиток методичних навичок офіцерів, прапорщиків (мічманів), сержантів (старшин) в організації і проведенні заходів щодо навчання та виховання особового складу; організацію і проведення заходів підготовки підрозділів і органів управління всіх ланок.

Критичний аналіз ступеня досягнення кінцевої мети функціонування існуючої системи післядипломної професійної підготовки показав наступне.

Оцінка рівня кваліфікації та рівня професійної готовності інженерно-технічного персоналу ДПСУ ускладнена, оскільки критерії цієї оцінки недосконалі і не дають змоги адекватно оцінити рівень професійної підготовки персоналу, тому їх оцінка робиться часто не об'єктивно.

Відсутність змоги адекватно оцінити ступінь кваліфікаційного рівня персоналу не дає можливості розробити раціональні шляхи підвищення кваліфікації.

Із застосуванням існуючих, часто якісних, а не кількісних критеріїв, можна зробити висновок про недостатню ефективність існуючої системи професійної підготовки в частині її, направленої на підтримання і підвищення кваліфікації інженерно-технічного персоналу ДПСУ. Це підтверджується матеріалами колегій органів охорони кордону та ДПСУ, наказами керівництва, результатами перевірки підрозділів та органів охорони державного кордону, актами раптових перевірок та іншими внутрішніми документами.

Для вдосконалення системи після дипломної освіти персоналу ДПСУ, запропонований алгоритм оцінки рівня кваліфікації, який включає три етапи:

- оцінка *базової підготовки* персоналу в початковий період становлення на первинних посадах;
- оцінка *професійного рівня* персоналу за результатами безпосередньої діяльності на займаних посадах;
- оцінка *професійної готовності* до виконання інших, потенційно можливих завдань (як в рамках посадових обов'язків, так і в рамках можливого виконання обов'язків на вищих посадах).

Оцінка базової підготовки виконується в період становлення фахівця на посаді (аналіз свідчить, що без такого періоду адаптації може працювати лише 10-15% випускників) і складається наступних елементів.

1. Оцінки результатів навчальної діяльності

в закладах освіти – виконується на основі аналізу оцінок в дипломі або в свідоцтві про закінчення навчального закладу. При цьому допустимо користуватись середнім балом диплома (свідоцтва).

2. Оцінки рівня знань з професійно орієнтованих дисциплін – виконується безпосередньо в органі охорони кордону шляхом співбесід, тестувань, заліків. При цьому матеріали для контролю підбираються з урахуванням специфіки діяльності конкретного органу охорони кордону. Це дає змогу не лише перевірити ступінь теоретичної підготовки фахівця, але і зорієнтувати його на поглиблене вивчення конкретних відомостей, необхідних саме в цьому органі охорони кордону.

3. Оцінка знань керівних документів і навиків їх практичного застосування – може здійснюватись шляхом аналізу результатів розв'язання ситуативних задач, які б моделювали можливі реальні ситуації, пов'язані із виконанням посадових обов'язків. Можливе також застосування тестів (бажано відкритого типу).

4. Оцінка первинних результатів оперативно-службової діяльності на займаній посаді. Процедура оцінки первинних результатів аналогічна процедурі оцінки професійного рівня за результатами діяльності на посаді і наведена нижче.

На основі виконаної оцінки базової підготовки фахівців стає можливим оперативна корекція професійної готовності персоналу у відповідності із конкретними умовами оперативно-службової діяльності і розробка обґрунтованих рекомендацій для навчального закладу, який готує фахівців.

Оцінка професійного рівня за результатами безпосередньої діяльності на займаній посаді включає в себе: своєчасність виконання поставлених оперативно-службових завдань; якість виконання службових обов'язків і раптово виникаючих завдань; організаторські здібності при керівництві підлеглими; стимулювання підвищення кваліфікації підлеглих; морально-психологічний клімат в підпорядкованих колективах; службова "успішність" оцінюваного суб'єкту відносно інших суб'єктів органу охорони кордону, комунікаційні якості та ін.

Оцінка професійного рівня за результатами безпосередньої діяльності на займаній посаді включає:

1. Якісне виконання службових обов'язків фахівця, який пройшов базову підготовку на первинних і наступних посадах, оцінюється як особисто, так і підпорядкованим йому підрозділом, як правило, проводиться з відповідністю програм перевірки персоналу.

2. Оцінка рівня підготовки по основним і неосновним дисциплінам професійної підготовки, при цьому на основі створеної нової системи –забезпечення належного рівня професійної підготовки всіх категорій,(в тому числі технічного напрямку) персоналу до використання завдань за призначенням в процесі оперативно-службової та

повсякденної діяльності.

3. Комплексна оцінка професійного рівня також перевіряється на курсах підвищення кваліфікації в Національній академії Державної прикордонної служби України (НАДПСУ), підсумкова оцінка надсилається регіональні органи управління.

Оцінка професійної готовності до виконання інших, потенційно можливих завдань включає:

1. Оцінку у визначенні якості виконання поставлених навчальних завдань, вирішення ситуативних задач, пов'язаних із діяльністю посадової особи і т.п. Формами оцінювання можуть бути тестування, штабні і польові навчання, співбесіди, контрольні заняття. Професійний потенціал суб'єкту може визначатись як для умов займаної посади, так і для умов перспективного роду діяльності, наприклад на більш високій посаді.

2. Для покращення результатів професійної готовності для виконання потенційно можливих завдань необхідно ввести механізм перепідготовки та підвищення кваліфікації персоналу, який забезпечить підготовку кадрів для провадження служби на вищих посадах, професійну (освітню) адаптацію раніше підготовлених інженерно-технічних спеціалістів для служби в якісно новому прикордонному правоохоронному органі, а також створення та реалізація нової системи забезпечення належного рівня професійної та психо-педагогічної підготовки всіх категорій персоналу до використання завдань за призначенням в процесі оперативно-службової та повсякденної діяльності.

Висновки.

В даній роботі сформульовано алгоритм оцінки професійної діяльності і професійної готовності інженерно-технічного персоналу органів охорони кордону, який необхідний для визначення раціональних способів усунення виявлених недоліків професійної підготовки конкретних осіб, розробки індивідуальних програм підготовки фахівців у відповідності з конкретними умовами професійної діяльності.

Напрямки подальших досліджень полягають у розробці комплексу заходів із вдосконаленням структури професійної підготовки інженерно-технічного персоналу ДПСУ.

Література

1. Степко М. Ф. Проблеми взаємодії в системі підготовки і перепідготовки кадрів та освіти дорослих // Нові технології навчання. – К.: Міністерство освіти і науки України. – 2003. – С. 6-12.
2. Козаков В. А., Дзвінчук Д. І. Неперервна освіта викладачів: андрагогіка і технології навчання – теоретичні і практичні аспекти // Нові технології навчання. – К.: Міністерство освіти і науки України. – 2003. – С. 23-32.
3. Курило В. С., Адаменко О. В. Безперервна освіта як науково-педагогічна проблема // Нові технології навчання. – К.: Міністерство освіти і науки України. – 2003. – С. 33-35.
4. Самотулка Т. Історія України в іграх. – Київ-Нью-Йорк, 1995. 350 с.
5. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2004. – С. 206-208.
6. Безпалько В. П. Программированное обучение (дидактические основы). – М.: Высшая школа, 1970. – С.48-56.

Надійшла до редакції 07.02.2007р.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЦІННІСНОГО САМОСТАВЛЕННЯ

Масюк О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Стаття присвячується проблемі вивчення педагогічних умов формування у молодших школярів ціннісного самоствавлення як відношення самого до себе як до цінності. Дослідження проблем виховання й навчання дитини, створення умов для успішного її саморозвитку й самореалізації є важливою й актуальною педагогічною проблемою.

Ключові слова: педагогіка, молодший школяр, цінність, виховання, розвиток.

Аннотация. Масюк О. Педагогические условия формирования у младших школьников ценностного самоотношения. Статья посвящается проблеме изучения педагогических условий формирования у младших школьников ценностного самоотношения как отношения к самому себе как к ценности. Исследования проблем воспитания и обучения ребенка, создания условий для успешного его саморазвития и самореализации является важной и актуальной педагогической проблемой.

Ключевые слова: педагогика, младший школьник, ценность, воспитание, развитие.

Annotation. Masyuk O. Pedagogical requirements of shaping at younger schoolboys of the valuable self-attitude. The paper is devoted to a problem of study of pedagogical requirements of shaping at younger schoolboys of the valuable self-attitude as attitudes to as to worth. Examinations of problems of education and education of the child, building of requirements for his successful self-development and self-realization is the important and actual pedagogical problem.

Keywords: pedagogics, younger schoolboy, worth, education, development.

Вступ.

Сучасна реформація шкільної освіти кардинально відрізняється від усіх попередніх тим, що вперше упроваджуються у практику ідеї ціннісного буття людини, що передбачають повноцінний інтелектуально-духовний розвиток кожної особистості, її всебічну творчу самореалізацію.

Пошук шляхів реалізації гуманістичної педагогіки був в основному спрямований на здійснення ідей захисту, підтримки школярів, з утвердженням їхніх прав, свобод та інтересів. У теперішній час відбуваються суттєві зміни в розумінні й глибокому осмисленні складності трансформації сучасного освітнього процесу. Гуманізація освіти, як відомо, полягає в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності, у найповнішому розкритті її здібностей і задоволенні різноманітних освітніх потреб, забезпеченні пріоритетності загальнолюдських цінностей, гармонії стосунків людини й навколишнього середовища. Педагогічною наукою сьогодні ведеться пошук нових моделей організації навчально-виховного процесу в школі для створення якісно нових стосунків між суб'єктами навчання, спрямованих на гуманізацію навчально-виховного процесу. Одним з шляхів модернізації освіти є розвиток в учня ціннісного ставлення до себе як особистості.

Розуміння неповторної індивідуальності особистості та виховання, що має на меті визнання її цінності, реалізується у руслі гуманістичної педагогіки (Ж.Ж.Руссо, І.Г.Песталоцці, С.Т.Шацький, Я.А.Коменський, Я.Корчак, А.С.Макаренко, К.Д.Ушинський, В.О.Сухомлинський та ін.), у педагогіці співпраці (Ш.О.Амонашвілі, С.М.Лисенкова, І.П.Волков, В.Ф.Шаталов, Є.М.Ільїн, О.Б.Резник, І.П.Іванов, О.О.Дубровський та ін.).

Необхідною базою для розуміння психологічних механізмів організації виховання ціннісного самовідношення вважаються праці психологів Л.С.Виготського, С.Л.Рубінштейна, Д.Б.Ельконіна, О.М.Леонтьєва, Л.І.Божович, О.О.Бодальова, О.Б.-Орлова, Г.А.Цукерман та ін. Визнання власної цінності розглядається як передумова саморозвитку особистості, її самозмінення і саморозгортання, самостійної вибудови себе для продуктивної самореалізації у мінливих умовах.

Завданням школи є не формування окремих позитивних якостей особистості, а створення умов для її цілісного розвитку, опанування самої себе й свого життєвого шляху. Такі якості, як самостійність, відповідальність, ініціативність, які є безумовними умовами саморозвитку, потрібно розвивати у молодшому шкільному віці. Однією з базових особистісних потреб є потреба дитини у самошануванні, тобто цілісне ставлення до себе має корені у навчанні й вихованні молодшого школяра. Тому актуальність проблеми полягає у пошуку шляхів подолання протиріччя між зростаючою потребою суспільства й самої особистості молодшого школяра у розвитку ціннісного ставлення до себе та відсутністю цілісної методологічно обґрунтованої теорії й ефективної моделі реалізації цієї ідеї у процесі навчання.

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

Формулювання цілей роботи.

У даній статті здійснена спроба визначити педагогічні умови формування у молодших школярів ціннісного самоставлення у процесі їхньої навчальної діяльності.

Результати досліджень.

Ціннісне самоставлення – це ставлення до себе як до цінності – передбачає безумовне прийняття себе, визнання власної значущості (самоцінності), наявність впевненості у собі, адекватної самооцінки й почуття власної гідності. Ціннісне самоставлення позитивно впливає на саморозвиток особистості, її самозбагачення й саморозгортання, на ставлення до оточуючого світу уцілому. Хоча основи самоцінності закладаються ще у немовляти у вигляді «базової довіри», молодший шкільний вік є сензитивним для розвитку ціннісного самоставлення засобом розширення соціального оточення й можливостей самовиразу. Кращі педагогічні можливості для цього створює формування оцінної діяльності молодших школярів у процесі навчання, розвиток їхньої адекватної самооцінки як однієї з її форм, що

надає дитині більше можливостей для самопізнання, розуміння себе, власного «Я», для усвідомлення власної індивідуальності. З цією метою навчальну діяльність учнів є доцільним насичувати ситуаціями успіху, перебудовувати оцінну діяльність у бік підвищення самоцінності молодших школярів, використовувати різноманітні форми організації співпраці на уроках.

Організація формування у молодших школярів ціннісного самоставлення спирається на такі дидактичні принципи навчання [3]:

- *принцип формування позитивної мотивації* навчально-пізнавальної діяльності здійснювався засобами створення ситуації успіху в навчанні. Створення ситуації успіху стимулює дитину на досягнення більш високих результатів у навчанні, надає можливості для успішного самовираження. Як справедливо зазначав У.Глассер, “людина ніколи не буде успішною в житті в широкому значенні цього слова, якщо одного разу не відчує успіху в чомусь для неї важливому. Перекресливши невдачі дитини в минулому, ми заохочуємо її тим самим випробувати свої сили зараз – минуле вже не має такого важливого значення” [1, С.17]. Тому організація педагогічного процесу повинна бути націлена на активізацію рушійних сил дитини, на створення умов для розвитку емоційної сфери молодших школярів, особливо за допомогою предметів гуманітарного циклу; на створення оточення педагогічної підтримки, позитивного емоційного контексту, що є важливими факторами успішного формування оцінної діяльності школярів, а значить на становлення їхнього ціннісного самовідношення;

- *принцип активності й самостійності учнів* у навчально-пізнавальній діяльності проявлявся в організації максимальної участі учнів у навчальному процесі. Залучення учнів на уроках до різних видів і форм оцінної діяльності (взаємоопитування, рецензування, робота учнів-експертів, тощо) дозволяє ефективно її формувати, виховувати й розвивати дитину (“принцип терапії реальністю” за У.Глассером). У роботі з молодшими школярами слід дотримуватися принципу мовленнєво-мислительної активності, яка передбачає таку організацію навчання, коли учень постійно залучається до процесу спілкування, обговорення, висловлення власних суджень, обґрунтування прийнятих рішень;

- *принцип індивідуального підходу* до учнів в навчанні забезпечувався засобами орієнтації на зону найближчого розвитку в навчанні [2]. Якщо дитина не може зараз виконати навчальне завдання, необхідно понизити рівень цього завдання до можливостей дитини. Якщо дитина зараз не може виправити власні недоліки у навчанні й поведінці, немає необхідності робити їй зауваження. Отже, є доцільним будувати педагогічну взаємодію, орієнтуючись на дитину як центр педагогічного процесу, на її індивідуальний досвід, цінності й мотиви, її потреби;

- *принцип оптимізації навчального проце-*

су був основоположним у поєднанні вчителя й учнів єдиними цілями для створення ними сумісних зусиль у пошуку способів підвищення рівня навчання. Цей процес може здійснюватися під безпосереднім впливом особистісних (психологічних) передумов, пов'язаних з вольовою, емоційною й інтелектуальною сферою особистості. З одного боку, особистісні утворення є психологічними передумовами для більш ефективного розвитку ціннісного самоставлення молодших школярів, з іншого боку, в процесі становлення відношення дитини до себе як цінності відбувається її розвиток.

До умов, що забезпечують діючість зовнішніх й внутрішніх факторів, слід віднести такі [4]:

а) внутрішні (психологічні) фактори: наявність позитивної Я-концепції; впевненість у собі й визнання власної унікальності; компетентність;

б) зовнішні (педагогічні) фактори: позитивний емоційний фон, безумовне прийняття та шанувальне ставлення до дитини з боку значущих інших людей; організація педагогічного процесу, що базується на глибинній взаємодії; обстановка співпраці й співтворчості; демократичний стиль спілкування; фасилітаційна роль учителя; урахування інтересів й потреб дитини; успішність навчання; навчання без оцінок (балів).

Критеріями розвитку ціннісного самоставлення у молодших школярів слід вважати: а) позитивний образ «Я» і адекватно висока самооцінка, що означає визнання себе й безумовна любов до такого, який я є, довіра власній природі й організму; б) позитивне самоставлення; в) впевненість у собі, що ґрунтується на вірі у свої можливості; почуття власної гідності й самоповаги [4, 5]. У залежності від ступеня прояву виділених критеріїв у дітей молодшого шкільного віку виділяються різні рівні розвитку ціннісного самоставлення.

Отже, формування ціннісного самоставлення є важливим завданням виховання і навчання та полягає у створенні певних педагогічних умов, а саме:

- насичення навчального процесу ситуаціями успіху.

- спрямування оцінної діяльності учнів на підвищення їхньої самоцінності.

Ці умови ґрунтуються на таких підставах:

а) оскільки навчальна діяльність у молодшому шкільному віці є провідною і самоповага у значній мірі пов'язана з впевненістю дитини у власних навчальних здібностях, тому все, що робить школяр, оцінюється через призму успішності виконання навчальних завдань; навчальна діяльність дитини повинна бути пов'язана з позитивними емоціями, що сприяє посиленню мотивації досягнень; під впливом успіху підвищується самооцінка сьогодення, що впливає на дійсну самооцінку учня; успішно виконане завдання приводить до зростання впевненості у собі, що у свою чергу, допомагає усвідомити власну компетентність і здатність вибудувати

власну поведінку для досягнення нових успіхів;

б) оцінки-бали глибоко і всебічно торкаються самолюбність дітей, тому небезпека полягає в тому, що бали у такій мірі опановують їхньою свідомістю, що навчання перетворюється у погоню за гарними оцінками; посилення мотиваційної ролі оцінки-бала негативно впливає на мотиви, пов'язані з пізнавальним інтересом учнів; побоювання отримати погану оцінку за припущені помилки сковує ініціативу школяра, чим перешкоджає успішності навчання, розвитку самодовіри;

в) навчання слід організовувати таким чином, щоб в центрі навчально-виховного процесу була унікальна цілісна особистість дитини, яка прагне до максимальної реалізації своїх можливостей (самоактуалізації), відкритої до сприймання нового досвіду, здатної на свідомий й відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях; мета навчально-виховного процесу – визвати до життя внутрішні сили й можливості дитини, використати їх для більш повного і вільного розвитку особистості дитини, яка приймає себе й визнає власну цінність.

Висновки.

Отже, з метою більш успішного навчання молодших школярів та створення сприятливих умов для становлення їхнього ціннісного самоставлення, їхнього особистісного зростання є необхідним спиратися на психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, при організації навчального процесу враховувати стилі викладання й навчання, широко використовувати ігрові технології.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування у молодших школярів ціннісного самоставлення.

Література

1. Глассер У. Школи без неудачников / Пер.с англ.- М.: Прогресс, 1992. – 184 с.
2. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственного развития ребенка.- М.: Изд-во МГУ, 1985.- 45 с.
3. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання. – Харків, 1997. – 338 с.
4. Щоголева А.В. Педагогические условия становления ценностного самоотношения младших школьников // Материалы 38-й научно-практич.конференции студентов и аспирантов . – Комсомольск-на-Амуре, 1999. – С.100-105.
5. Кулик І.В. Формування культури родинних взаємин в процесі духовного виховання молодших школярів шкіл – інтернатів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №10. – С. 53-56.

Надійшла до редакції 13.02.2007р.

ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНА КОНЦЕПЦІЯ ПОСТМОДЕРНІЗМУ

Мілова О.С.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. В статті розглядаються та аналізуються особливості філософсько-педагогічної концепції постмодернізму, вплив постмодерністських ознак на формування нового типу людини, нової системи цінностей та нової

теорії пізнання. Філософія постмодернізму, критикуючи класичну світову парадигму в цілому, не могла не підштовхнути до формування нової педагогічної теорії та нової постмодерністської філософії освіти.

Ключові слова: філософія, педагогіка, концепція, модерн.

Аннотация. Милова О.Е. Философско-педагогическая концепция постмодернизма. В статье рассматриваются и анализируются особенности философско-педагогической концепции постмодернизма, влияние постмодернистских признаков на формирование человека нового типа, новой системы ценностей и новой теории познания. Философия постмодернизма, критикуя классическую мировую парадигму в целом, не могла не подтолкнуть к формированию новой педагогической теории и новой постмодернистской философии образования.

Ключевые слова: философия, педагогика, концепция, модерн.

Annotation. Milova O.Y. The philosophical pedagogical concept of a postmodernism. This article deals with the analysis of postmodern features in concepts of philosophy and pedagogy. It describes the influence of postmodern indications over the formation of new man type, new value system and new theory of knowledge. The philosophy of a postmodernism has pushed to shaping the new pedagogical theory and new postmodernist philosophy of formation.

Keywords: philosophy, pedagogics, concept, modernist style.

Вступ.

Сьогодні постмодернізм став тим явищем, яке плідно вивчається представниками різних наукових кіл, як закордонних так і вітчизняних. Непідробний ширий інтерес до нього виявляють і філософи, і політологи, і соціологи, і культурологи, і педагоги, і, як не дивно, навіть пересічні громадяни. Причиною такої надмірної уваги до постмодернізму є його всебічна розповсюдженість у всі сферах людської життєдіяльності та величезний вплив на формування нової світоглядної парадигми. З цим явищем пов'язують всі негативні та позитивні моменти, які проявилися в II половині XX століття і до сих пір є актуальними у нашому житті.

Постмодернізм – це те поняття, яке допомогло зрозуміти, розцінити, пояснити та по новому представити деякі загальні тенденції в культурі, соціальному та політичному житті сучасного суспільства. Постмодернізм – це та теорія, яка дала обґрунтування цим тенденціям, довела необхідність перегляду постулатів модерну та створення власних ідеологічних орієнтирів. Під впливом постмодернізму кардинально змінилося сприйняття світу, людини, філософії, науки, культури та життя взагалі. Серед численних культурних проєктів, на яких постмодернізм залишив свій слід, «необхідно виділити й педагогічний проєкт, який в повній мірі відчув на собі всю силу впливу цього нового явища» – явища постмодернізму [1, 66].

Наукове обґрунтування постмодернізму як філософського та загальнокультурного явища пов'язано з іменами відомих закордонних філософів, політологів, соціологів та культурологів, а саме: Ж.Дерріди, Ж.Ф.Ліотара, Ж.Делеза, Ф.Гаттарі (Франція); Р.Рорті, Д.Фредріка, Ф.Пол Карла, Д.Холтона, П.Філарі, І.Хассана (США); М.Хайдеггера, Г.-Г.Га-

дамера, Л.Вітгенштейна, П.Козловські (Німеччина). Вони дали визначення постмодернізму, окреслили його характерні особливості, описали новий постмодерністський тип людини та розробили систему постмодерністських цінностей. Серед вітчизняних філософів, які займаються вивченням філософського постмодернізму, можна назвати В.І.Гриба, В.С.Ратнікова, О.О.Бандуру, О.І.Хому, В.В.Ляха, І.О.Головащенко, Л.В.Озадовську, О.В.Колос, Г.Заїченко, О.Соболь, В.Лук'янця, І.Цехмістро, С.В.Кучепала та ін. Окрім представників західної та вітчизняної філософської думки, активно аналізують постмодерн і російські дослідники – О.П.Огурцов, Н.С.Юліна, С.Зенкін, Г.Косіков, В.Куріцин та ін. Проблема феномену постмодернізму та прояву його тенденцій в сфері освіти та педагогіки розглядається у роботах провідних американських філософів освіти та педагогів-постмодерністів. Серед них Стенлі Ароновіц (Stanley Aronowitz), Генрі Жіро (Henry Giroux), Вільям Дол (William Doll), Боєр (Boyer), Слаттері (Slattery), Деніс Глінка (Denis Hlynka), Джей Лемке (Jay L.Lemker), Ендрю Ймен (Andrew Yeaman), Клайв Бек (Clive Beck), Джон Белланд (John Belland), Сандра Керка (Sandra Kerka), Барбара Мартін (Barbara Martin) та інші.

Деякі тенденції постмодернізму проявляються і в вітчизняній філософії освіти, в вітчизняній педагогічній теорії, але, на жаль, вітчизняні науковці та педагоги недостатньо їх вивчають і навіть, в деякій мірі, не звертають увагу на факт їх впливу на освітню систему. Для того, щоб активізувати інтерес, довести необхідність застосування постмодерністської парадигми до аналізу проблем філософії освіти в Україні та допомогти розпізнати постмодерністські ознаки в педагогічній теорії та практиці, необхідно звернутися до вивчення досвіду закордонних філософів та педагогів.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета статті – визначити особливості постмодерністської філософсько-педагогічної концепції.

Результати досліджень.

Для кожної епохи характерна своя філософсько-педагогічна думка, не виключенням є і епоха постмодерну, яка окреслює власну постмодерністську філософсько-педагогічну концепцію. З нашої точки зору, для того, щоб розкрити педагогічний зміст постмодернізму, необхідно звернутися до його філософської теорії, дотримуючись наступних «функцій» (або аспектів): онтологічна (філософсько-педагогічна антропологія) - розглядає проблему людини, визначення її сутності, людину як предмет виховання, людину та суспільство; аксіологічна (нормативно-ціннісна) - розглядає систему цінностей, норм, правил та принципів, проблему цінностей в системі виховання людини, проблему педагогічного спілкування; методологічна - розглядає процес пізнан-

ня; герменевтична (наука про інтерпретацію текстів) – для інтерпретації педагогічного процесу, тобто критика або підтримка того чи іншого педагогічного процесу (див. Л.Ц.Ваховський, М.І.Романенко). Власне філософія постмодернізму принесла в педагогіку та сферу освіти своє бачення людини, суспільства, визначила шкалу нових цінностей, орієнтирів, норм, принципів, представила свою теорію пізнання.

Проблема людини, «людської сутності, підвалин людського існування» завжди цікавили мислителів всіх часів і до сих пір «є відкритою, історичною проблемою» [2, 104]. З давніх давен філософи прагнули зрозуміти та пізнати людину, її сутність, її сучасне буття, визначити місце людини в оточуючому її світі. Вітчизняний науковець Л.Ц.Ваховський зазначає, що «людина та її буття у світі» є тим «спільним предметом», яким «філософія та педагогіка завжди були пов'язані», тому що філософія розглядає сутність людини та її існування, а педагогіка – людську діяльність [3, 13].

Філософи-постмодерністи, як і всі мислителі, не стали виключенням. Вони також активно вивчали проблему людини, і, розглядаючи її, «відмовлялися від орієнтації на абстрактне загальне, а переорієнтувалися на локально особливе, виняткове людське життя» [2, 105]. Вони намагалися відійти від концепції «цілісної індивідуальності», від «конформістського одновимірного типу людини» як витвору цивілізації розуму, поставити під сумнів ідею існування універсального, уніфікованого, незмінного «Я», сформувати альтернативний образ людини. Цим новим альтернативним постмодерністським образом людини, як вважає вітчизняний філософ Н.В.Громико, є «космополіт, який вільний від догмату любих культурних традицій та норм, прекрасно розуміє всю їх умовність; абсолютно щирий по відношенню до власних природних інстинктів «шизоїд», який цінить перш за все споживання, в тому числі споживання інформації; інтелектуал, який володіє правилами будь-якої мовної гри і абсолютно легко звільняється від них» [4, 175-181].

Поряд з формуванням нового образу людини постмодерністи переоцінюють і її предметну діяльність. Вони переносять акцент з зовнішньої діяльності на «внутрішнє сенсотворення та стан свободи», з питання «що я повинен робити?» на питання «яким я повинен бути?» (Г.С.Меднікова). Мішель Фуко у своїй роботі «Слова і речі: археологія гуманітарних наук» (1966) написав, що «перехід від «я мислю» до «я є» здійснився в світлі очевидності, всередині дискурсу, область дій якого і містила в собі з'єднання того, що собі уявляють і того, що існує» [5, 223].

Велику роль в процесі формування нового образу людини філософи-постмодерністи відводять впливу з боку інститутів влади, які репрезентують владу системи над всім і всіма, які «формують каркас життя індивідів, забезпечують щоденний нагляд за поведінкою, особистістю, діяльністю людини» [6, 111]. Як пише М.Фуко у своїй роботі «Наглядати та

наказувати. Народження тюрми» (1975): «в будь-якому суспільстві тіло (людина) затискається в лещата влади, яка накладає на нього примушування, заборони та зобов'язання». Цим самим формується «слухняне тіло», яке «можна підкорити, використати, перетворити та удосконалити» [6, 198]. До списку інститутів влади, які М.Фуко називав тоталітарними та репресивними за своєю суттю, поряд з в'язницями, психіатричними клініками, медичними та воєнними закладами, він заніс освітні інститути – школи, університети, коледжі, інтернати. Вони сприяли формуванню образу «людини-машини...сукупністю шкільних статутів» [6, 197]. Всі соціальні інститути, в тому числі освітні, є осередками дисципліни, а дисципліна, яка «виробляє слухняні тіла», в свою чергу, виступає механізмом влади. Школа, як один з освітніх інститутів, формує та реалізовує той образ людини, який цілком відповідає потребам владної системи, «шкільний простір став функціонувати не тільки як механізм навчання, а також нагляду, ієрархізації та винагороди» [6, 214]. Здійснюється повний контроль не тільки за дитиною, але й за її діяльністю. Встановлюються строгі правила внутрішнього розпорядку, організовується «простір», представляється список обов'язкових предметів, час регламентується шкільним дзвоником, тобто «виховання здійснюється шляхом простих та коротких» наказів. Школа, по принципу «відмежування», закрилася сама в собі і представляє собою «самий досконалий режим виховання» дисциплінованої людини, яка легко задовольняється «малим». Критикуючи школи, постмодерністи радикального напрямку, який був характерний для 60-х років ХХ століття, закликали до скасування шкіл як репресивних інститутів та зауважували, що кожна дитина повинна мати право вибору: ходити їй до школи чи ні. Вони більше схилилися до думки, що відвідування шкіл - абсолютно безглузда ідея.

Формування нового постмодерністського типу людини – «людини безмежно індивідуалізованої», «відчуженої», «людини, яка вже звільнилася сама від себе, так як зрозуміла, що вона не являється ні центром всесвіту, ні осередком простору, ні кінцевою метою життя» [5, 252-253] - стало фактором, який справив великий вплив на переоцінку цінностей в педагогічній теорії, що потягло за собою зміни у педагогічній практиці (В.Кравець). Постмодерністську людину, яка характеризується своєю багатомірністю та різноманітністю, важко втиснути в рамки стандарту, обмежити єдиними для всіх правилами та нормами, залякати відповідальністю за порушення цих правил, позбавити її особистості, «підкорити тому чи іншому принципу поведінки» [7, 296], «переконати відмовитися від «себе самої в ім'я вищих інтересів цивілізації» [8, 17].

Відмовляючись від «вищих інтересів цивілізації», від глобальних універсальних цінностей модерну, таких як розум, прогрес, наука, свобода, постмодернізм пропонує низку власних «мільких» та індивідуальних цінностей, вступаючи в рішучу бо-

ротьбу за їх втілення в життя. Очевидним є той факт, що педагогіка та система освіти не могли залишитися осторонь впливу постмодерністських цінностей, що спонукало їх до переоцінки та переосмислення власних стандартів та норм.

Так як людина стає центральною цінністю філософії постмодернізму і не тільки філософії, але й «центральною цінністю функціонування системи освіти», то до аксіологічного (нормативно-ціннісного) аспекту філософії освіти слід віднести не тільки формування нової ціннісної бази освіти та нових освітніх цінностей, а й складання нових етичних відносин між вчителем та учнем, нового типу «педагогічного спілкування – у найширшому розумінні слова, включаючи і спілкування учителя з учнем, і духовний клімат у освітніх закладах, і характер соціокультурної комунікації» [9, 35-36]. Як пише Ж.-Ф.Ліотар, причиною перегляду норм взаємовідносин між учнем та вчителем можна вважати той факт, що «студент змінився і повинен змінитися ще. Він вже не той молодий представник «ліберальних еліт», які в більшій або меншій мірі залучені до вирішення великого завдання соціального прогресу, яке розуміють як емансипація» [10, 118]. Висунута постмодернізмом на перший план система індивідуальних цінностей та її вимога бути визнаною, залишила свій відбиток на формуванні нового типу взаємовідносин між учасниками педагогічного процесу на рівні того, що «всі системи цінностей мають визнаватися такими, що мають право на існування» [11, 56-57]. Тобто система норм, цінностей та настанов вчителя повинна визнати законною таку ж систему особистих цінностей учня, що породжує симетричність в відносинах між ними. Знання вчителя не повинні підноситися, домінувати над знаннями учня тільки тому, що вони базуються на наукових точках зору. Авторитет вчителя не визнається одноосібно, а тільки разом з авторитетом учня – вони є рівноправними членами педагогічного процесу, хоча, як усвідомлює Ж.-Ф.Ліотар, «одержувач висловлювання – студент – не знає того, що знає відправник – вчитель, власне тому йому є чому повчитися» [10, 65]. Акцент постмодернізму на демократизацію навчання та симетричний діалог між учнем та вчителем висунув наступне твердження «вчитель та учень вчать разом», поважаючи цінності, інтереси та життєвий досвід один одного (Клайв Бек). Тільки в такій ситуації взаємоповаги та взаєморозуміння, на думку постмодерністський теоретиків освіти, можна досягти ефективних результатів в процесі навчання та оптимального контролю над цим процесом.

Окрім проблем формування нового типу людини та нової системи цінностей, постмодерністська філософія звертається до проблеми пізнання та знання, «радикально заперечуючи можливість пізнання істини і трактуючи знання як набір ілюзій» [12, 137], «відкидаючи цінність принципу об'єктивності знання, ... виражаючи дуже критичне, інколи навіть нігілістичне, відношення до класичних ідеалів науки, до усталеності, парадигмальної значи-

мості норм наукового пізнання» [13, 71; 73]. Як зазначив Ж.-Ф.Ліотар: «Наша гіпотеза полягає в тому, що по мірі входження суспільства в епоху, яку називають постіндустріальною, а культури – в епоху постмодерну, змінюється статус знання... При таких загальних змінах природа знання не може залишатися незмінною» [10, 14; 17]. Воно втрачає свою залежність від влади, від «традиційної» теорії, від претензії на незаперечну істинність, його відмежовують від науки та розглядають як дискурс. «Постсучасне знання не являється виключно інструментом влади. Воно також відточує нашу чуттєвість до відмінностей та посилює нашу здібність виносити взаємнепропорційність» [10, 12]. Філософи-постмодерністи зауважують, що «ідея про те, що знання належить «розумові» або «духу» суспільства, а значить – Державі, поступово відживає по мірі посилення зворотного принципу, згідно до якого суспільство існує і розвивається тільки тоді, коли повідомлення, що циркулюють в ньому, насичені інформацією та легко декодуються» [10, 20].

В умовах інформаційного суспільства, «яке розуміється не просто як етап технологічного розвитку, а як нова стадія духовного розвитку людства», проходить зміна «гуманістично-емансипаторської (емансипація розглядається як прогрес) моделі навчання, яка стає малоефективною на «технічну або телематичну модель» (Романенко М.І.). На думку Ж.-Ф.Ліотара, причиною був зв'язок «нового знання» з «новою технікою або новими технологіями». Він впевнений в тому, що знання може передаватися не тільки традиційно, але й на «мові інформатики». Тому дидактика, з його точки зору, «може бути передовірена машинам, які пов'язують класичні види пам'яті (бібліотеки і т.д.) та банки даних з мислячими терміналами, котрі надаються студентам у їх розпорядження» [10, 123]. Можливість отримання інформації з різних джерел, дякуючи новим технологіям, підняла питання про зміщення авторитетів та ролі експертів. Обґрунтовуючи важливість та необхідність передачі інформації як одного із способів «передачі» знання, він все таки зауважує, що «передача знання не може обмежуватися тільки передачею інформації, а повинна вчити всім процедурам, які сприяють збільшенню здібності з'єднувати поля, котрі традиційна організація знань ревно ізолювала один від одного» [10, 126]. Тут Ж.-Ф.Ліотар має на увазі міждисциплінарний зв'язок в процесі навчання. Він зазначив, що «гасло міждисциплінарності» набуло особливого поширення після кризи 1968 року, хоча про нього заговорили значно раніше.

У любого знання є і зворотна сторона – його «передача, тобто викладання». Нове знання потребує нових способів його «передачі». Змінюється сутність самого процесу «викладання», яка проявляється вже не в тому, щоб «формувати еліту, що здатна вести націю до свободи, а представити системі гравців, які здатні забезпечити належне виконання ролей на практичних постах...» [10, 118]. Стає зрозумілим, що новому інформативному суспільству

не потрібні «мислителі», які будуть розмірковувати про сутність буття, про пошук абсолютної істини, про розум, про дух та прогрес, йому потрібні «практики», які володіють певною інформацією, нехай розрізненою, хаотичною, без наукових підстав. І абсолютно недопустимо, щоб знання «передавалось молодим людям цілком та раз і назавжди ще до початку їх активного життя. Воно передається і буде передаватися на вибір дорослим, які вже почали трудову діяльність або збираються її почати» [10, 120]. Тобто постмодерністи, а саме Ж.-Ф.Ліотар, висувають ідею безперервної освіти.

Ще одна важлива проблема, яка розглядається постмодерністами, полягає в конструюванні знання, що є ключовою концепцією постмодернізму в освіті. Опираючись на метод деконструкції Ж.Дерріди, вони доводять, що знання можна не тільки «передавати», але й «виробляти» і, що «критерій результативності знання» все таки домінує. А для того, щоб «збільшити результативність знання», необхідно «володіти brain storming та надати особливої цінності роботі в групах» [10, 127]. З точки зору постмодерністів сконструйоване знання повинно бути корисним, таким, яке можна застосувати на практиці, а не абстрактним, котре тільки описує «речі» та факти, і котре необхідно сприймати як «істинне». Виступаючи з закликом до «антиуніверсалізму любого знання» (Р.Рорті), вони розділили між собою наукове знання та знання в загальному розумінні цього слова, вважаючи перше власністю «влади» або «авторитетів». В школі в ролі «влади» виступає вчитель, який розглядає власне знання як єдине об'єктивне та гідне уваги. Постмодерністський метод конструювання дає можливість змінити пріоритети в процесі навчання, висуваючи на перший план рівноправність в взаємовідносинах між учнем та вчителем, як нову освітню цінність, в плані обміну інформацією та визнання її чинності.

Постмодерністська теорія пізнання в корені відрізнялася від традиційної моделі. Її характерними ознаками стали «делегітимація знання» у Ж.-Ф.Ліотара, «демистифікація мови» у М.Фуко, «антиуніверсалізм знання» у Р.Рорті. Постмодерністи стверджували, що не існує абсолютної істини, отже не існує абсолютного знання, істинного знання, на якому базувалася наука. Постмодерністська теорія пізнання розглядала «світ як хаос, непізнавальний та без смислу», спробувала «по-новому осмислити реальність, вилікувати мислення від тотальності, включити в рефлексію естетичний, моральний, політичний, релігійний, науковий досвід, а також досвід пограничних ситуацій та повсякденності» [14, 97].

Висновки.

Отже, ми можемо стверджувати, що філософія постмодернізму, критикуючи класичну світову парадигму в цілому, не могла не підштовхнути до формування нової педагогічної теорії та нової постмодерністської філософії освіти, яка на думку вітчизняного філософа О.М.Соболь, «культивує людську творчу активність, людську суб'єктивність,

створює здорову особистість» [11, 60-61]. Нова постмодерністська парадигма освіти відмовлялася від класичних положень, вірувань, цінностей та стандартів. Вона не визнавала Абсолютної істини та абсолютного знання; втратила віру у всевладдя розуму; відмовилася від формування ідеалу наукового знання, від складання наукової методології бачення та описування реальності, від формування раціонального типу поведінки; зруйнувала класичну структуру взаємовідносин між учнем та вчителем у вигляді пари «вчитель – учень».

Предметом подальшого наукового пошуку можуть бути питання впливу ідей постмодернізму на форми та методи навчання, організацію виховної роботи, управління школою.

Література

1. Извеков А.И. Педагогические задачи высшей школы постмодерна // Инновации и образование. Сборник материалов конференции. Серия «Symposium», выпуск 29. СПб. 2003. – С.60-65.
2. Меднікова Г.С. Мистецтво постмодернізму як фактор адаптації особистості. – К., 2001. – 160 с.
3. Ваховский Л.Ц. Западноевропейская философия воспитания эпохи Просвещения. – Луганск, 2000. – 180 с.
4. Громыко Н.В. Интернет и постмодернизм – их значение для современного образования // Вопросы философии. – 2002. - №2. – С. 30-34.
5. Мишель Фуко. Слова и вещи: Археология гуманитарных наук. – СПб., 1994. – 200 с.
6. Мишель Фуко. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. – М., 1999. – 240 с.
7. Мишель Фуко. Использование удовольствий. Воля к истине. – М., 1996. – 280 с.
8. Делез Ж., Гваттари Ф. Капитализм и шизофрения. Анти-Эдип. – М., 1990. – 300 с.
9. Романенко М.І. Освіта як об'єкт соціально-філософського аналізу. – Дніпропетровськ, 1998. – 212 с.
10. Ж.-Ф. Лиотар. Состояние постмодерна. – СПб.: Алтея, 1995. – 360 с.
11. Соболь О.М. Постмодерн і майбутнє філософії. – К., 1997. – 164 с.
12. Жицінський Ю. Бог пост модерністів. – Львів, 2004. – 156 с.
13. Ратников В.С. Поняття постмодерністської ситуації і її епістемологічні особливості / Зб. наук. пр. Постмодерн: переоцінка цінностей. – Вінниця, 2001. – С. 90-97.
14. Гриб В.І. Постмодернізм: основні способи філософствування і орієнтації в культурі / Зб. наук. пр. Постмодерн: переоцінка цінностей. –Вінниця, 2001. – С. 23-28.
15. Clive Beck. Postmodernism, Pedagogy and Philosophy of Education / http://www.ed.uiuc.edu/EPS/PES_Yearbook.
16. Рорти Р. Философия и зеркало природы. – Новосибирск, 1997. – 200 с.
17. Rorty R. Philosophy and the Mirror of Nature. Princeton, 1979. – 300p.
18. Кравець В. Зарубіжна школа і педагогіка ХХ століття. – Тернопіль, 1996. – 220 с.

Надійшла до редакції 13.02.2007р.

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Мищенко О.М.

Рівненський державний гуманітарний університет

Анотація. У процесі дослідження виявили, що формування громадянської відповідальності у старшокласників є одним із важливих аспектів розвитку грома-

дянської свідомості випускників сучасної школи, який розкриває один із важливих напрямків загальноосвітньої підготовки особистості у сучасній школі.

Ключові слова: громадянська відповідальність, громадянське мислення, громадянська свідомість, громадянська діяльність.

Аннотация. Мищенко О.Н. Исследование роли формирования гражданской ответственности у старшеклассников. В процессе исследования предусмотрено, что формирование общественной ответственности у старшеклассников является одним из главных приоритетов развития общественной сознательности выпускников современной школы, которая дает возможность обобщить важное направление современной подготовки личности учащегося в школе.

Ключевые слова: общественная ответственность, общественное мышление, общественное сознание, общественная деятельность.

Annotation. Mischenya O.N. Examination of a role of shaping of a civil liability at senior pupils. In the process of research it found out that formulation of civic responsibility of senior pupils is one of the important aspects of the development civic consciousness of school leavers of modern school, that defines one of the important directions of general education preparation of person in modern school.

Key words: civic responsibility, civic thought, civic consciousness, civic activity.

Вступ.

Дослідження обраної наукової проблеми передбачає розкриття сутності формування громадянської відповідальності старшокласників в сучасній загальноосвітній школі та обґрунтування та обґрунтування процесу виховної роботи, який впливає на розвиток громадянського мислення випускників, розкривається через підбір запропонованих виховних ідей у загальноосвітній підготовці учнів [1-5].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Рівненського державного гуманітарного університету.

Формулювання мети роботи.

Мета статті – дослідити засоби діагностики динаміки стану формування громадянської відповідальності у старшокласників; обґрунтувати модель позакласної виховної роботи для розвитку громадянського мислення учнів.

Авторська ідея. Автор виходила з того, що у процесі виховної роботи варто розвивати громадянську свідомість на основі нових виховних технологій, ефективно здійснювати управління розвитком громадянської відповідальності учнів через різноманітні форми навчально-виховної діяльності.

Сутнісний зміст: теоретично обґрунтувати роль педагогічних явищ у виховному процесі школи, виявити сутність практичних матеріальних і духовних надбань суспільства, які відображають ефективний розвиток у формуванні громадянського мислення випускників загальноосвітнього закладу.

Результати дослідження

Модульно-пізнавальний аспект. Модуль

у нашому дослідженні – це європейська одиниця виміру наукової інформації, яка подається у логічній послідовності, у стислому викладі для обраної теми.

Ми врахували, що формування особистості

майбутнього громадянина – це розвиток його власної свідомості, реалізація системи свідомих дій, вироблених умінь спілкування, виконання патріотичного обов'язку, формування світогляду на основі національного ідеалу з метою врахування ролі громадянської відповідальності у практичній виховній діяльності старшокласників сучасної школи.

У ході реалізації концепції дослідження використовували такі наукові поняття як самооцінка, самопізнання, самосвідомість, які дозволяли здійснювати формулюючий експеримент на основі використання необхідних репрезентованих термінів.

Самооцінка особистістю – судження старшокласника про міру наявності в нього тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком. Самооцінка особистістю – вияв оцінного ставлення старшокласника до себе. Самооцінка особистістю є результатом передусім розумових операцій – аналізу, порівняння, синтезу.

Самопізнання старшокласника – удосконалення, пізнання самого себе. Здатність до самопізнання притаманна лише особистості; здійснюється за допомогою розуму. Елементарні форми пізнання виявляються уже в ранньому віці. Самопізнання реалізується одночасно з розумовим розвитком старшокласника.

Самосвідомість – усвідомлення старшокласником себе самого як особистості, своїх фізичних сил і розумових здібностей, вчинків і дій, позитивних мотивів і мети, свого ставлення до зовнішнього світу, однокласників, інших людей і до самого себе. Вирішальна роль у розвитку громадянської самосвідомості належить спілкуванню старшокласника з людьми, що його оточують, – з учнями і дорослими, в ігровій, навчальній та трудовій діяльності. Елементарні форми громадянської самосвідомості починають складатися і розвиватися вже в дошкільному віці, головним чином, у процесі гри. Виховання громадянської відповідальності у старшокласників має бути спрямоване на:

- 1) виховання потреби в громадянській самосвідомості, в аналізі та оцінці своєї поведінки та навчально-пізнавальної діяльності;
- 2) реалізацію старшокласниками громадянського мислення у правильній і об'єктивній оцінці самих себе, своїх якостей і поведінки;
- 3) створення у старшокласників моральної установки на самовиховання, вироблення нетерпимості до виявлених недоліків, наполегливого бажання виправити їх. Необхідно вчити старшокласників розуміти, які вчинки і про що саме вони можуть свідчити, які особливості в них проявляються.

Модульно-технологічний аспект. Результативність формулюючої дослідно-експериментальної роботи визначалась за допомогою підсумкового зрізу (анкети, тести, бесіди), проведеного в 11 експериментальних і контрольних класах на заняттях з гуманітарних дисциплін та поза ними. Зміни, які відбулися в результаті дослідно-експериментальної роботи, подані у таблиці 1.

Із результатів поданих у таблиці 1, спостерігається, що у процесі дослідно-експериментальної роботи з'явилась група старшокласників із творчим рівнем, чого не спостерігалось на констатуючому етапі дослідження (початок експерименту - 2003, кінець - 2005 н.р.): їх кількість становила в експериментальних класах міст Рівного та Києва - 16 %, а також міст Рівного та Луцька - 12 %. Кількість старшокласників умовно віднесених до низького пасивно-ситуативного рівня значно скоротилася в експериментальних класах, відповідно, у школах міст Рівного та Києва до 42 %, а Рівного та Луцька - на 32 %. Число старшокласників середнього формального - позитивного рівня збільшилось, відповідно, у школах міст Рівного та Києва - 56%, а Рівного та Луцька - на 43%.

У формуванні громадянської відповідальності важливе місце належить індивідуальним бесідам зі старшокласниками. Вони дають результати, які дозволяють скласти певне враження про громадянські погляди випускників. Вчителів важливо пам'ятати, що старшокласники бувають відверті тоді, коли бесіда ведеться тактовно, забезпечується відвертість розмови, її конфіденціальність. Таким чином, можна визначити думку старшокласників про їх ставлення до державотворення в Україні. Щоб бесіда дала позитивний результат, слід наперед її продумати, враховуючи особливості характеру та розвиток інтелекту старшокласника, його інтереси, вміння спілкуватися.

Колективна бесіда, яка проводилась у формі диспуту, дала можливість визначити громадянське загартування старшокласників, їх уміння визначити коефіцієнт суспільної участі кожного, врахувати поважні причини, почуття відповідальності за доручену справу. Кожна справа потребує організації. Починається вона з визначення конкретного завдання, обговорення плану його виконання, підбору та об'єднання старшокласників у групи на добровільних засадах. Це має велике значення для виховання поваги в новоствореному колективі, розуміння принципу демократизму, відстоювання свого "Я". Колективне обговорення питань є засобом виховання ривності,

взаємної поваги, відповідальності, це важливо врахувати при здійсненні формування громадянської самосвідомості особистості старшокласника.

Одним із методів вивчення особистості старшокласника є *інтерв'ю*. Це різновид бесіди, вчителі контрольних та експериментальних класів, проводячи бесіду "Як стати національно свідомим?", склали до неї питання, на основі яких і виникає дискусія. Цей метод дозволяє виявляти окремі факти, думки старшокласників про суспільні проблеми, їх плани на майбутнє. Розширення обсягу інформації про державотворення, поглиблення світоглядної спрямованості, залучення старшокласників до участі в практичних справах класу, школи, гімназії – важлива умова підвищення ефективності формування громадянської самосвідомості особистості.

Результати проведених нами педагогічних спостережень, індивідуальних та колективних бесід, інтерв'ю зі старшокласниками, наведені в таблиці 2, дали змогу зробити висновки про динаміку формування громадянського мислення старшокласників.

Аналіз даних таблиці 2 свідчить про ефективність проведеної нами роботи в експериментальних класах. Адже, рівень громадянської вихованості в експериментальному класі зростає від дев'ятого до одинадцятого класу на 14.9% в 2004 році та на 12.8% в 2005 році. Тоді як в контрольному класі на 3.2% та на 4.5% - відповідно.

У практиці роботи школи важливим джерелом отримання інформації про підготовку майбутнього громадянина, зокрема з питань формування громадянської самосвідомості особистості старшокласника, є анкета. Вона мало чим відрізняється від інтерв'ю. Різниця лише в тому, що відповіді на поставлені запитання (часто однозначні: так, ні – підкресліть) старшокласники дають у письмовому вигляді, їх думки фіксуються на питальних листках. Оскільки відповіді носять суб'єктивний характер, до них потрібно ставитись критично.

Анкетування допомагає виявити тенденції явища, котрі вивчаються у процесі пізнавальної та громадської діяльності. Наприклад, встановити кількість старшокласників, які бажають вивчати на-

Таблиця 1.

Динаміка розвитку рівнів позитивного ставлення у старшокласників до розвитку громадянської відповідальності (К-108, %)

Рівні	Гуманітарні дисц. у вузах м. Рівного, Києва		Гуманітарні дисц. у вузах м. Рівного, Луцька.	
	поч. експер.	кін. експер.	поч. експер.	кін. експер.
Творчий	0	16	0	12
Формально позитивний	18	56	10	43
Пасивно-ситуативний	82	42	90	32

Таблиця 2

Динаміка формування громадянської відповідальності у старшокласників

Класи	Класи, роки					
	9-ий		10-ий		11-ий	
	2004	2005	2004	2005	2004	2005
Експеримент	54.0	57.1	59.7	63.4	68.9	69.9
Контрольний	45.1	53.2	47.9	57.3	48.3	57.7

Таблиця 3

Структурні компоненти реалізації громадянської відповідальності старшокласників загальноосвітньої школи (К-108)

Компоненти реалізації громадянської відповідальності	Класи	Роки					
		2004		2005		2006	
		А	В	А	В	А	В
Організаційні	експерим.	35,2	35,3	35,4	35,6	35,6	35,8
	контрол.	23,4	23,9	24,0	24,1	24,3	24,4
Проведення диспут.	експерим.	26,7	25,6	24,2	23,3	20,5	18,9
	експерим.	38,5	38,0	36,4	35,3	34,0	33,3
Контрольно-оцінювальні	експерим.	11,2	11,4	11,5	12,1	12,1	12,3
	експерим.	23,9	23,6	23,7	23,8	24,0	24,1
Гуманістич.-практичні	експерим.	26,9	27,7	27,9	29,0	31,8	33,0
	експерим.	14,9	14,7	15,9	16,8	17,7	18,1

Таблиця 4

Динаміка розвитку рівнів громадянської відповідальності старшокласників (К-108, %, А – початок навчального року, В – кінець)

Рівні розвитку самосвідомості	Класи	Роки					
		2004		2005		2006	
		А	В	А	В	А	В
I-пасивно-ситуатив	експерим.	17,0	17,4	18,1	18,3	19,7	20,9
	експерим.	8,1	8,3	11,5	12,0	12,5	12,7
II-формально-позитив	експерим.	31,9	32,4	37,1	37,9	40,9	41,4
	експерим.	21,3	21,4	23,3	23,5	24,3	24,6
III-активно-розвиваюч	експерим.	33,6	33,3	32,7	30,8	29,6	28,3
	експерим.	37,2	37,0	39,1	39,8	40,2	40,9
IV-творчий	експерим.	17,7	16,9	12,1	12,0	9,8	9,4
	експерим.	34,4	33,3	25,7	24,7	23,0	21,8

ціональну історію України факультативно, займатися краєзнавчо-туристичною роботою з метою вивчення історії Волині та національних пам'яток в державі допомагає анкета.

Формуючий експеримент – цілеспрямована, свідомо змінена процесу з метою вивчення тих чи інших проблем розвитку громадянської відповідальності особистості старшокласника під впливом педагогічних факторів у суспільному середовищі при особистій участі кожного старшокласника в суспільно-громадській роботі. Експеримент дає можливість отримати конкретні дані, за допомогою яких складаються кількісні та якісні характеристики загальноосвітньої підготовки майбутніх громадян.

Формуючий експеримент проводили з урахуванням результатів, отриманих у процесі констатуючого дослідження.

На основі аналізу отриманих результатів подано дані, зведені в таблицю 3, де А – початок навчального року, В – кінець.

Аналіз результатів таблиці 3 дає можливість уточнити розуміння компоненту структури громадянської самосвідомості у контрольних класах та виявити рівень сформованості її в експериментальних.

Так, з 2004 по 2005 роки спостерігається зростання громадянської самосвідомості як в контрольних класах – від 14,9 до 18,1 відсотків, тоді як в експериментальних – від 26,9 до 33,0 відсотків відповідно. В той же час відзначаємо незначне зростання організаційних та контрольних оцінювальних ком-

понентів і зниження організації проведених диспутів на суспільно-моральні теми.

Формуючий експеримент проводився в кілька етапів. На першому – діагностико-орієнтовальному завдання полягало в тому, щоб визначити рівні початкової готовності старшокласників 9 класів для здійснення громадянського їх виховання. Другий етап – активно-практичний (10 класи), мав за мету залучити старшокласників до активної діяльності з тим, щоб забезпечити їх готовність до здійснення громадянської освіти в школі, формуючи позитивне ставлення до навчально-пізнавальної діяльності та прагнення займатися нею, переборюючи внутрішні суперечності між досягнутим та необхідним рівнями загальноосвітніх та громадянських знань, вмінь і навичок. Головною метою третього етапу (11 класи) – оцінювально-корекційного – був аналіз отриманих результатів з наступною корекцією провідних рівнів готовності та досягнутих результатів у розвитку громадянського мислення, які співставлялися з заданою виховною метою. Цей етап визначав можливість підвищення ефективності процесу формування готовності майбутніх випускників до громадянського самовиховання особистості.

Наведені дані в таблиці 4 стверджують, що в контрольних класах рівні інформативності про національну ідею значно нижчі, ніж в експериментальних. В експериментальних класах рівень громадянської самосвідомості становив 34,4% в 2004 році та 21,8% в 2005 році, тоді як в контрольних –

17,7% і 8,5% відповідно. В той же час перший рівень розвитку громадянської самосвідомості значно переважає показники в експериментальних класах ніж в контрольних.

Запропоновані етапи розглядаються нами, з одного боку, як елементи у структурі розвитку громадянської самосвідомості, а з другого – як умова підвищення рівня формування громадянського мислення особистості старшокласника, що дозволяє ефективно використати вивчення предметів гуманітарного циклу, реалізувати методику формуючого експерименту. Адже виховання духовних цінностей у старшокласників, спрямовані на духовний розвиток особистості і визначаються нами як процес індивідуально-особистісного прилучення старшокласників до моральної спадщини народу, опанування загальнолюдськими цінностями і громадянським досвідом суспільства, що реалізується в процесі духовно-практичної діяльності і впливає на ефективність громадянської самосвідомості випускника загальноосвітньої школи, гімназії.

Висновок:

У ході формуючого експерименту старшокласники (9-ті класи) під час навчання у літературно-мугуртку навчались правильно використовувати свій час. Вчителі-предметники гуманітарного циклу СШ № 4 м. Рівного використали два заняття в експериментальному класі (9-А) на те, щоб навчати учнів правильно працювати з підручником, і після цього провела практичне заняття з підготовки домашнього завдання з використання народних традицій. Після закінчення вивчення теми „Державі Україні – 10 років” була проведена контрольна робота, складена з тих творчих завдань, що задавались додому.

Контрольно-модульний аспект:

1. Наведіть приклади доручень для формування громадянських знань у старшокласників.
2. Дайте порівняльну характеристику термінів „громадянська відповідальність”, „громадянська діяльність”.
3. Обґрунтуйте поняття „розвиток громадянської відповідальності”.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів формування громадянської відповідальності старшокласників у виховному процесі.

Література

1. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Монографія. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
2. Ніколаєнко С.М. Сучасні засади формування професійно-педагогічних знань у студентів: дидактично-методичний аспект/ Монографія. – Луцьк: Видавництво „Волинська обласна друкарня”, 2004. – 244 с.
3. Нісімчук А.С. Педагогіка: Підручник. – Львів: Видавництво „Ставропігон”, 2006. – 340 с.
4. Смолюк І.О. Педагогічні технології: дослідження соціально-особистісного аспекту. – Луцьк: Ред.-вид. від. „Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 294 с.
5. Щербань П.М. Прикладна педагогіка: Навч.-метод. посібник. – К.: Вища школа, 2002. – 215 с.

Надійшла до редакції 07.02.2007р.

ОБґРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ТА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Мороз Н.В.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького

Анотація. Наукове обґрунтування моделі формування соціокультурної компетенції курсантів вищих військових навчальних закладів та визначення необхідних педагогічних умов. Дотримання педагогічних умов дозволяє ефективно формувати соціокультурну компетенцію курсантів ВВНЗ і досягти кінцевого результату – готовності випускників НАДПСУ до професійної діяльності, під якою розуміється повне оволодіння майбутньою професією на основі сформованого комплексу необхідних знань, умінь і навичок з урахуванням інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і волевих аспектів психіки курсанта.

Ключові слова: курсанти, формування соціокультурної компетенції, педагогічні умови.

Аннотация. Мороз Н. В. Обоснование модели и педагогических условий формирования социокультурной компетенции курсантов высших военных учебных заведений. Научное обоснование модели формирования социокультурной компетенции курсантов высших военных учебных заведений и определение необходимых педагогических условий. Соблюдение педагогических условий позволяет эффективно формировать социокультурную компетенцию курсантов ВВУЗ и достичь конечного результата – готовности выпускников к профессиональной деятельности, под которой понимается полное овладение будущей профессией на основе сформированного комплекса необходимых знаний, умений и навыков с учетом интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых аспектов психики курсанта. Ключевые слова: курсанты, формирования социокультурной компетенции, педагогические условия.

Annotation. Moroz N.V. Substantiation of model and pedagogical conditions of formation socio-cultural the competence of cadets of the higher military educational institutions. Scientific substantiation of the worked-out model of the formation of socio-cultural competence of the cadets. Determination of pedagogical conditions, which promote its effective implementation. Observance of pedagogical conditions allows to form effectively socio-cultural the competence of cadets to reach an end result - readiness of graduates for professional work. Readiness - full mastering by the future trade. Its basis - a complex of necessary knowledge, skills in view of intellectual, emotional, motivational and strong-willed aspects of mentality of the cadet.

Key words: cadets, formation of socio-cultural competence, pedagogical conditions.

Вступ

Охорона кордонів передбачає широкий спектр діяльності офіцерів Державної прикордонної служби України, а також вирішення різноманітних проблем, які виникають під час перевірки документів іноземних громадян.

Геополітичне положення України є причиною великої кількості мігрантів, які прямують до Західної Європи.

Як показав досвід, у сучасних умовах без знання іноземних мов офіцер-прикордонник не

спроможний вирішувати всі проблеми, що виникають під час виконання службових обов'язків.

Підготовка спеціалістів зі знанням іноземних мов потребує чітко визначеної організації навчально-виховного процесу, його професіоналізації [1].

Як показали результати дослідження і досвід практичної роботи, зміст і структура педагогічного процесу ВВНЗ не повною мірою спрямовані на виконання соціального замовлення щодо підготовки військових перекладачів і недостатньою мірою формують у курсантів соціокультурну компетенцію.

Робота виконана за планом НДР Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького.

Формування цілей роботи.

Мета даної статті – обґрунтування моделі формування соціокультурної компетенції курсантів у ВВНЗ.

Результати дослідження.

У процесі дослідження було визначено, що формування у курсантів соціокультурної компетенції в умовах ВВНЗ повинне здійснюватися на основі реалізації системно-цілісного підходу, розроблених цілей і змісту підготовки, а також визначення засобів їх реалізації. Для вирішення проблеми формування соціокультурної компетенції курсантів ВВНЗ необхідна відповідна організація системи їх навчання іноземної мови.

Загальновідомо, що навчальна діяльність курсанта спрямована не на створення матеріальних цінностей, а на оволодіння знаннями, навичками, уміннями. Тобто це процес підготовки до самостійної професійної праці [2].

У своїх дослідженнях ми дотримувались загально педагогічних закономірностей стосовно предмета наших досліджень:

- спрямованість усього педагогічного процесу на готовність курсантів до професійної діяльності;
- організація професійно-педагогічної підготовки курсантів;
- стан сформованості комунікативних умінь спілкування.

Це дозволило створити модель формування соціокультурної компетенції курсантів ВВНЗ.

Моделлю є створений з метою одержання і зберігання інформації спеціальний об'єкт, який відображає властивості, характеристики і зв'язки об'єкта-оригіналу довірливої природи, які є суттєвими для суб'єкту.

На рис. 1 представлено модель формування соціокультурної компетенції курсантів ВВНЗ. Під цією моделлю слід розуміти систему педагогічних об'єктів, що відтворюють сутнісні властивості процесу формування соціокультурної компетенції курсантів під час їх навчання у ВВНЗ.

Першим і визначальним компонентом нашої моделі є замовлення суспільства, так як саме воно відображає потреби держави на сучасному етапі розвитку і диктує вимоги до знань, вмінь і навичок,

якими мають володіти майбутні фахівці з певної професії, у даному випадку майбутні офіцери-прикордонники. Численні економічні, політичні, культурні зв'язки вимагають розробки спільних проектів і політики в соціальній, економічній, науковій сфері, а також спільної політики в галузі освіти, єдиних стандартів і критеріїв, глибоке вивчення усіх аспектів життя однієї країни іншою. Сучасне суспільство ставить нові вимоги до особистісних і професійних рис людини – рівня її соціальної адаптації, загальної культури, загальноосвітньої і соціальної підготовки, творчих здібностей.

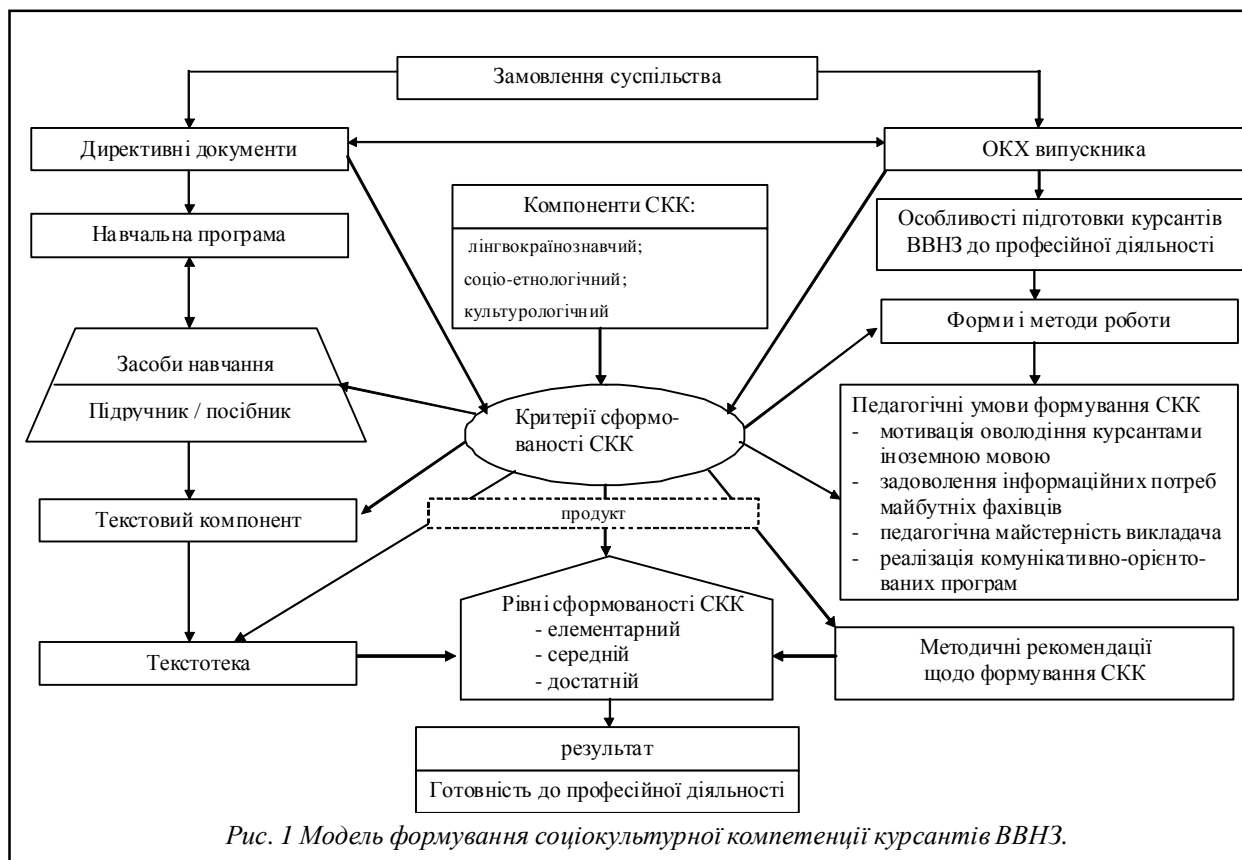
Замовлення суспільства – це фахівець, що досконало володіє знаннями прикордонного контролю, оперативно-розшукової роботи, тактики Прикордонної служби, а також іншомовною комунікативною компетенцією, що дозволяє йому вільно спілкуватися з іноземцями в різних службових ситуаціях. Професійна компетенція включає іншомовну комунікативну компетенцію, невід'ємною частиною якої є соціокультурна компетенція. Саме вона включає в себе розуміння менталітету, культури іноземців. Країни англомовного світу є ведучими у глобалізації сучасного світу. США та Велика Британія диктують сьогодні свої стереотипи, культуру. Інтеграція в НАТО передбачає усвідомленість офіцерами-прикордонниками усіх сторін діяльності організації, а значить, їх установок, стереотипів і т. д. Саме формування соціокультурної компетенції дозволить офіцерам-прикордонникам успішно справлятися із задачами служби виходячи з вимог сьогодення.

Наступним компонентом нашої моделі є директивні документи – постанови Кабінету Міністрів України, постанови Міністерства освіти і науки України, постанови Адміністрації Державної прикордонної служби України.

Навчально-виховний процес у НАДПСУ будується відповідно до указу Президента України „Національна доктрина розвитку освіти” від 17.04.2002 р. № 347/2002, постанов Кабінету Міністрів України „Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні” від 20.01.1998 р. № 65 та „Про державну національну програму „Освіта” (Україна ХХІ століття)” від 3.11.1993 р. № 896, „Інструкції з організації, планування та ведення навчально-виховного процесу в Національній академії Державної прикордонної служби України”, виходячи з вимог і принципів Болонської декларації, до якої 19.05.05. приєдналася Україна.

Знання, уміння та навички курсантів формуються відповідно до кваліфікаційних характеристик та професійних якостей випускника.

В освітньо-кваліфікаційних характеристиках випускника вимоги суспільства детально розписуються для кожного ВНЗ з певної спеціальності. Так як наш заклад є єдиним, що готує фахівців для ДПС в Україні, його навчально-виховний процес має свою специфіку. Військово-професійна діяльність тісно пов'язана з військово-професійним становленням. Адже тільки той випускник стане в майбутньому спец-



іалістом своєї справи, який за рахунок систематичної діяльності поступово стає професіоналом.

Організація та планування навчального процесу в Національній академії Державної прикордонної служби України здійснюється відповідно до рішення ректора на новий навчальний рік, графіка-календаря навчального процесу, навчальних планів та робочих навчальних програм, тематичних планів вивчення дисциплін, плану проходження програми з дисципліни та картки пропозицій щодо складання розкладу занять.

Відповідно до того, які завдання має вирішувати офіцер-прикордонник у своїй службовій діяльності плануються основні директивні документи кафедр ВВНЗ, у тому числі кафедри англійської мови та перекладу. Саме робоча навчальна програма, що виходить з навчального плану, є основним засобом навчання, що регламентує навчальний процес з вивчення англійської мови, і на її основі базується тематичний план основного курсу іноземної мови. Директивні документи визначають рівні сформованості усіх соціокультурних знань, умінь і навичок курсантів, які вони мають набути під час усього навчання в НАДПСУ [3].

Одним зі шляхів удосконалення навчальної діяльності є оптимальне поєднання різних форм роботи на занятті. Це обумовлюється індивідуальними особливостями курсантів і бажанням викладача дати можливість усім членам навчальної групи працювати за своїми здібностями, інтересами, нахилами, пам'ятаючи про принципи єдності навчання та виховання.

Формування соціокультурної компетенції курсантів є не лише навчальною, але й виховною ціллю, досягти яких неможливо без використання комплексу відповідних методів. Класифікують методи навчання з урахуванням того, які дидактичні завдання вони вирішують. У дидактиці існують різні критерії, підходи до класифікації методів навчання.

Усі методи навчання поділяють на традиційні та інтерактивні. До традиційних методів відносять: пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, продуктивний метод, частково-пошуковий метод та інші. Такі методи класифікують за характером пізнавальної діяльності курсантів (авторами класифікації є М. Н. Скаткін та І. Я. Лернер). Інтерактивні методи вивчення іноземної мови у своїх роботах описували Т. В. Рогова, Г. А. Китайгородська, О. І. Вишневський, Є. І. Пассов, О. Б. Тарнопольський, а також британські лінгвісти та методисти А. Райт, Д. Бетерідж, Джон та Ліз Сорз, К. Олрайт. Оскільки сьогодні чільне місце посідає комунікативний метод, а метою вивчення іноземної мови є формування комунікативної компетенції, то ігровий метод навчання набуває все більшого значення для реалізації дидактичних та виховних цілей. Ігрове навчання та метод мозкового штурму широко використовуються у вузах, у тому числі військових, усіх країн Європи.

Нами було проаналізовано системи навчання із використанням традиційних методів і засобів навчання та інтерактивних.

Традиційна побудова та проведення навчальних занять у рамках однієї теми, як правило,

передбачає введення та первинне закріплення мовного матеріалу (лексики, граматики, фонетики); його активізацію та закріплення у вправах традиційного типу (читання, переклад, вправи на підстановку, питально-відповідні види роботи), а також контроль його засвоєння курсантами. Подібна циклічність зберігається при вивченні будь-якої теми. Кожний наступний цикл відштовхується від попереднього та додає новий зміст, вимагаючи застосування уже наявних знань в нових умовах і передбачаючи їх подальше ускладнення.

Отже, позитивна сторона традиційної методики полягає по-перше, у послідовності організації навчального процесу, по-друге, у здатності створювати міцну теоретичну базу.

Застосування нами інтерактивних методів базувалося на врахуванні рівня мовної підготовки курсантів, а також на фазі та стратегії навчання: репродуктивній, продуктивній стратегії комбінування та творчій стратегії (евристичний рівень навчання).

На початковій, репродуктивній фазі навчання ми використовували тренувальні ігри, які обмежувалися однією ігровою ситуацією і включали такі методичні прийоми, як імітація, драматизація, робота у „парах”, „тріадах”.

На продуктивній і творчій фазах використовувалися ситуативні та професійно-діяльнісні ігри. В їх основі лежать знакові моделі пізнавальної діяльності, а головним структурним компонентом є динамічна професійна ситуація або каскад ситуацій, об'єднаних однією фабулою.

Основним безпосереднім засобом навчання як багато років назад залишається навчальний підручник, що являє собою інформаційну модель всієї педагогічної системи, яка відображає всі компоненти системи: цілі, зміст і структуру навчального матеріалу, педагогічний процес, методи і прийоми роботи, зумовлені методичною концепцією автора, а також засоби управління і контролю. Ми здійснили контент-аналіз текстотеки сучасних зарубіжних та вітчизняних підручників, які використовуються для навчання англійської мови у НАДПСУ і прийшли до висновку, що жоден з них повністю не відповідає вимогам, що ставляться до професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Тому викладачам кафедри доводиться постійно працювати як над створенням нових навчальних посібників, які б задовольняли усі потреби курсантів НАДПСУ у їх професійному становленні, так і над відбором окремих автентичних текстів. В процесі вивчення іноземної мови текст виконує різні функції. Він виступає заміном природного іншомовного середовища, джерелом інформації, є одночасно і процесом і продуктом мовленнєвої діяльності.

Соціокультурна компетенція складається з трьох компонентів:

1) лінгвокраїнознавчі знання та вміння; 2) соціо-етнологічні знання та вміння; 3) культурологічні знання та вміння.

У нашому дисертаційному дослідженні ми

вперше розробили критерії та показники сформованості соціокультурної компетенції курсантів вищих військових навчальних закладів. На їх основі ми визначили рівні сформованості соціокультурної компетенції для курсантів 1-2 курсів факультету „Філологія”, так як саме на молодших курсах основна увага приділяється лексичному та країнознавчому аспектам вивчення іноземної мови, закладається основна база знань, умінь і навичок, які будуть поглиблюватися і розширюватися під час навчання на старших курсах. Нами було виділено три рівні сформованості соціокультурної компетенції курсантів: елементарний, середній та достатній. При цьому слід окремо відзначити, що безпосередньо знання, уміння і навички прикордонників формуються під час вивчення профільних дисциплін, а роль іноземної мови полягає у тому, щоб допомогти йому швидко та ефективно виконати поставлені службові завдання, пов'язані зі спілкуванням з іноземцями.

Нами було встановлено ряд педагогічних умов, необхідних для успішного формування соціокультурної компетенції курсантів. У психолого-педагогічній літературі існує цілий ряд визначень понять „умова”, „педагогічна умова”. Словник пояснює термін „умови” як необхідні обставини, що роблять можливим здійснення, створення, утворення чогонебудь [4]. Під умовами розуміють сукупність факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, які ймовірно впливають на розвиток конкретного психічного явища; причому цей вплив опосередкований активністю самої особистості, групи людей [5]. Усю сукупність умов можна розділити на зовнішні, тобто умови середовища, спрямовані на особистість ззовні, та внутрішні умови, тобто ті що виходять від самої особистості (ступінь активності особистості, здібності та ін.). Педагогічні умови забезпечують реалізацію змісту навчання, оптимізують форми, методи, підходи, технологію організації навчального процесу як цілісної системи. Отже, під педагогічними умовами розуміємо сукупність положень, дотримання яких забезпечує досягнення поставленої мети.

Спираючись на наведені дефініції, спробуємо дати власне визначення педагогічних умов формування соціокультурної компетенції курсантів вищих військових навчальних закладів. На нашу думку – це сукупність чинників, що безпосередньо впливають на ефективність формування соціокультурної компетенції курсантів під час педагогічного процесу. На нашу думку – це такі педагогічні умови: мотивація оволодіння курсантами іноземною мовою, задоволення інформаційних потреб майбутніх фахівців, педагогічна майстерність викладача, реалізація комунікативно-орієнтованих навчальних програм.

Висновки.

Ми прийшли до висновку, що дотримання вищезазначених педагогічних умов дозволяє ефективно формувати соціокультурну компетенцію курсантів ВВНЗ і досягти кінцевого результату – готовності випускників НАДПСУ до професійної

діяльності, під якою ми розуміємо повне оволодіння майбутньою професією на основі сформованого комплексу необхідних знань, умінь і навичок з урахуванням інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових аспектів психіки курсанта.

Напрямами подальших досліджень можуть бути: подальше вивчення шляхів формування соціокультурної компетенції курсантів старших курсів ВВНЗ; особливості формування соціокультурної компетенції курсантів іноземних держав під час навчання у НАДПСУ.

Список використаної літератури:

1. Козаков В. А. Вища освіта в Україні та у світі: проблема цілей та їх реалізації // Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України. Монографія. – К.: „Академія”, 1997. – 83 с.
2. Кушнір В. А. Теоретично-методологічні основи системного аналізу педагогічного процесу вищої школи: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки та психології професійної освіти АПН України. – К., 2003. – 39 с.
3. Про вивчення іноземних мов у 2003/2004 навчальному році: Методичний лист Міністерства освіти і науки України // Іноземні мови в навчальних закладах. – 2003. – №2 (4). – С. 26-28.
4. Гончаренко С. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – С. 326.
5. Іщенко Д. В. Військова педагогіка: Курс лекцій. – Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1998. – 158 с.

Надійшла до редакції 07.02.2007р.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Мунтян В.С.

Харьковский гуманитарный университет
«Народная украинская академия»

Аннотация. В статье рассмотрены особенности моделирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в рукопашном бое на основе учёта их индивидуальных особенностей. Подчёркнуто, что при составлении целевой модели необходимо учитывать уровень технико-тактического мастерства, физической и психологической подготовленности спортсменов, а также результаты их выступлений в предыдущих соревнованиях.

Ключевые слова: модель, индивидуальные особенности, соревновательная деятельность, уровень подготовленности.

Анотация. Мунтян В.С. Моделирование тренировочного процесса та змагальної діяльності спортсменів у рукопашному бою. У статті розглянути особливості моделювання тренувального процесу та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в рукопашному бою на основі урахування їх індивідуальних особливостей. Підкреслено, що при складанні цільової моделі необхідно враховувати рівень техніко-тактичної майстерності, фізичної і психологічної підготовленості спортсменів, а також результати їх виступів в попередніх змаганнях.

Ключові слова: модель, індивідуальні особливості, змагальна діяльність, рівень підготовленості.
Annotation. Muntyan V.S. The modelling of a training process and competitive activities of sportsmen in a hand-to-hand fighting. The articles focused on the peculiarities of the modeling of a training process and competitive activities of qualified sportsmen in a hand-to-hand fighting

in terms of considering their individual characteristics. It is emphasized that while compiling the purpose model it is necessary to take into account the level of technical and tactical skill, physical and psychological development as well as the results of their participation in previous competitions.

Key words: model, individual characteristics, competitive activities, level of preparedness.

Введение.

В.Н. Платонов [7] подчёркивает, что для эффективного управления тренировочным процессом необходимо использовать различные модели (две группы). К первой группе относятся модели характеризующие: структуру соревновательной деятельности; различные стороны подготовленности спортсмена; морфофункциональные модели. Ко второй группе относятся модели: отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства; этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов; тренировочных этапов мезо- и микроциклов; тренировочных занятий и их частей; модели отдельных тренировочных упражнений.

Основное назначение модели – описывать (предсказать) будущее состояние объектов исследования. Автор теории построения движений, законов биомеханики Н.А.Бернштейн писал, что для достижения цели формируется «модель потребного будущего» [1, 2]. То есть создаётся модель двигательной задачи, модель реализации уровня подготовленности в соревнованиях с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Целевая модель подготовки спортсменов включает в себя обязательное наличие соответствующего уровня технико-тактического мастерства, физической и психологической подготовленности [3, 4, 7].

Как отмечает Р. Шиллингфорд [9, 10] если возникает незнакомая ситуация, то мозг не находит никакую предыдущую модель и может быть парализован. В идеале мысль должна опережать техническое действие (движение), как бы прокладывает ему путь, прогнозируя дальнейшее развитие ситуации [1, 8]. Таким образом, только в том случае, если спортсмен обладает опытом участия в аналогичных (стрессовых) ситуациях он в состоянии действовать по обстановке автоматически на основе ранее наработанных навыков и тактических решений.

Исследования выполнены в соответствии с планом научно-исследовательской работы Харьковского гуманитарного университета «Народная украинская академия» на 2006 – 2007 учебный год.

Формулирование целей работы.

Цель исследования. Определить основные компоненты моделирования тренировочного процесса и их влияние на результативность соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить индивидуальные особенности спортсменов экспериментальной группы.
2. Разработать целевые модели с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и результатов их выступления в предыдущих соревнованиях.

дущих соревнованиях.

3. Определить эффективность предлагаемой методики моделирования по результатам реализации целевых моделей в соревнованиях.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования: анализ и синтез научной, учебно-методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Моделирование тренировочного процесса предусматривало оптимальный подбор методик и средств подготовки, партнёров (различных по манере ведения боя) и максимальный учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Осуществлялось моделирование отдельных эпизодов и поединков в целом с использованием суггестивного метода обучения для совершенствования боевого мышления посредством более глубокого анализа самим спортсменом тактических вариантов ведения поединка. Совершенствовалось тактическое мышление путём использования игрового и соревновательного методов [5, 6].

В состав экспериментальной группы вошли 12 квалифицированных спортсменов: 1-й разряд – 3; КМС – 5 и МС – 4 спортсмена (19–27 лет).

Результаты исследования.

«Исходными» данными при моделировании соревновательной деятельности послужили результаты выступлений спортсменов экспериментальной группы в предыдущих соревнованиях, с учётом показателей стабильности выступлений каждого спортсмена, а не только лучшего результата достигнутого в одних соревнованиях. Таким образом, нами были определены основные показатели соревновательной деятельности и составлены: *групповая модель*, определяющая структуру предсоревновательного мезоцикла и *индивидуальные модели* для каждого спортсмена экспериментальной группы.

Так в *групповой модели* были отражены вопросы планирования и построения тренировочного процесса спортсменов с целью совершенствования технико-тактических показателей и повышения уровня психологической устойчивости.

Индивидуальные модели включали в себя целевые показатели для конкретного спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей и уровня подготовленности. Основное внимание уделялось совершенствованию «коронных» приёмов, а также устранению недостатков подготовленности с акцентом на применение контрприёмов против спортсменов с различной манерой ведения боя. Детализация атакующих действий предусматривала акцент на ударную технику руками для одних спортсменов, ногами для других и на технику борьбы для третьих. Далее также делался акцент либо на контратакующую технику, либо на ведение активных защитных действий или на применение болевых или удушающих приёмов при условии высокого уровня

специальной выносливости.

Для определения «уровня притязания» конкретного спортсмена в предстоящих соревнованиях, нами осуществлялось индивидуальное моделирование отдельных поединков и, в целом, соревновательной деятельности «прямым» моделированием предстоящих боёв, делая акцент на совершенствование «коронных» приёмов самого спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей и «обратным» – с учётом индивидуальных особенностей противника.

Таким образом, была определена групповая модель для спортсменов экспериментальной группы во время составления и реализации планов базового и предсоревновательного мезоциклов и индивидуальные модели, характеризующие особенности планирования микроциклов и отдельного тренировочного занятия. Учёт избирательного влияния специальных упражнений на определённые стороны подготовленности спортсменов, для совершенствования ведущих качеств и доведения до оптимального уровня отстающих, позволил определить оптимальный объём и интенсивность тренировочных нагрузок [4, 5, 6, 7].

С целью определения эффективности атакующих и контратакующих технических действий, применяемых спортсменами экспериментальной группы, нами были использованы индивидуальные карточки (табл. 1).

Анализ результатов (видеозаписей, судейских записок, протоколов соревнований) выступлений спортсменов экспериментальной группы в предыдущих соревнованиях позволил определить степень реализации интегрального уровня подготовленности и оценить коэффициент эффективности соревновательной деятельности.

В таблице 2 приведены среднегрупповые показатели эффективности соревновательной деятельности, после обработки результатов индивидуальных моделей ($n = 12$). В графе 2 таблицы указаны показатели реализации технико-тактического мастерства и других качеств по результатам предыдущих соревнований. Исходя из этого, в графе 3 были определены показатели целевой модели к предстоящим соревнованиям с учётом уровня подготовленности каждого спортсмена. В графе 4 отражены фактически полученные результаты – коэффициент эффективности соревновательной деятельности (индивидуальный показатель, отражающий уровень реализации спортсменом своих возможностей на данный момент). В графе 5 – показатели выполнения целевой модели.

Так, данные таблицы демонстрируют улучшение результатов по 11 показателям из 16. Среднегрупповое повышение составляет 7,7 % по сравнению с предыдущими и 2,8 % по сравнению с целевыми показателями.

Во время создания модели к предстоящим соревнованиям мы предусмотрели «ранг», место проведения, предполагаемое количество участников

Индивидуальная карточка спортсмена

г. Харьков

« ____ » _____ 2007г

(Ф.И.О. спортсмена)

(Ф.И.О. тренера)

№№	Техническое действие	Оценка (балл)	Количество набранных оценок
1	Удары руками	2*	
2	Удары ногами	3*	
3	Броски	3*	
4	Подсечки с ударами (оцениваемые)	1	
5	Нокаунт (пол победы)	6	
6	Нокаут (победа)	12 (ЧП) *	
7	Болевой приём	12 (ЧП)	
8	Удушающий приём	12 (ЧП)	
9	Победа с явным преимуществом	17 : 5 (разница в 12 баллов)	
10	Победа по очкам	12 : 7	
11	Нарушения правил	1, 2, 3, Д*	
12	Выход за пределы площадки	1, 2, 3, Д	

Примечание*: **удары руками и ногами** (первая оценка – за удар в голову; вторая – за удар в туловище); **броски** (первая оценка – за «чистый» бросок); «+» – технические действия в комбинации с подсечкой оцениваемые; **ЧП** – чистая победа; **Д** – дисквалификация (за *три* нарушения правил; за *три* выхода за пределы площадки).

в данных соревнованиях и их уровень подготовленности, то есть факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности. Особенно это касается степени реализации уровня технико-тактического мастерства и психологической устойчивости (насколько соперники «позволяют» использовать свой потенциал и как влияют на поведение спортсмена (в психологическом плане) участие в соревнованиях «неординарных» и именитых бойцов).

Так, например, коэффициент эффективности атаки или защиты определяли соотношением технических действий достигших цели (эффективных) к общему числу выполненных. Коэффициент выносливости – соотношением средних данных, полученных в течение второй и третьей минут к количеству технических действий, выполненных в течение первой минуты. В полуфинальных и финальных поединках – за 5 минут (3 x 1мин 40 с).

Результаты исследований показывают, что даже создание модели, своего рода алгоритма поведения, спортсменами воспринимается по-разному. Здесь необходимо учитывать потенциал спортсмена, его **способность к обучению и совершенствованию и наличие опыта соревновательной деятельности.**

Например, спортсмен, вопреки указаниям тренера безрезультатно выполняет проход в ноги, «оправдываясь», что в предыдущем поединке он «таким образом» выиграл. То есть, спортсмен проиг-

норировал «обратной» индивидуализацией, пренебрег манерой ведения боя соперника.

Психологическая оценка спортсмена складывалась из составляющих его поведение в каждой конкретной ситуации, где необходимо проявление морально-волевых качеств. Так, например, спортсмен показал «нулевой» результат в графе «психологическая устойчивость» за уклонение от ведения боя против более именитого соперника, обладающего сильными ударами руками и ногами.

Выводы.

Таким образом, результаты анализа показывают, что реализация потенциальных возможностей и уровня подготовленности в соревнованиях зависит от комплекса качеств, а не только от совершенствования технико-тактического мастерства или физических способностей.

Особенности методики моделирования процесса подготовки квалифицированных спортсменов в рукопашном бое заключаются в: индивидуализации тренировочного процесса; планировании соотношения средств подготовки в макро-, мезо-, микроциклах и отдельное тренировочное занятие; учёте антропометрических показателей спортсменов при моделировании спортивного движения (приёма), а также целевом моделировании соревновательной деятельности и составлении прогнозной модели реализации уровня подготовленности спортсменов в соревнованиях.

Динамика показателей соревновательной модели

Технико-тактические действия и качества	Коэффициент эффективности			
	Предыдущие показатели	Показатели целевой модели	Фактические показатели	Выполнение целевой модели
1	2	3	4	5
Атакующие действия (всего)	0,56	0,60	0,58	- 0,02
Руками	0,57	0,60	0,62	+ 0,02
Ногами	0,48	0,50	0,53	+ 0,03
Серии и комбинации	0,74	0,75	0,78	+ 0,03
Приёмами борьбы	0,39	0,40	0,44	+ 0,04
Болевые приёмы	0,45	0,45	0,43	- 0,02
Удушающие приёмы	0,21	0,25	0,20	- 0,05
Контратакующие действия	0,59	0,60	0,73	+ 0,13
Защитные действия (всего)	0,73	0,75	0,77	+ 0,02
Руками (подставки, отбивы)	0,76	0,76	0,75	- 0,01
Туловищем (уклоны, нырки)	0,67	0,70	0,64	- 0,06
Передвижением (шагом)*	0,74	0,70	0,74	+ 0,04
Умение перестраивать тактику по обстановке	0,48	0,70	0,72	+ 0,02
Специальная выносливость	0,80	0,85	0,92	+ 0,07
Чувство времени	0,75	0,75	0,78	+ 0,03
Психологическая устойчивость	0,80	0,85	0,87	+ 0,02

*Примечание: Акцент на использование защиты передвижением в сторону, уход с линии атаки.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении определения критериев оценивания уровня подготовленности спортсменов для оптимизации моделирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Литература

- Арзютов Г.Н. Модельные характеристики личностных особенностей дзюдоиста, как факторы эффективности и надёжности соревновательной деятельности // Педагогика, психология та мед.-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХХІІІ, 1999. – № 12. – С. 43–50.
- Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1996. – 349 с.
- Єрмаков С.С. Навчання техніці ударних рухів у спортивних іграх на основі їх комп'ютерних моделей та нових тренажерних пристроїв. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1997. – 46 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФИС, 1991. – 543 с.
- Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту. – Х., 2006. – 20 с.
- Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: ФиС, 1987. – 192 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
- Плиско В.И. Поединок с противником вооруженным пистолетом. – К.: РИО МВД УССР, 1989. – 128 с.
- Шиллингфорд Р. Руководство по рукопашному бою для спецподразделений / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 352 с.
- Shillingford R. The elite forces handbook of unarmed combat / Thomas Dunne books St. Martin's Griffin. – New York, 2003. – 352 p.

Поступила в редакцию 13.02.2007г.

СОСТАВ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Наугольная Е.В.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье раскрываются актуальные проблемы технической подготовки высококвалифицированных дзюдоисток на современном этапе развития дзюдо, а также определен состав и эффективность атакующих действий дзюдоисток в соревновательной практике, которые могут служить модельными характеристиками для дзюдоисток более низкой квалификации.

Ключевые слова: дзюдо, атакующие действия, состав, эффективность, соревновательная деятельность, высококвалифицированные дзюдоистки.

Анотация. Наугольна О. В. Состав та ефективність атакуючих дій дзюдоїсток в змагальній практиці. В статті розкриваються проблеми технічної підготовки висококваліфікованих дзюдоїсток на сучасному етапі розвитку дзюдо, а також виявлено склад і ефективність атакуючих дій спортсменок в змагальній практиці, що можуть служити модельними характеристиками для дзюдоїсток більш нижчої кваліфікації.

Ключові слова. дзюдо, атакуючі дії, склад, ефективність, змагальна діяльність, висококваліфіковані дзюдоїстки. Annotation. Naugolna E.V. Composition and efficiency of attacking actions of judoists in competition practice. In the article the issue of technical preparation of highly skilled judoists open up on the modern stage of development of judo, and also composition and efficiency of attacking actions of judoists in competition practice, which can serve as descriptions of models for the judoists of more low qualification.

Key words: judoes, attacking actions, composition, efficiency, competition activity, highly skilled judoists.

Введение.

На сегодняшний день дзюдо является одним из популярных и зрелищных видов спортивных единоборств в нашей стране и за рубежом. Определением эффективных путей повышения мастерства высококвалифицированных дзюдоистов с помощью внесения корректив в процесс их технической подготовки уделяется большое внимание со стороны специалистов [3, 4]. В сложившихся условиях основной целью подготовки высококвалифицированных спортсменов является достойное выступление дзюдоистов на международных соревнованиях, предполагающее эффективное использование атакующих действий в соревновательной деятельности. Соревновательный объем техники определяется, прежде всего, тактическими соображениями борцов и их тренеров. В зависимости от ранга соревнований, степени ответственности, спортсмены применяют, как правило, только те приемы, которые должны, по их мнению, давать гарантированный результат [1]. Дальнейшее улучшение качества управления подготовкой спортсменов зависит от разработок модельных характеристик, которые включают в себя параметры тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов [2, 6].

Однако, не смотря на растущую в мире популярность женского дзюдо и интенсификацию соревновательной деятельности, специалисты отмечают, что в теории и практике подготовки высококвалифицированных дзюдоисток решение проблем организации тренировочного процесса с использованием личностно-типологического моделирования, нацеленного на повышение тактико-технического мастерства спортсменок, носит фрагментарный характер и предполагает дальнейшие всесторонние исследования.

Анализ и обобщение литературных источников позволил установить, что в настоящее время проблема рационального планирования учебно-тренировочного процесса в предсоревновательной подготовке высококвалифицированных борцов достаточно широко освещена специалистами. С целью определения влияния интенсификации учебно-тре-

нировочного процесса на техническую подготовку борцов, В.Г. Охотиным был проведен педагогический эксперимент, который позволил установить, что интенсификация учебно-тренировочного процесса способствует более эффективному совершенствованию технической подготовленности борцов [7]. В результаты проведенных исследований, А.В. Журавель с соавторами сделал заключение о необходимости внесения корректив в тренировочный процесс высококвалифицированных дзюдоистов в направлении совершенствования и расширения имеющегося арсенала технических действий, а также оптимизации двигательного состава приемов, используемых спортсменами в ходе соревновательной деятельности [3]. Существует мнение, что спортсмены с целью снижения риска и достижения преимущества применяют только те приемы, в случае не реализации которых они не попадают в опасное положение и сохраняют шансы на победу [5].

По оценкам С.В. Коробко, стремление спортсменов к достижению характеристик, приводящих спортсменов к победе во время соревнований, требует тщательного изучения их индивидуальных возможностей в росте технического мастерства, одним из путей которого является составление моделей. Разработка модельных характеристик предусматривает общие закономерности становления тактико-технического мастерства дзюдоистов с учетом возраста и квалификации и основывается на данных сильнейших дзюдоистов, полученных в условиях ответственных соревнований [6].

Оптимальное сочетание различных параметров движений и индивидуальных морфофункциональных характеристик спортсменок, достигших значительных успехов в официальных соревнованиях, являются ориентиром для дзюдоисток более низкой квалификации. Следовательно, наиболее перспективными в настоящее время являются исследования соревновательной деятельности с целью индивидуализации подготовки спортсменок на разных этапах становления мастерства.

Проблематика работы соответствует теме: 1.4.10 «Совершенствование средств и методов технической подготовки квалифицированных спортсменов» сводного плана НИР ГосКомСпорта Украины на 2004-2009 гг. № гос. регистрации: 0104Г003839; индекс УДК: 796.015.134.

Формулирование целей работы.

Целью наших исследований является определение эффективных путей повышения мастерства квалифицированных дзюдоисток с помощью внесения корректив в процесс их технической подготовки.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ литературных данных, обобщение передового опыта тренеров и спортсменов.

Результаты исследований.

С целью объективизации выбора наиболее актуальных для современного этапа развития дзюдо образцов техники, необходимых для углубленно-

Таблица 1

Состав и эффективность атакующих действий наиболее часто применяемых в женском дзюдо

№	Название атакующего действия	Оценки	Эффективность	Кол-во попыток	Количество результативных попыток
1.	Задняя подножка	I (3) – W (1)	14,8 %	27	4
2.	Передняя подножка	I (4) – W (1)	12,5 %	40	5
3.	Подсад голенью	I (2)	11,7 %	17	2
4.	Подхват изнутри	I (4) – W (2)	11,5 %	52	6
5.	Зацеп изнутри	I (3)	10,7 %	28	3
6.	Бросок через спину с колен	I (2) - W (2)	10,2 %	39	4
7.	Проходы в ноги	W (1)	3,5 %	28	1
8.	Подсечки	I (1)	2,5 %	39	1

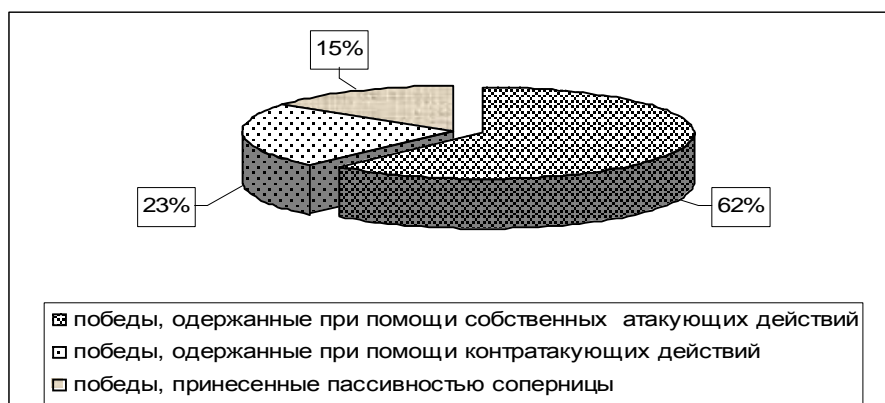


Диаграмма 1. Действия, которые привели спортсменок к победе.



Диаграмма 2. Активность дзюдоисток во время поединка

го биомеханического анализа и последующего проектирования соответственно ориентированных программ специальной подготовки дзюдоисток, нами был определен соревновательный объем технических действий и их состав и проведен сравнительный анализ атакующих действий, с помощью которых спортсменка добивалась победы. Для выявления наиболее эффективных атакующих действий мы изучили и систематизировали полуфинальные и финальные встречи высококвалифицированных дзюдоисток на Чемпионате мира (Осака 2003), на XI Московском международном турнире по дзюдо “Супер-А” (Москва 2004 г.), Чемпионате мира (Египет 2005). Всего нами было проанализировано выступление 78 спортсменок в 39 схватках. Анализ соревновательной деятельности позволил выделить наи-

более часто применяемые технические действия (табл. 1). Как эффективные были выделены атакующие действия, получившие судейские оценки Вазари и Ипон. По оценкам специалистов [9], эффективность технического действия – это соотношение удачно выполненных попыток проведения приемов с общим количеством попыток в процентах, которая определяется по формуле:

$$\mathcal{E} = \frac{Y}{H} \cdot 100\%,$$

Где \mathcal{E} - показатель эффективности;
 Y - количество удачных попыток;
 H - общее количество попыток.

Также нами были проанализированы спо-

собы, которыми были одержаны победы (диаграмма 1). Мы выделили победы, одержанные преимущественно при помощи собственных атакующих действий, одержанные при помощи контратакующих действий, а также победы, принесенные преимущественно пассивностью соперницы, так как в отличие от мужского дзюдо 15 % поединков заканчивалось без оцененных атакующих действий, а полученные баллы свидетельствовали об активности той или иной спортсменки.

Мужчины-победители крупнейших международных турниров по спортивной борьбе, как правило, обладают лучшими скоростными качествами, чрезвычайной напористостью и большей агрессивностью при проведении атакующих действий [8]. Для выявления степени активности дзюдоисток, нами был проведен сравнительный анализ атак и контратак, проводимых победительницами и проигравшими во время поединка. Показатели активности в течение поединка у победительницы в 72% выше, чем у побежденной спортсменки, в 15% активность равна, и в 13% активность победительницы ниже активности побежденной. В последнем случае, в 83% победа была одержана контратакующими действиями. В диаграмме 2 нами представлены полученные данные.

Выводы.

Изучение, анализ и систематизация литературных источников, а также результаты проведенных исследований позволили сделать следующие выводы:

1. Выявленные различия в составе атакующих действий женщин и мужчин дзюдоисток свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к технико-тактической подготовке женщин.
2. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоисток показывает, что наряду с другими факторами преимущество победительниц заключается в успешном и стабильном использовании технико-тактических действий во время поединка и умении навязать сопернику свой стиль ведения схватки.
3. Разработанные модельные характеристики соревновательной деятельности дзюдоисток разных манер ведения поединка позволяют индивидуализировать процесс подготовки квалифицированных спортсменок, а выявленные параметры технико-тактической подготовки победителей могут служить модельными характеристиками при подготовке квалифицированных дзюдоисток.
4. Знание основных атакующих действий используемых в соревновательной практике высококвалифицированных дзюдоисток позволит тренерам и спортсменкам наиболее рационально построить тактику защиты и контрдействий, а также покажет необходимое соотношение в тренировочном процессе атакующих и контратакующих действий в зависимости от манеры ведения по-

единка, к которому тяготеет спортсменка.

Дальнейшие исследования необходимо направить на моделирование атакующих действий, используемых высококвалифицированными дзюдоистками в соревновательной деятельности и использование модельных характеристик при составлении индивидуальных программ коррекции тактико-технического мастерства квалифицированных дзюдоисток.

Литература

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства // Спортивная борьба.- М.: 1982, С.7-10
2. Ерегина С.В. Моделирование тактических действий при проведении бросков и их освоении дзюдоистками 14-17-летнего возраста: Дис. канд. пед. наук. – М.: 1998, 228 с.
3. Журавель А.В., Закорко И.П., Скирта Р.И. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. - №2. – С.47-52.
4. Иванов А.В. Анализ технико-тактической подготовки сильнейших дзюдоисток мира // 9-й Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». НУФВСУ «Олімпійська література». - Київ, 2005.
5. Извекоев В. В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (На примере дзюдо) : Дис. ... д-ра пед. наук.- М.: 2001, 263 с.
6. Коробко С.В. Моделирование технической подготовленности спортсменов в борьбе сумо // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн.тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - №2. – С.89-100.
7. Охотин В.Г. Индивидуальность и эффективный арсенал техники в спортивной борьбе специальностей // ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков: 2004. - N 2. - С. 89-100.
8. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №9. - С. 33-38.
9. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - N 2. - С. 30-31.

Поступила в редакцию 14.02.2007г.

ОСОБЕННОСТИ ПРЫЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ

Немцева Н.А., Ерёмин И.В.

Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета
Ставропольская ДЮСШОР № 1

Аннотация. Авторами приводится классификация прыжков, характерных для соревновательной двигательной деятельности в баскетболе, даётся оценка применимости различных видов прыжков квалифицированными баскетболистами. Данные видеонализа игр квалифицированных баскетболистов позволяют считать, что наиболее часто применяются в игре прыжки толчком двумя ногами с одного шага, толчком двумя ногами с разбега и толчком одной ногой с разбега; реже применяются прыжки толчком двумя ногами с места, прыжки толчком одной ногой с одного шага, и ещё реже – прыжки толчком двумя ногами после паузы.
Ключевые слова: баскетбол, прыжки, классификация, скоростно-силовой, техника, подготовка.

Анотація. Немцева Н.А., Ерьомин І.В. Особливості стрибкової діяльності в баскетболі. Авторами приводиться класифікація стрибків, характерних для змагаль-

ної рухової діяльності в баскетболі, дається оцінка застосовності різних видів стрибків кваліфікованими баскетболістами. Дані відеоаналізу ігор кваліфікованих баскетболістів дозволяють уважати, що найбільше часто застосовуються в грі стрибки поштовхом двома ногами з одного кроку, поштовхом двома ногами з розбігу й поштовхом однією ногою з розбігу; рідше застосовуються стрибки поштовхом двома ногами з місця, стрибки поштовхом однією ногою з одного кроку, і ще рідше - стрибки поштовхом двома ногами після паузи.

Ключові слова: баскетбол, стрибки, класифікація, швидкісно-силовий, техніка, підготовка.

Annotation. Nemtseva N.A., Eremin I.V. Features jump activity in basketball. Authors result classification of jumps in competitive impellent activity in basketball. The estimation of applicability of various kinds of jumps is given by the qualified basketball players. The data of the videoanalysis of games of the qualified basketball players allow to count, that in game jumps by a push two foots from one step, a push two foots from start and a push one foot from start most are frequently applied; jumps by a push two foots from a place, jumps a push one foot from one step, and even less often - jumps a push two foots after a pause are less often applied.

Key words: basketball, jumps, classification, high-speed power, technics, preparation.

Введение.

Одними из наиболее значимых элементов соревновательной деятельности баскетболиста, эффективность выполнения которых прямо зависит от уровня скоростно-силовых способностей, являются различные виды прыжков. Несомненно, что различие игровых ситуаций, особенностей взаимодействия партнёров и противодействия соперников обуславливают то, что диапазон применяемых игроками видов прыжков чрезвычайно широк.

Однако в практике тренировки и научных исследованиях преимущественно исследуются и анализируются результаты в ограниченном круге видов прыжков. В большинстве случаев это прыжок вверх толчком двух ног с махом руками или прыжок в длину с места [2, 3, 4, 6, 7 и др.].

Между тем, имеются сведения, что, во-первых, результаты в прыжке в длину с места и прыжке вверх толчком двумя ногами тесно взаимосвязаны [9], эти тесты идентичны, поэтому, логично выбирать один из них, более схожий по структуре движений с соревновательной деятельностью. Во-вторых, в литературе имеются данные о том, что показатели прыгучести в прыжках с места и разбега не имеют тесной взаимосвязи. Так, в результате исследований Г.А. Аладашвили [1] у футболистов установлена лишь слабая взаимосвязь между результатами в прыжках вверх с разбега толчком одной ногой и двумя ногами с одной стороны и результатами в прыжке вверх толчком двумя ногами с махом руками, с другой, а между результатами в прыжках в высоту с разбега толчком двумя и одной ногами автором установлена тесная взаимосвязь.

В то же время, основные виды прыжков, характерных для соревновательной двигательной деятельности баскетболиста, не систематизированы, не выявлено преимущественное применение тех или иных видов прыжков игроками.

Современная классификация прыжков, применяемых в баскетболе, включает прыжки толчком одной и двумя ногами [8]. При этом указывается, что прыжок толчком двумя ногами выполняется "чаще с места из основной стойки". "Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок". А прыжок толчком одной ногой выполняется с разбега. На наш взгляд, степень исследованности проблемы косвенно характеризует тот факт, что в учебнике для высших учебных заведений [8] содержатся иллюстрации таких элементов техники игры как "рывок", "изменение направления бега", "остановка двумя ногами" и др. и нет иллюстрации ни одного из видов прыжков. Справедливости ради следует, правда, отметить, что способы выполнения некоторых прыжков, являющихся составной частью других элементов техники, изображены на иллюстрациях броска в прыжке, ловли одной рукой высоко летящего мяча и т.п.

Между тем систематизация данных о прыжковой деятельности в баскетболе позволила бы научно обосновать содержание соответствующих разделов скоростно-силовой и технической подготовки, чем повысить эффективность этих процессов. Сказанное определяет *проблему* исследования.

Работа выполнена по плану НИР Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета.

Формулирование целей работы.

Целью исследования являлось изучение видов прыжков, применяемых кваліфікованими баскетболістами, их біомеханічних особливостей и степени востребованности в игре.

Методика. Для выявления основных видов прыжков, характерных для соревновательной двигательной деятельности кваліфікованих баскетболістів, применялся анализ видеозаписей Чемпионата России по баскетболу среди команд суперлиги 2003-2004 г.г. (мужских команд). Видеозаписи были сделаны с трансляции соответствующих соревнований по центральному телевидению видеоманитофоном JVC HR-J75EE. Оцифровка записи и разбивка на кадры осуществлялись при помощи системы видеозахвата Pinnacle Dazzle DVC 80 и стандартной программы Pinnacle Studio (версия 8.8.16.0).

Особенности применения в игровой деятельности различных видов прыжков изучались при анализе видеозаписей четырёх матчей ведущих баскетбольных команд Европы: третьего матча финала Чемпионата России 2004-2005 г. ЦСКА-Динамо, Чемпионата России 2005-2006 г. ЦСКА-Химки, ЦСКА-ТАУ Керамика (в рамках Евролиги), ЦСКА-FCB (Барселона) (полуфинал Евролиги).

Результаты исследований.

Изучение видеозаписей Чемпионата России по баскетболу среди команд суперлиги 2003-2004 г.г. (мужских команд) позволило углубить и детализировать существующую классификацию прыжков, применяемых баскетболістами (рис. 1).

Так, прыжки толчком двумя ногами выполняются баскетболистами с места, с разбега и с одного шага. Прыжки с места в большинстве случаев (см. ниже) выполняются не “из основной стойки”, а приставляя или отставляя ногу (рис. 2).

Такое выполнение прыжка, безусловно, позволяет в большей степени использовать накопление, а затем рекуперацию энергии упругих компонентов мышечно-связочного аппарата спортсмена, что положительно сказывается на эффективности

прыжка. Это сделало необходимым выделение прыжков с одного шага в отдельную подгруппу прыжков толчком двумя ногами.

Прыжки толчком двумя ногами непосредственно с места выполняются достаточно редко (см. ниже), очевидно в тех случаях, когда игровая обстановка не позволяет выполнить один шаг с тем, чтобы использовать затем накопленную энергию упругих компонентов (рис. 3).

Анализ игровой деятельности баскетболи-

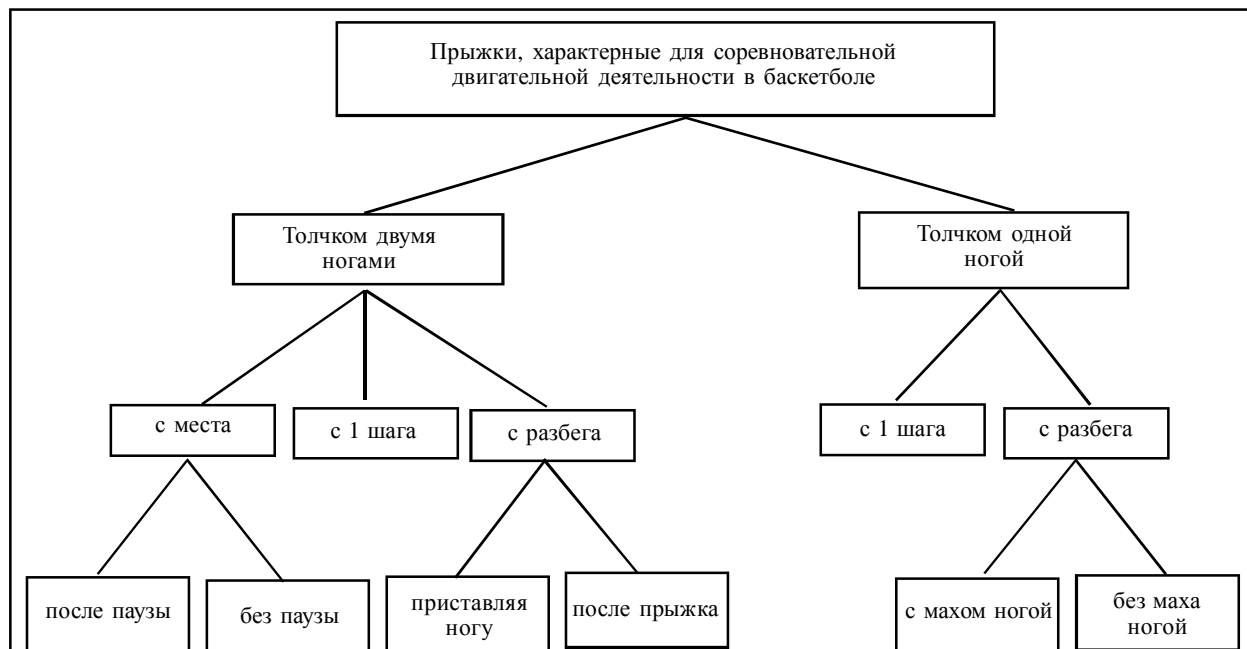


Рис. 1. Краткая классификация прыжков, применяемых в соревновательной двигательной деятельности в баскетболе.

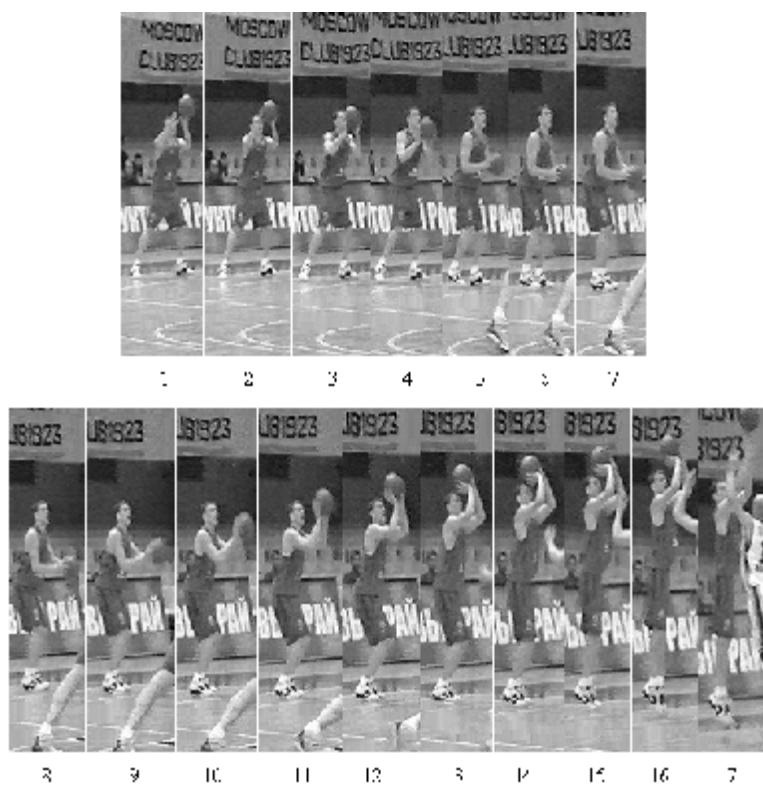


Рис. 2. Прыжок толчком двумя ногами с одного шага

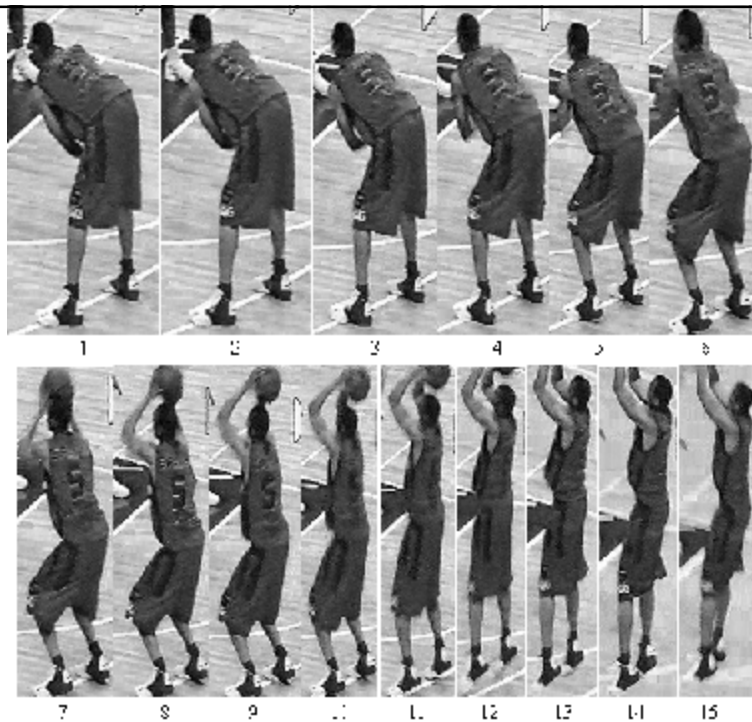


Рис. 3. Прыжок толчком двумя ногами с места

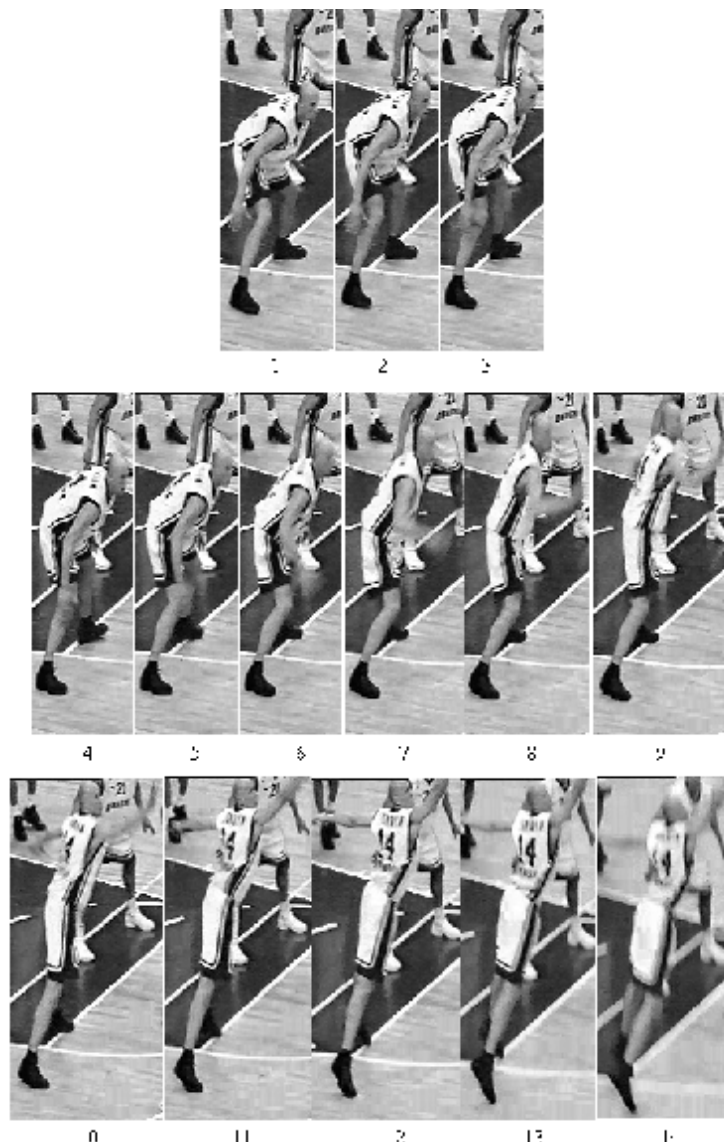


Рис. 4. Прыжок толчком двумя ногами после паузы

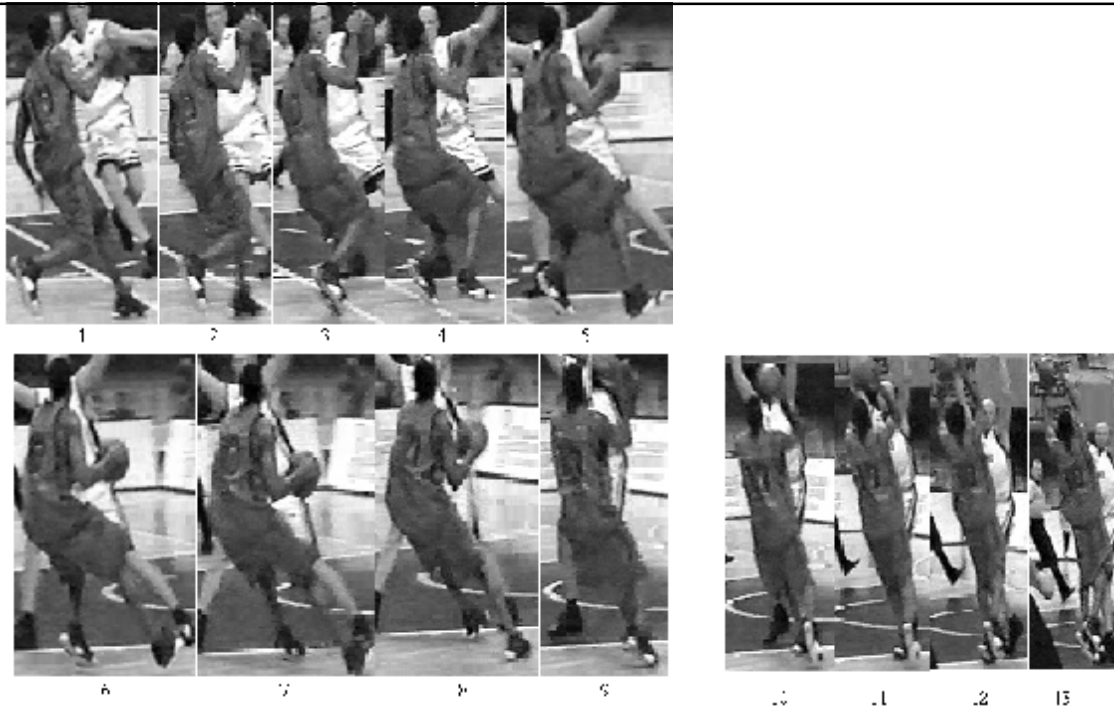


Рис. 5. Прыжок толчком двумя ногами с разбега после прыжка

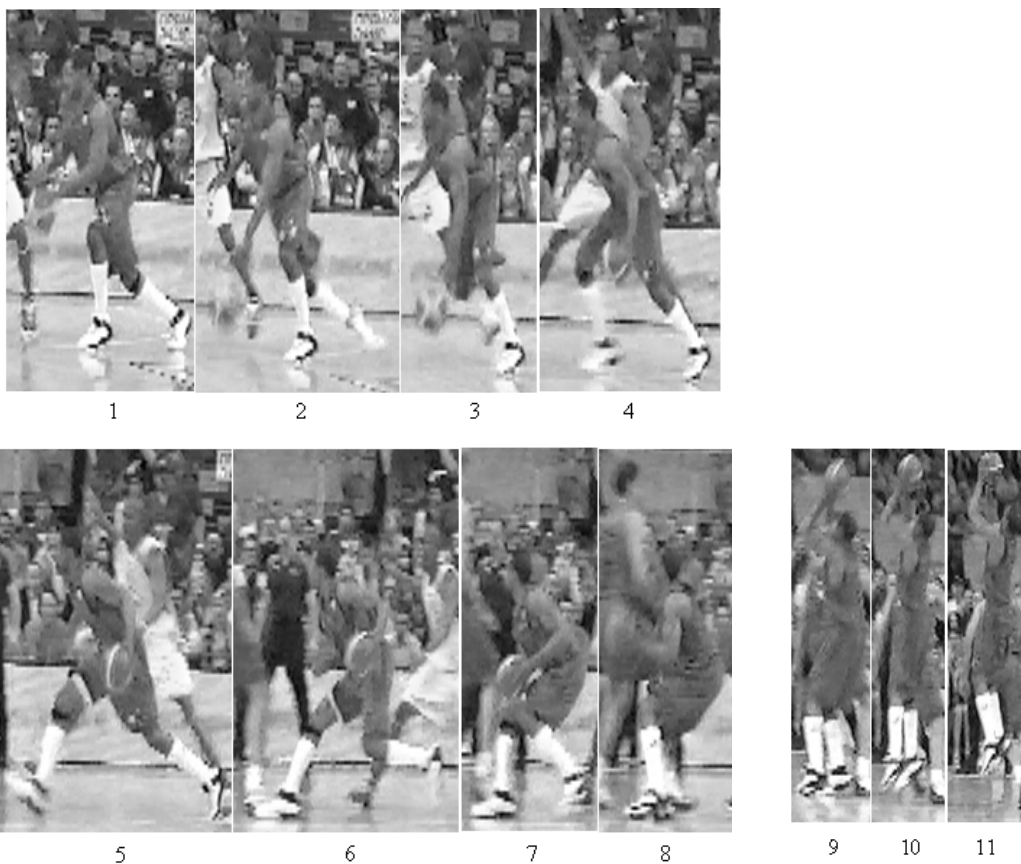


Рис. 6. Прыжок толчком двумя ногами с разбега, приставляя ногу

стов позволил также выделить среди прыжков с места ещё одну группу, не отмечавшуюся ранее, это – прыжки с места после паузы (рис. 4).

Такие прыжки применяются в нападении и защите, когда требования игровой обстановки не оставляют игроку времени даже на дополнительное

сгибание ног.

В этом случае игрок заранее сгибает ноги и выполняет прыжок после некоторой паузы.

Это в ещё большей степени затрудняет использование механизма рекуперации энергии упругих компонентов мышечно-связочного аппарата

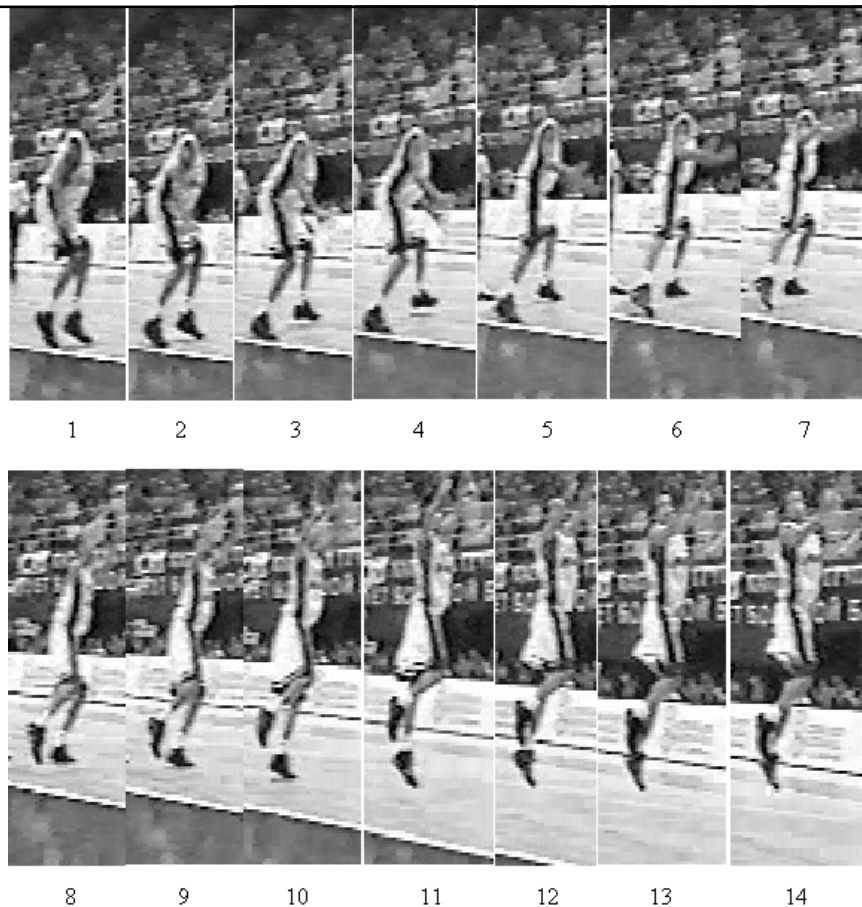


Рис. 7. Прыжок толчком одной ногой с шага

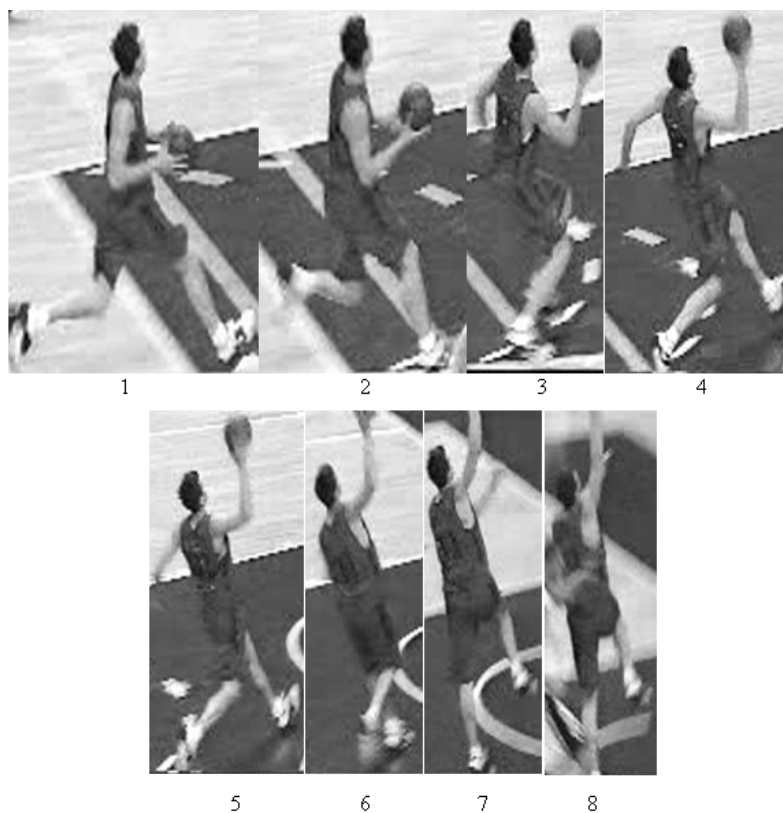


Рис. 8. Прыжок толчком одной ногой с разбега с махом ногой

(вследствие демпфирования) и, следовательно, требует большей эффективности работы сократительного элемента мышц. Такие прыжки, в соответствии

с терминологией А.М. Доронина [5], являются собственно силовыми, хотя в целом занимают меньше времени, чем прыжки толчком двумя ногами с мес-

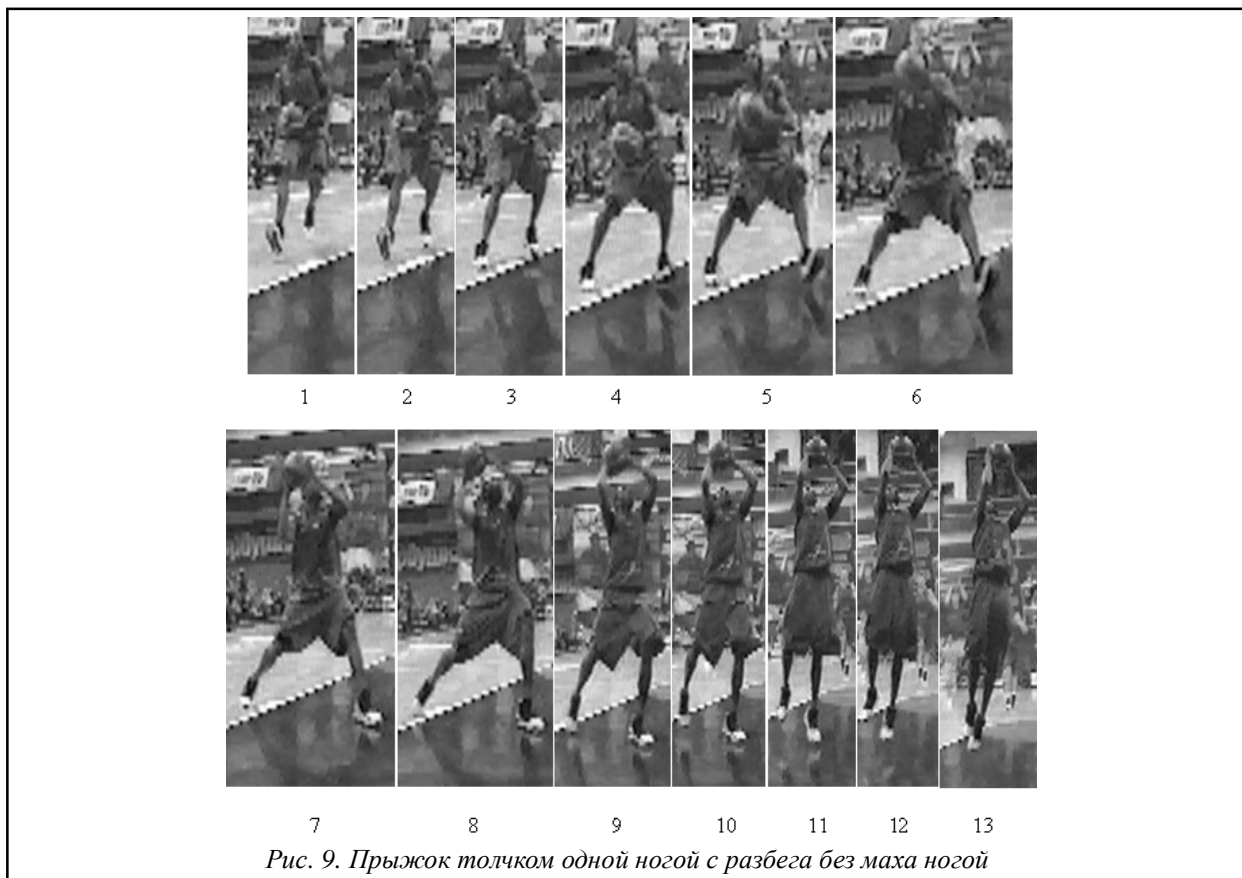


Рис. 9. Прыжок толчком одной ногой с разбега без маха ногой

та без паузы и, тем более, прыжки с места толчком двумя ногами с одного шага.

Среди прыжков с разбега толчком двумя ногами удалось выявить две разновидности, биомеханические различия которых также заключаются в степени использования механизма рекуперации энергии упругих компонентов мышечно-связочно-аппарата.

Традиционный прыжок толчком двумя ногами с разбега (рис. 5) выполняется после “напрыгивания” на две ноги. Это позволяет накопить большое количество энергии (“зарядить” ноги) и затем использовать её в прыжке вверх.

Другой разновидностью прыжка толчком двумя ногами с разбега является “прыжок, приставляя ногу” (рис. 6). Его отличие в том, что в завершающей фазе разбега отсутствует напрыгивание на две ноги. Это не позволяет эффективно использовать энергию, накопленную в беге, но требует меньше времени для выполнения прыжка, что и определяет его применение в соревновательной двигательной деятельности.

Очевидно, что меньшая эффективность использования механизма рекуперации энергии в прыжке толчком двумя ногами с разбега, приставляя ногу, требует большей эффективности деятельности сократительного аппарата мышц.

Среди прыжков толчком одной ногой помимо прыжков с разбега анализ видеозаписей позволил выделить прыжки с одного шага (рис. 7).

Прыжки толчком одной ногой с шага применяются в тех случаях, когда игровая обстановка

не оставляет времени на разбег, при этом необходимо сместиться в сторону и прыжок толчком двумя ногами с места не позволяет решить эту задачу. Прыжок толчком одной ногой с шага (не часто употребляемый в игре – см. ниже), несомненно, выполняется преимущественно за счёт функции сократительного элемента мышц, в отличие от прыжка толчком одной ногой с разбега.

В выполнении прыжка толчком одной с разбега квалифицированными баскетболистами также выявлены две разновидности. В первой из них (с махом ногой – рис. 8) игрок наиболее полно использует все биомеханизмы отталкивания: 1) разгибание ноги и выпрямление туловища; 2) маховые движения; 3) механизм “перевёрнутого маятника” [11].

В другой разновидности прыжка толчком одной ногой с разбега баскетболист мах ногой не выполняет (рис. 9). В большинстве случаев это определено игровой ситуацией (в частности, наличием в области выполнения прыжка соперника или партнёра), но в части случаев, на наш взгляд, это обусловлено несоординированностью движений. Действительно, для повышения эффективности отталкивания за счёт маховых движений необходимо совпадение по времени максимумов вертикального ускорения центров масс маховых звеньев и момента максимального сгибания ноги в коленном суставе, что определяет наличие высокого уровня координированности [10].

Переходя к рассмотрению востребованности в соревновательной двигательной деятельности различных видов прыжков, отметим, что их значи-

Применение высококвалифицированными баскетболистами различных видов прыжков в соревновательной двигательной деятельности

Виды прыжков	Показатели применения ($\bar{x} \pm \delta$, раз)		Достоверность различий
	ЦСКА	Другие команды	
Толчком 2 после паузы	2,0±1,83	3,8±2,50	p>0,05
Толчком 2 с места	14,3±7,59	13,3±8,66	p>0,05
Толчком 2 с 1 шага	62,0±4,97	59,3±13,74	p>0,05
Толчком 2 с разбега	47,8±5,68	46,0±15,47	p>0,05
Толчком 1 с 1 шага	7,5±4,12	6,5±3,51	p>0,05
Толчком 1 с разбега	27,5±4,20	28,5±5,26	p>0,05

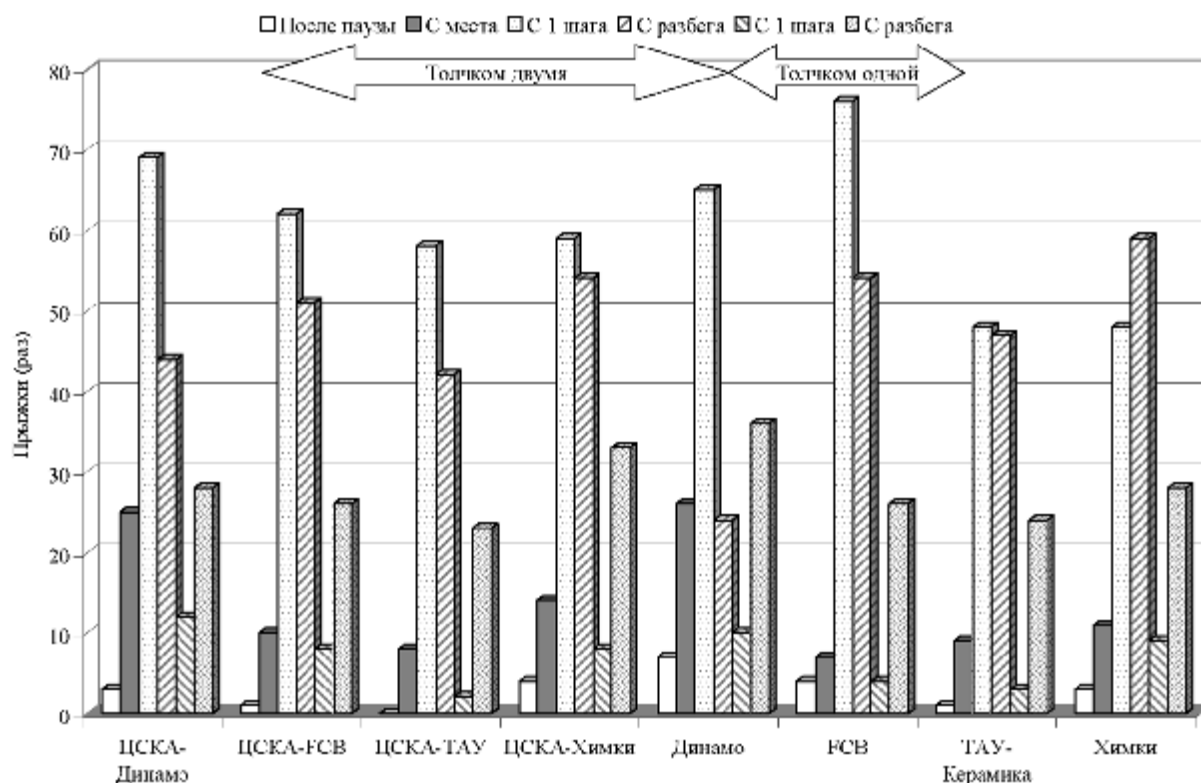


Рис. 10. Частота применения различных видов прыжков разными командами.

мость в игре неодинакова. Анализ четырёх матчей одной из сильнейших команд страны – ЦСКА с командами Динамо (2005), Химки (2006), FCB (2006) и ТАУ-Керамика (2006) показал, что прыжковая деятельность команды ЦСКА не носит выраженных отличий от применения прыжков другими командами (табл. 1) (сложность фиксации по видеозаписи раздельно прыжков с разбега толчком двумя ногами приставляя ногу и после прыжка, а также прыжков с разбега толчком одной ногой с разбега с махом и без маха ногой обусловило их совместное рассмотрение).

Это вполне естественно, так как применение тех или иных технических приёмов обусловлено тактикой игры, кондициями игроков и многими другими факторами и может в связи с этим сильно варьировать.

Однако общая картина применения различных видов прыжков в рассмотренных играх коман-

дами ЦСКА, Динамо, Химки, FCB и ТАУ-Керамика обнаруживает ярко выраженную специфику (рис. 10).

Однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) позволяет констатировать достоверные различия в применении ($p < 0,001$) различных видов прыжков.

Наиболее часто применяемыми прыжками являются следующие: 1) прыжок толчком двумя ногами с одного шага, 2) прыжок толчком двумя ногами с разбега и 3) прыжок толчком одной ногой с разбега. Причём картина применяемости прыжков в целом сохраняется во всех командах.

В заключение следует отметить, что, конечно, частота применения того или иного вида прыжка в соревновательной двигательной деятельности даже спортсменами высокого класса не может полностью определять его значимость.

Так, например, несмотря на то, что прыж-

ки толчком одной ногой с разбега в проанализированных играх занимают лишь третье место по частоте применения, они являются неотъемлемым элементом быстрого баскетбола. Поэтому в игре соответствующего тактического рисунка значение таких прыжков будет возрастать.

Более того, способность игроков команды высокоэффективно выполнять прыжки толчком одной ногой с разбега позволяет тренеру применять соответствующие тактические схемы. Также не вызывает сомнений, что увеличение высоты любого из видов прыжков повышает эффективность действий игрока в защите и атаке.

Выводы.

В соревновательной двигательной деятельности в баскетболе применяются следующие виды прыжков: 1) толчком двумя ногами: а) после паузы, б) с одного шага, в) с разбега; 2) толчком одной ногой: а) с одного шага, б) с разбега.

При этом в прыжке толчком двумя ногами с разбега применяются две основные разновидности: а) приставляя ногу и б) после прыжка (напрыгивания на две ноги).

Несмотря на возможные различия в частоте применения тех или иных технических действий в зависимости от тактического построения игры, уровня подготовленности игроков и команды в целом и действия некоторых других факторов данные видеонализа игр квалифицированных баскетболистов позволяют считать, что наиболее часто применяются в игре прыжки толчком двумя ногами с одного шага, толчком двумя ногами с разбега и толчком одной ногой с разбега; реже применяются прыжки толчком двумя ногами с места, прыжки толчком одной ногой с одного шага, и ещё реже – прыжки толчком двумя ногами после паузы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем прыжковой деятельности в баскетболе.

Литература

1. Алашвили, Г.А. Прыжковая подготовленность футболистов и методика ее оценки: дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Алашвили. – М., 1999. – 110 с.
2. Аль Кхатиб Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: дис. ... канд. пед. наук / Аль Кхатиб Ахмад. – Волгоград, 2000. – 209 с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
4. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.М. Власов. – М., 2004. – 142 с.
5. Доронин, А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения / А.М. Доронин. – Майкоп: изд-во АГУ, 1999. – 174 с.
6. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 48-50.
7. Корягин, В.М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки / В.М. Корягин / Физическое воспитание студентов творческих специаль-

ностей. – Харьков: ХХПИ. – 2001. – № 5. – С. 6-13.

8. Портнов, Ю.М. Основы методики тренировки / Ю.М. Портнов, Л.В. Костикова // Баскетбол: учеб. для ин-тов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
9. Саркисян, И.В. Структура и оценка взаимосвязи технической и физической подготовленности прыгунов в длину различной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Саркисян. – М., 1981. – 20 с.
10. Шалманов, Ал.А. Биомеханика взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: метод. рекоменд. для студ. специализаций, слушателей фак. повышения квал., усовершенствования и Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа / Ал.А. Шалманов, Ан.А. Шалманов, 1986. – М.: Учебно-произв. типография Госкомспорта СССР. – 58 с.
11. Шалманов, Ан.А. Методологические основы изучения двигательных действий в спортивной биомеханике: дис. ... д-ра пед. наук / Ан.А. Шалманов. – М., 2002. – 338 с.

Поступила в редакцию 16.01.2007г.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОДЕЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПРОФЕСІЙНО- ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Омельченко О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Обґрунтовано теоретичну модель професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації збереження здоров'я учнів у процесі навчання. Визначено умови впровадження моделі, критерії та показники ефективності її реалізації. Модель дозволить забезпечити свідоме ставлення вчителя до здоров'я людини. Способи збереження здоров'я забезпечують здоровий розвиток дитини, запобігання негативним впливам на здоров'я школярів.

Ключові слова: професійно-педагогічна діяльність, модель, здоров'язберігаюча діяльність, умови, критерії та показники.

Анотация. Омельченко О. Характеристика модели здоровьезберегающей профессионально-педагогической деятельности учителя начальных классов. Обосновано теоретическую модель профессионально-педагогической деятельности учителя начальных классов по организации сохранения здоровья учащихся в процессе обучения. Определены условия внедрения модели, критерии и показатели эффективности ее реализации. Модель позволит обеспечить сознательное отношение учителя к здоровью человека. Способы сохранения здоровья обеспечивают здоровое развитие ребенка, предотвращение отрицательных влияний на здоровье школьников.

Ключевые слова: профессионально-педагогическая деятельность, модель, здоровьезберегающая деятельность, условия, критерии и показатели.

Annotation. Omelchenko O. Performance of model population health professional - pedagogical activity of the teacher of initial classes. It is justified theoretical model of professional - pedagogical activity of the teacher of initial classes on the organization of conservation of health of pupils during education. Requirements of a heading of model, measure and parameters of efficacy of its embodying are specific. The model will allow to provide the conscious attitude of the teacher to health of the person. Means of conservation of health ensure able-bodied development of the child, an avoidance of the negative agencies on health of schoolboys.

Keywords: professional - pedagogical activity, model, population health activity, requirements, measure and parameters.

Вступ.

У наш час людина, її життя й здоров'я визнаються як найвищі людські цінності, оскільки вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх без винятку його сфер (Конституція України).

Здоров'я людини формується з дитинства. Тому не викликає сумніву, що в розв'язанні проблеми формування здоров'я людини як стану її повного благополуччя в усіх аспектах – фізичному, психічному, соціальному й духовному – пріоритетне значення має школа. Ідеями виховання здорового покоління, свідомого ставлення особистості до свого здоров'я та здоров'я інших, формування мотивації учнів на здоровий спосіб життя просякнуті найважливіші завдання сучасної шкільної освіти (закон України “Про загальну середню освіту”, “Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті”, Державна програма “Діти України”, Державний стандарт середньої освіти).

Практична реалізація визначених завдань залежить, насамперед, від учителя, завдяки якому процес навчання будь-якій шкільній дисципліні має стати невід'ємною частиною збереження й зміцнення здоров'я дітей. Не менш важливим є й те, щоб учитель слугував прикладом здорового способу життя.

При виключній важливості професійно-педагогічної діяльності всіх шкільних педагогів провідна роль у здоров'язбереженні учня належить учителеві молодших класів: адже саме початкова школа має пріоритетне значення у формуванні основ здоров'я або нездоров'я дитини.

Актуальність забезпечення вчителем здоровотворних умов розвитку школярів підсилюється й тим, що реальна шкільна практика поки ще не забезпечує збереження і покращення стану здоров'я учнів: до 80-90 % дітей шкільного віку мають відхилення у здоров'ї.

Отже, реальна освітня практика вимагає розв'язання проблеми здійснення вчителем професійно-педагогічної діяльності, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я дитини, формування її усталеної мотивації на здоровий спосіб життя, на запобігання негативних впливів навчального процесу.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблем здоров'я учнів свідчить про те, що питання збереження й зміцнення здоров'я дитини у процесі навчання вивчаються в таких основних напрямках: медичному (М.Амосов, Г.Апанасенко, Т.Бойченко, Л.Боярська, Е.Казін, Л.Попова та ін.), валеологічному (І.Бабін, І.Брехман, М.Гончаренко, М.Гриньова, Г.Зайцев, Н.Субота та ін.), психологічному (І.Бех, О.Хухлаєва та ін.) та педагогічному [1,3-5].

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

Формулювання цілей роботи.

Разом з тим у педагогічній науці проблема професійно-педагогічної діяльності вчителя початкової школи з організації здоров'язберігаючого на-

вчально-виховного процесу не вивчена належним чином.

З огляду на це **метою статті** наукове обґрунтування моделі діяльності вчителя із забезпечення здоров'язбереження дитини.

Результати дослідження.

Теоретичний аналіз різних підходів до людської діяльності, професійно-педагогічної діяльності (Л.Виготський, Н.Кузьміна, О.Леонтьєв, С.Рубінштейн, В.Сластьонін та ін.) [2,8-11], моделювання педагогічного процесу (А.Капська, М.Кларін, А.Хуторський, Н.Щуркова та ін.) [6,7,12,13] дозволив дійти висновку про те, що **модель здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності вчителя початкової школи** є упорядкованою сукупністю взаємопов'язаних структурних компонентів, а саме:

- **мотиваційно-ціннісного**, який забезпечує професійно-педагогічну спрямованість на здійснення здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності та передбачає визнання людини й її здоров'я як найвищих цінностей, свідоме бажання здійснювати духовне наставництво дитини на шляху її здорового розвитку; сформованість сукупності особистісно значущих якостей (відповідальність, працездатність, педагогічний такт, емпатія, урівноваженість тощо), необхідних для реалізації завдань здоров'язбереження учнів у взаємодії з іншими учасниками педагогічного процесу; свідоме ставлення вчителя до свого здоров'я, мотивація ведення здорового образу життя на шляху самоосвіти й саморозвитку;

- **когнітивного** – сукупності узагальнених психолого-педагогічних знань, які необхідні для здійснення здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності – знання про закони вікового та індивідуального здорового розвитку дитини, основи формування здоров'я людини; про роль, функції, види педагогічного спілкування, доцільне використання методів викладання, раціональної організації навчання, оцінювання навчальної діяльності дітей, освітніх технологій здоров'язбереження тощо;

- **процесуального** – сукупності вмінь (гностичних, прогностичних, комунікативних, організаторських), якість засвоєння яких необхідні для організації навчання й виховання учнів, що сприяє збереженню й зміцненню здоров'я дітей – інтерпретувати й адаптувати навчальну інформацію до завдань індивідуалізації навчання, складати карту індивідуального розвитку учня, забезпечувати високу працездатність і адекватне відновлення сил учнів через оптимальне сполучення розумової й емоційної активності дитини, фронтальних, групових та індивідуальних форм роботи з учнями, зміну видів навчальної діяльності, чергування періодів концентрації й розслаблення тощо;

- **аналітико-результативного**, що передбачає аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, вимагає критичності мислення, здатності до оцінних суджень, рефлексії й корекції результатів власної діяльності.

Зазначимо, що арсенал форм і засобів, за допомогою яких учитель може вирішувати проблему збереження здоров'я учнів, включає все розмаїття можливостей його професійної діяльності: навчальну, позакласну роботу, співпрацю з батьками, залучення їх до участі в житті класу й школи. Засобами ж розв'язання цих питань у професійно-педагогічній діяльності вчителя можуть бути включення елементів виховання здорового способу життя у викладання навчальних дисциплін, особистий приклад, виховні заходи тощо.

Проведений науковий пошук дозволив визначити умови успішності впровадження моделі здоров'язберігаючої діяльності вчителя, а саме:

% координація зусиль усіх учителів навчального закладу, що передбачає створення спеціального органу школи (методичної ради) із забезпечення координації форм внутрішньошкільного управління процесом здорового розвитку учнів, взаємопогодженої роботи класних керівників й учителів-предметників; розробку шкільної програми здоров'язбереження дитини, в якій мають відбиватися місце й роль кожного вчителя в реалізації завдань збереження й зміцнення здоров'я школярів;

% цілеспрямована організація системи науково-методичної роботи з учителями, спрямованої на підвищення кваліфікації педагогів з проблем збереження й зміцнення здоров'я учнів (робота психолого-педагогічного семінару з питань здорового розвитку дитини, педагогічного консиліуму, творчих груп учителів та ін.);

% забезпечення науково-методичної та матеріальної бази, яке передбачає чітку організацію діяльності закладу, вдалий розклад навчальних занять, наявність методичного кабінету з відповідною літературою, видео- й аудіотехнікою, фонотекою, банком даних, які сприяли б обміну досвідом з проблем здоров'язбереження школярів;

% тісна взаємодія працівників закладу (адміністрації, педагогічного, медичного й психологічного персоналу), учнів, батьків школярів, громадськості, спрямована на захист і підтримку здоров'я дітей, стимулювання учнів до вибору здорового способу життя. Формами такої спільної роботи можуть бути заняття у спортивних секціях, гуртках художньо-практичної спрямованості, проведення лекцій, консультацій для батьків, занять із запобігання згубних звичок, днів здоров'я тощо.

Вважаємо, що критеріями та показниками результативності здоров'язбереження дитини у процесі навчання мають бути:

- усвідомлення учнем успішності навчання, стійкий навчальний інтерес;
- сформованість в учня життєвої мотивації на здоров'я, властивостей ведення здорового образу життя;
- адекватне відновлення фізичних, психічних і духовних сил дитини;
- урівноваженість психічного стану, комунікативність, здатність до співпраці з людьми, соціаль-

на мобільність;

- усвідомлене ставлення до себе, адекватна оцінка своїх здібностей і можливостей інших людей; віра у свої сили, настанова на успіх у житті.

Висновки.

Проведений науковий пошук дозволив обґрунтувати модель професійно-педагогічної діяльності вчителя початкової школи з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу, реалізація якої в освітній практиці дозволить забезпечити професійно-педагогічну спрямованість учителя на здоров'язберігаючу діяльність, свідоме ставлення вчителя до здоров'я людини, особистісну зацікавленість у благополуччі своїх вихованців, сформованість емпатійного потенціалу, педагогічного такту, оволодіння системою психолого-педагогічних і спеціальних знань про основи здоров'я, способи його збереження й розвитку; сукупністю професійних дій, операцій, що забезпечують здоровий розвиток дитини, запобігання негативним впливам на здоров'я школярів; уміннями ефективної комунікації, рефлексії й корекції власної поведінки й діяльності.

Визначено умови успішного впровадження моделі здоров'язберігаючої діяльності вчителя, а також критерії та показники результативності здоров'язбереження дитини у процесі навчання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальній перевірці розробленої моделі діяльності вчителя із здоров'язбереження учнів.

Література

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. – М.: Педагогика, 1981-1985. – Т.2: Проблемы общей психологии. – 504 с.; Т.3: Проблемы развития психики. – 366 с.
3. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис. д-ра педаг. наук: 13.00.01 / Харк. нац. пед. ун-т. – Харків, 2004. – 40 с.
4. Іонова О.М. Функції шкільної освіти і здоров'я дитини // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали III міжнародної науково-практичної конференції: У 2-х т. – Харків: ХНУ, 2005. – Т.1. – С.98-103.
5. Іонова О.М. Дитина в сучасному суспільстві (вальдорфська педагогіка як "екологія дитинства") // Педагогіка і психологія (Київ). – 1999. – №1. – С.86-92.
6. Капська А.Й. Основні закономірності моделювання виховного процесу // Нові технології виховання: Збірник наукових праць. – Київ. – С.91-95.
7. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе: Анализ зарубежного опыта. – М.: Знание, 1989. – 76 с.
8. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности. – Л.: ЛГУ, 1980. – 143 с.
9. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т.1. – 392 с.; Т.2. – 318 с.
10. Педагогіка: Учебное пособие / В.А.Сластенин, И.Ф.Исев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 1998. – 512 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Изд-во „Питер“, 2000. – 712 с.
12. Хуторский А.В. Современная дидактика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
13. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 224 с.

Надійшла до редакції 10.01.2007р.

ON-LINE СЕРТИФІКАЦІЯ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ – ПРОВІДНА ТЕХНОЛОГІЯ СУЧАСНОСТІ

Осадчий В.В., Котова Г.О.
Мелітопольський державний
педагогічний університет

Анотація. У статті розглядається проблема сертифікації фахівців за допомогою Інтернету, розглядаються плюси та мінуси такого підходу, пропонуються вимоги до програмного засобу, що функціонує у мережі Інтернет, для здійснення процесу сертифікації фахівців у різних галузях.

Ключові слова: сертифікація, Інтернет, он-лайн центри сертифікації.

Аннотация. Осадчий В.В., Котова А.А. Он-лайн сертификация обучения специалистов - ведущая технология современности. В статье рассматривается проблема сертификация специалистов средствами Интернет, рассматриваются плюсы и минусы такого подхода, предлагаются требования к программному средству, которое функционирует в сети Интернет, для проведения процесса сертификации специалистов в разных областях. Ключевые слова: сертификация, Интернет, он-лайн сертификация.

Annotation. Osadchiy V.V., Kotova A.A. On-line certification of training of experts - leading technology of the modernity. In the article is examined a problem certification of specialists by the tools Internet, pluses and minuses of such approach are examined, the requirements are offered to program to the tool which functions in the network Internet, for conducting of process of certification of specialists in different regions.

Keywords: certification, Internet, the on-line is certification.

Вступ.

У 70-80 роки освіта в СРСР вважалась ґрунтовною і мала високий рівень, проте сьогодні вона вже вичерпала весь набутий потенціал і потребує удосконалення, пошуку нових підходів у навчанні на всіх освітніх ланках. Сучасною тенденцією української освіти є прагнення до європейської системи освіти, основою якої є Болонська угода. Її впровадження сприяє зміні та удосконаленню всієї системи освіти України, що інтегрує з освітою західноєвропейських держав. Входження у Болонський процес – це один з способів змінити сьогоднішню освітню систему на краще.

Одною з інновацій Болонського процесу є новий спосіб набуття і оцінювання знань – це створення сертифікаційних центрів навчання фахівців. Тобто кожний бажаючий зможе вільно одержати сертифікат фахівця, після відповідного навчання і перевірки знань у відповідній галузі професійної діяльності.

З розвитком мережі Інтернет з'явилися он-лайн сертифікаційні центри як при навчальних закладах (Центр комп'ютерного навчання "Спеціаліст" при МГТУ ім. Н.Є.Баумана [1] та ін.), при комерційних фірмах (Microsoft, Sylvan Prometrics, Brainbench, Novell, RetraTech та ін.) так і незалежні (Центр Brainbench [2], Центр Standby Power Corporation [3], Центр тестування UpMark.ru [4] та ін.).

Про сертифікацію персоналу писали зарубежем: Малколм Мартин, Триша Джексон [5] та ін.,

в Росії: Машукова Н.Д., Посталюк Н.Ю., Николаева Г.В., Ащеулов Ю.Б. [6], Лукин В.В. [7], Анастасопулос Дж., Рошка Н. [8].

В Україні центри сертифікації фахівців ще не набули достатнього поширення, проте існують такі он-лайн сертифікаційні центри як Центр Знання корпорації Інком [9], Центр "Інтенсив" при Київському національному економічному університеті [10], Центр корпоративного навчання SeeTech [11] та ін..

Робота виконана за планом НДР Мелітопольського державного педагогічного університету.

Формулювання цілей роботи

У зв'язку з урахуванням усього вищезазначеного виникає потреба у ґрунтуванні функціональних можливостей, розробці програмного засобу для он-лайн сертифікації фахівців та його опублікуванні в українському сегменті Інтернету.

Результати дослідження.

Створення Органів/Центрів по сертифікації персоналу відповідає міжнародній практиці. За допомогою сертифікації встановлюється відповідність знань, трудових умінь і навичок кандидата вимогам професійних стандартів (ПС) – нормативних приписів до професійної компетентності робітника. У процесі сертифікації збираються і оцінюються докази професійної компетентності кандидата і виноситься висновок: "компетентний" або "поки не компетентний". У першому випадку видається відповідний "сертифікат" - документ, що підтверджує його кваліфікаційний рівень. У другому випадку, кандидату пропонується пройти курс навчання для ліквідації прогалин в знаннях і/або у трудових навичках. У результаті сертифікації виграють: економіка країни в цілому, адже підвищується якість робочої сили; робітники, чия професійна компетентність підтверджується визнаним сертифікатом; роботодавці, що отримують доказ справжньої професійної компетентності робітника [6, 21].

Центром по сертифікації персоналу також називають організаційну структуру, що здійснює функції керування порядком (процедурами) сертифікації персоналу, за допомогою яких орган по сертифікації, що входить у структуру центру підтверджує, що рівень кваліфікації і компетенції робітника відповідає вимогам професійних стандартів по видам економічної діяльності (або) міжнародних стандартів. Видачу (відмову у видачі) сертифікатів здійснює центр за результатами процедури сертифікації, що здійснюється органом по сертифікації [6, 37].

Але, якщо у більшості випадків, як за рубежом так і в Росії та Україні мова йде про регіональні центри сертифікації персоналу, то в умовах інформатизації суспільства та розвитку мережі Інтернет, набуває поширення створення он-лайн сертифікаційних центрів. Створення он-лайн сертифікаційного центру передбачає вільне (сім днів на тиждень, двадцять чотири години на добу) знаходження центру у мережі Інтернет та проходження контролю знань для одержання сертифікату у будь-якій галузі.

Он-лайн сертифікаційний центр має те ж зна-

чення, що й регіональний, а саме [12]:

- 1) дозволяє отримати документально оформлене свідчення професіоналізму;
- 2) відображає реальну якість знань і отриманого досвіду;
- 3) дозволяє перевірити власні сили;
- 4) надає роботодавцю можливість здійснювати більш якісний підбір спеціалістів вузької кваліфікації;
- 5) дає певні переваги при влаштуванні на роботу;
- 6) створює сприятливі умови для здійснення кар'єри;
- 7) сприяє отриманню підвищеного окладу;
- 8) підвищує престиж;
- 9) сприяє психологічному впливу: привертає увагу, внушає довіру і повагу;
- 10) свідчить про цілеспрямованість спеціаліста.

Крім того відомі й такі переваги як:

- 1) швидкість навчання і сертифікації – клієнт має можливість за короткий термін (залежно від власних можливостей: вільний час, доступ до мережі Інтернет, цілеспрямованість і бажання) пройти навчання і тестування з певного курсу, а після отримання певної кількості балів замовити сертифікат;
- 2) незалежність від часу і терміну навчання – клієнт має можливість у будь-який час доби і за скільки завгодно швидкий чи довгий термін пройти навчання і тестування з курсу;
- 3) територіальна незалежність – клієнт має можливість не приїжджати до сертифікаційного центру особисто щоб пройти навчання і тестування для отримання сертифікату;
- 4) комфортні умови навчання – клієнт має можливість у зручних домашніх умовах пройти навчання і тестування для отримання сертифікату або просто перевірки своїх знань з певної професійної тематики;
- 5) інтерактивний зв'язок через електронну пошту та інші засоби зв'язку.

Проте як зазначають Ананченко І. В. і Аванесов Г.М., на жаль плюси поглинаються мінусами on-line тестування, адже у підсумку існує велика ймовірність того, що людина отримує не свідчення, що підтверджують знання, а гору красивих папірців [13].

Слід зазначити і недоліки on-line сертифікації:

- 1) віртуальність клієнта – on-line тестування для отримання сертифікату проводиться без контролю особистості, що не виключає того, що в процесі тестування клієнт може користуватися будь-якою чи будь-чиєю допомогою;
- 2) профанація тестування – не секрет, що існують хакерські трюки, що допомагають скласти тести, у мережі можна знайти бази з питанням і вірними відповідями до найбільш популярних тестів, можна скільки завгодно разів проходити тестування для покращання результатів, використовувати

потужні пошукові системи для пошуку відповідей або програми для автоматичного проходження тестування;

3) недосконалість програмної реалізації системи, що дає можливість для використання несанкціонованих доступів чи нелегітимних способів проходження тестування.

Міри запобігання недолікам on-line сертифікації:

1) для запобігання використанню допоміжного матеріалу у процесі on-line тестування впроваджується ліміт часу, що позбавляє клієнта можливості мати багато часу для знаходження відповіді, також у протоколі тестування відображається скільки часу було витрачено на те чи інше завдання, як це робиться у системі найбільш популярного центру on-line сертифікації Brainbench [2];

2) для зменшення проблеми віртуальності того, хто проходить тест, перевіряються документи, щоб була гарантія, що складає тести саме він, як це робиться у центрі сертифікації PROMETRIC (RU1) [14], також можна проводити тестування з веб-камерою, що також підвищить легітимність тестування;

3) для запобігання профанації та дискредитації тестування робляться такі кроки:

- організується високий рівень захисту баз даних;
- динамічне формування питань, постійне оновлення їх бази або велика кількість питань;
- робляться тести різних видів, а саме: тести з вибором вірної відповіді, тести із введенням вірної відповіді, тести на встановлення вірної послідовності, тести на встановлення відповідності, N-тести (перехід на нове питання здійснюється залежно від вибраної відповіді), психологічні тести [15, 18-27];
- у сертифікаті зазначають, що сертифікація відбувалася у режимі on-line, скільки часу було витрачено клієнтом, чи використовувалася веб-камера, скільки разів певна людина або користувач одного ID проходив тестування та ін.;
- процес проходження тестування проводиться під контролем представника сертифікаційного центру;

4) для здійснення досконалої програмної реалізації системи тестування і сертифікації враховуються можливі шляхи запобігання мінусам on-line тестування і використовують сучасний інструментарій технології програмування, бази даних з високим рівнем безпеки і відповідні алгоритми, наприклад, як це реалізовано у центрі сертифікації RetraTech [16].

На основі аналізу досвіду створення і впровадження on-line сертифікаційних центрів, ми виділяємо такі вимоги щодо їх організації і функціонування:

- постійно діючий мережний ресурс з вільним доступом;
- наявність реєстрації та аутентифікації користувачів;
- велика база on-line тестів, що постійно онов-

- люється;
- жорсткі умови проходження тестування (час, термін, контроль та ін.);
- сталі вимоги до отримання сертифікату;
- високий рівень безпеки програмного комплексу on-line сертифікації.

Висновки.

Таким чином, слід констатувати, що при наявності як плюсів так і мінусів on-line сертифікації вона має право на існування, за умов здійснення контролю за процесом тестування, запобіганню профанації тестування, відповідної програмної реалізації або в іншому випадку за умови, що у виданих сертифікатах буде явно вказано, що тестування для отримання сертифікату відбувалося у режимі on-line без контролю особистості.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем сертифікації навчання фахівців.

Література

1. Центр компьютерного обучения "Специалист" при МГТУ им. Н.Э.Баумана, 2006, <http://www.specialist.ru/>
2. Aptitude Test, Employment Screening, Assessment Testing, Online
3. Personality Test – Brainbench, 2006, <http://www.brainbench.com/xml/bb/homepage.xml>
4. Welcome to Standby Power Corp.: Leading the Evolution of Outsourcing, 2006, <http://www.stbpwr.com/index.php>
5. Центр тестирования UpMark.ru – тестирования и сертификация специалистов, 2006, <http://upmark.ru>
6. Малколм Мартин, Триша Джексон. Практика работы с персоналом. - Издательство: Hippo, 2005. - 326 с
7. Машукова Н.Д., Посталок Н.Ю., Николаева Г.В., Ащелов Ю.Б.: Система добровольной сертификации персонала в Российской Федерации: модели и механизмы / Под общ. ред. Н.Д.Машуковой. - М.: Университетская книга, 2006. - 112 с.
8. Лукин В.В. «Сертификация персонала - механизм снижения напряженности на рынке труда» / Профессиональное обучение безработных граждан в условиях рынка труда: новые технологии и эффективность. - М., 1999.
9. Анастасопулос Дж., Рошка Н. Сертификация персонала дает конкурентное преимущество // Стандарты и качество. - № 10, 2003.
10. Центр Знаний - Обучение, курсы, Cisco, Microsoft, Oracle, Unix, Sun, 2006, <http://www.edu.incom.ua>
11. Центр "Интенсив" - навчання іноземних та української мов, 2006, <http://www.intensive.com.ua/ukr/main.htm>
12. Центр корпоративного обучения SeeTech, 2006, <http://www.seetech.com.ua>
13. Тесты Online тестирование и сертификация специалистов-Академия Велеса, 2006, <http://velesa.ru>
14. Ананченко И.В., Аванесов Г.М. On-line сертификация компьютерных специалистов, 2006, <http://www.izcity.com/data/inet/article176.htm>
15. Prometric RU1 Регистрация и тестирование, 2006, <http://www.prometric.ru/win1251/Reg&Test.htm>
16. Кухаренко В.М., Савченко Н.В., Молодых Г.С., Твердохлебова Н.Е., Токарь А.И. Виртуальная учебная среда "Веб-класс ХПИ". Под. ред. Кухаренко В.Н. - Харьков: НТУ «ХПИ», 2004. - 59 с.
17. Тесты RetraTech, 2006, <http://www.certifications.ru/about/tests.php>

Надійшла до редакції 20.02.2007р.

ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ, ОТВЕДЕННЫЕ ФУТБОЛИСТАМ НА КОМАНДНЫЕ «ДЕЙСТВИЯ» И «ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ»

Перепелица П.Е., Демкович С.Э.

Донецкий национальный технический университет
Донецкий государственный университет экономики и торговли им. М.Туган-Барановского

Аннотация. В статье предложен новый метод анализа временных рамок, отведенных игрокам на совершение действий и противодействий. При помощи этого метода можно установить точное количество времени затрачиваемого игроками для принятия решений во время обороны собственных ворот, а также во время атаки на ворота соперника.

Ключевые слова: действия и противодействия, временные рамки, скорость принятия решений, футбол.

Анотация. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Тимчасові рамки, відведені футболістам на командні «дії» і «протидії». У статті запропоновано новий метод аналізу часових обмежень, відведених гравцям на здійснення дій або протидій. За допомогою цього методу можна встановити точну кількість часу, який витрачається гравцями на прийняття рішень під час оборони власних воріт, а також під час атаки на ворота супротивника.

Ключові слова: дії або протидії, часові обмеження, швидкість прийняття рішень, футбол.

Annotation. Perepelitsa P.E., Demkovich S.E. The temporal frames assigned to football players on command "operations" and "counteractions". The article presents a new method of analyzing the time frame given to players for actions and reactions. With the help of this method we can determine the exact amount of time players need to make decisions during the defense of their own gate, as well as during the opponent's gate offense.

Key words: actions and reactions, time frame, decision-making speed, and football.

Введение.

Игра — это сфера свободных действий и свободных решений в рамках общих задач и целей. Прогрессивное развитие футбола постоянно требует свободных конструктивных решений, осмысленной игры с пониманием ответственности, с импровизацией и выдумкой. Игра в обороне, кроме того, требует рационализма и полной отдачи сил в единоборстве. Нападающим становится все труднее. Им приходится освобождаться от усиленной опеки соперников, интенсивно бороться за мяч, пробиваться с ним к воротам и, несмотря на жесткую игру защитников, забивать мячи.

Вся игра в футбол состоит из действий и противодействий. Действие, как правило, совершают игроки той команды, которая владеет мячом. А ответное действие или противодействие, исходя из сложившейся обстановки, совершают игроки из обороняющейся команды (см. таб. 1).

Игроку, владеющему мячом, необходимо определенное количество времени на то чтобы выполнить три обязательных этапа, из которых собственно и состоит само действие. Игрок, который владеет мячом, полностью зависит от того, насколько быстро на его действие, отреагирует обороняющийся соперник, который благодаря своей расторопности, может это время свести до минимума.

Чтобы совершить противодействие, игроку обороняющейся команды необходимо выполнить четыре обязательных этапа, на что также требуется время. Всё зависит от того в каком физическом состоянии находятся игроки из обороняющейся команды, а также насколько хорошо они подготовлены тактически, чтобы вовремя сориентироваться в быстроменяющейся игровой обстановке и как можно быстрее начать атаку на атакующего игрока, с целью отбора мяча. Отбор мяча – это очень сложный технический приём. Кроме чисто физических качеств для его выполнения нужна ещё и очень большая расчётливость. Ведь в момент единоборства с соперником, который владеет мячом, инициатива принадлежит ему: он в каждом случае может применить совершенно разные средства обыгрывания защитника. Значит, игрок обороны должен сперва уловить намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной приём отбора мяча [1].

Итак, мы выяснили, что игрокам обеих команд обязательно необходимо время на совершение действий и противодействий. Теперь предстоит выяснить, сколько на самом деле нужно времени игрокам из атакующей и обороняющейся команд, ты выяснили что вначале уловить намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной приём отбора мяча. Применить для того чтобы правильно оценить обстановку и принять окончательное решение, о том как именно поступить в том или ином игровом эпизоде.

Анализ исследований и публикаций показал, что подробного анализа временных рамок, отведён-

ных игрокам на совершение действий и противодействий по ходу матча, до сих пор проведено не было [1-10].

Работа выполнена по плану НИР Донецкого национального технического университета.

Формулирование целей работы.

Цель исследований - установить точное количество времени, затрачиваемого игроками для принятия решений во время обороны собственных ворот. Затем, на основании полученных данных, установить временные рамки, отведённые для принятия решений игрокам из атакующей команды.

Методы исследований. Для сбора информации были использованы педагогические наблюдения, а для анализа полученных данных – статистические методы исследования.

Результаты исследований.

Во время исследований были использованы видеозаписи футбольных матчей, таких чемпионатов как: Англии, Германии, России, Франции, Испании, Италии, которые транслировались на спортивных телеканалах. Во время просмотра этих видеозаписей фиксировались временными рамками тактико-технические действия, выполненные игроками обеих команд, после того как они переходили с мячом на сторону соперника. Для того чтобы получить наиболее точные данные, каждая половина футбольного поля была визуальнo разбита на девять условных секторов (см. схему 1).

Как только игроки из атакующей команды переходили с мячом на сторону соперника, в каждом из девяти секторов фиксировались промежутки

Таблица 1

Этапы совершения действия и противодействия.

№	Этапы совершения действия игроком из атакующей команды.	№	Этапы совершения противодействия игроком из обороняющейся команды.
1.	Оценка игровой обстановки.	1.	Оценка игровой обстановки.
2.	Принятие решения, о том, какое именно тактико-техническое действие будет способствовать наиболее эффективному продолжению начатой атаки на ворота соперника.	2.	Преодоление n-ое количество метров до соперника находящегося с мячом.
		3.	Принятие решения о выборе приёма для отбора мяча.
3.	Применение тактико-технического действия.	4.	Применение приёма для отбора мяча.

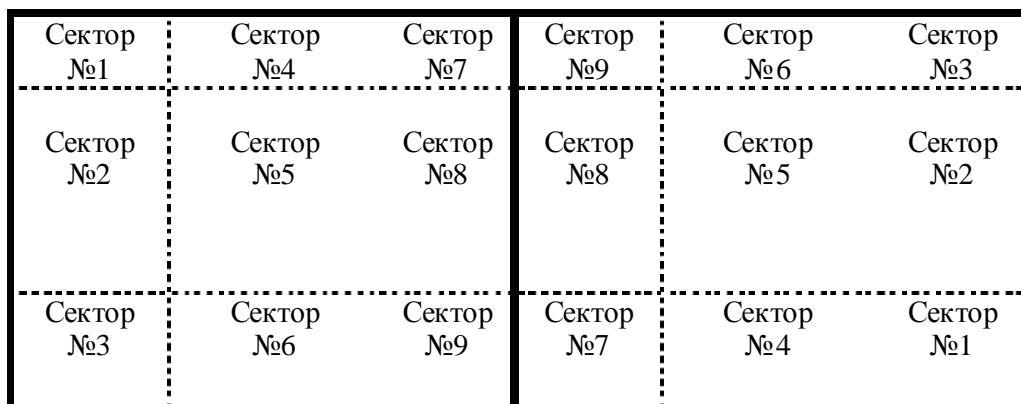


Схема 1. Две половины футбольного поля, разбитые на условные сектора.

Статистические показатели затрачиваемого времени на принятие решений игроками из обороняющейся команды.

№ сектора	Количество противодвижений	Статистические показатели					
		M среднее	Среднее квадратичное отклонение, σ	Ошибка исследования, μ	M среднее $\pm \mu$	$M_{в.б.} \pm m$	$M_{в.б.} \pm m$ $p=0,95$
1	n = 1000	1,7799	0,1455	0,0046	1,7799 \pm 0,0046	1,7727 \pm 0,0057	1,7727 \pm 0,0111
2	n = 1000	0,7887	0,1318	0,0041	0,7887 \pm 0,0041	0,7854 \pm 0,0045	0,7854 \pm 0,0087
3	n = 1000	1,7605	0,1711	0,0054	1,7605 \pm 0,0054	1,7579 \pm 0,0062	1,7579 \pm 0,0122
4	n = 1000	2,2668	0,1330	0,0042	2,2668 \pm 0,0042	2,2579 \pm 0,0060	2,2579 \pm 0,0118
5	n = 1000	1,8587	0,3605	0,0114	1,8587 \pm 0,0114	1,8461 \pm 0,0117	1,8461 \pm 0,0230
6	n = 1000	2,3181	0,2672	0,0084	2,3181 \pm 0,0084	2,3060 \pm 0,0094	2,3060 \pm 0,0185
7	n = 1000	2,9633	0,6514	0,0206	2,9633 \pm 0,0206	2,9489 \pm 0,0212	2,9489 \pm 0,0415
8	n = 1000	2,4165	0,4356	0,0137	2,4165 \pm 0,0137	2,3979 \pm 0,0140	2,3979 \pm 0,0274
9	n = 1000	2,8753	0,6490	0,0205	2,8753 \pm 0,0205	2,8723 \pm 0,0211	2,8723 \pm 0,0413

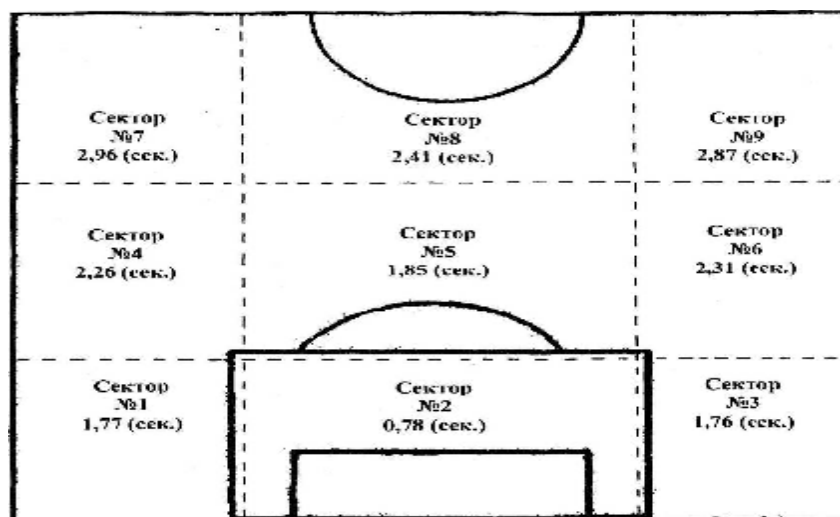


Схема 2. Время (M среднее в секундах), затрачиваемое игроками на принятие решений, во время обороны ворот по отдельным секторам.

времени, с момента приёма мяча игроком – вплоть до того момента, когда его начинали атаковать с целью отбора мяча. Таким образом, можно было установить, сколько отводится соперником времени, игроку с мячом, на принятие решений в каждом из девяти секторов.

Анализ данных позволили установить точное количество времени, затрачиваемого игроками для принятия решений во время обороны собственных ворот (см. таб.2 и схему 2).

Теперь есть все основания, для того чтобы

установить временные рамки, отведённые для принятия решений игрокам из атакующей команды (см. диаграмму 1).

Ознакомившись с данными, представленными на диаграмме 1, можно отметить следующую закономерность. Чем ближе игроки атакующей команды приближаются к воротам соперника, тем меньше у них остаётся времени для принятия решений. С каждым пройденным метром сопротивление становится всё ожесточённее, так как вблизи собственных ворот, игроки обороны очень плотно «опека-

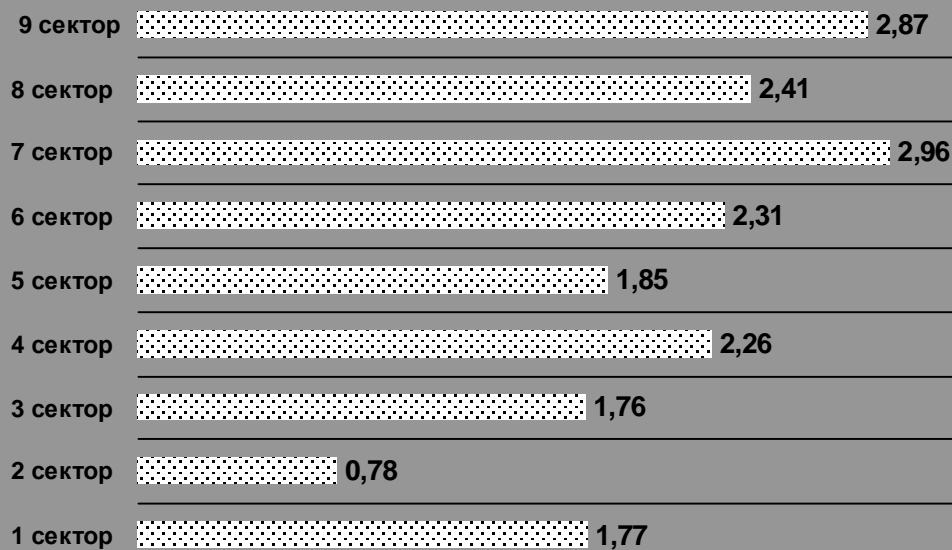


Диаграмма 1. Временные рамки (M среднее в секундах), отведённые игрокам из атакующей команды для принятия решений на половине поля соперника.

ют» чужих футболистов и стараются атаковать их в момент приёма мяча.

Выводы.

Для того чтобы игроки атакующей команды имели возможность приблизиться к воротам соперника и выйти на ударную позицию, им необходимо затрачивать на каждое своё «действие» с мячом времени меньше, чем отведено их соперникам на «противодействие». Иными словами, переходя с мячом на сторону соперника атакующим футболистам необходимо как можно больше двигаться, и побыстрее избавляться от мяча.

Перспективными являются исследования, направленные на поиски закономерностей, которые можно выявить во время применения игроками командных тактико-технических действий.

Литература

1. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – 3-е изд., испр., доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1988. – 207с.
2. Лебедев Л., Немировский Л. А ваше решение? – М.: Сов.спорт, 1990. – 95с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов – К.: Олимп. Лит., 2003. – 271с.
4. Лоос Г., Альямани Фади Ахмед Тренер по футболу. – К., 1991. – 112с.
5. Козловский В.И. Подготовка футболистов. – М.: ФиС., 1977. – 173с.
6. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – К.: Здоров'я, 1988. – 256с.
7. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. – 2-е изд. перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1984. – 262с.
8. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. – К.: Здоров'я, 1979. – 288с.
9. Симаков В.И. Футбол: простые комбинации. – М.: ФиС., 1987. – 144с.
10. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. – М.: ФиС., 1980. – 120с.

Поступила в редакцию 18.01.2007г.

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Петушинський Б.Б.

Ужгородський національний університет

Анотація. У статті розглядається структура змагальної діяльності баскетболістів, а саме: виявлено загальну кількість атак, які виконуються за гру, співвідношення існуючих видів нападу в ході гри та їх внесок в загальний результат гри.

Ключові слова: змагальна діяльність, напад, технічні та тактичні дії.

Аннотація. Петушинський Б.Б. Структура змагальної діяльності баскетболістів різної кваліфікації. В статті розглядається структура змагальної діяльності баскетболістів, а саме: виявлено загальне число атак, виконуваних за гру, співвідношення існуючих видів нападу в ході гри та їх внесок в загальний результат гри.

Ключові слова: змагальна діяльність, напад, технічні та тактичні дії.

Annotation. Petushinskiy B.B. Frame of competitive activity the basketball players of different proficiency. In the article is esteemed the frame of competitive activity of basketball players namely: total of attacks executed for the game, ratio of existing kinds of an offence is detected during the game and their contribution to a general result of the game.

Keywords: competitive activity, offence, technical and tactical operatings.

Вступ.

Одним з основних резервів підвищення ефективності підготовки спортсменів високої кваліфікації спеціалісти вважають вирішення проблеми удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності. З метою виявлення тенденції розвитку виду спорту необхідно постійно вести моніторинг змагальної діяльності спортсменів еліти на змаганнях найвищого рангу [4, 5].

Інтерес спеціалістів та тренерів з баскетболу до дослідження змагальної діяльності (ЗД) спортсменів викликаний перш за все підвищенням конкуренції за призові місця у змаганнях різного рівня та необхідністю побудови тренувального процесу у відповідності з реальними запитами їх змагальної діяльності [1, 2].

Практична значущість проблеми контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів неодноразово підкреслювалась у працях Булатової М.М., Келлера В.С., Платонова В.М. У них було показано, що аналіз змагальної діяльності, який отримав у теперішній час розповсюдження в практиці підготовки кваліфікованих спортсменів, дозволяє виявити, критично оцінити, зіставити компоненти змагальної діяльності різних спортсменів та на цій основі оптимізувати процес управління змагальною діяльністю спортсменів, забезпечуючи, в кінцевому рахунку, підвищення рівня спортивно-технічних результатів [1-5].

Робота виконана за планом НДР Ужгородського національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – здійснити аналіз змагальної діяльності баскетболістів різного рівня підготовленості.

Результати дослідження.

Вивчення й аналіз доступної нам науково-

методичної літератури й власний досвід спортивної й педагогічної діяльності дозволяє констатувати наявність у структурі атакуючої діяльності декількох самостійних напрямків у досягненні результату в ході гри. До таких напрямків належать: позиційний напад, атака з ходу (швидкий прорив) і добивання.

Внесок кожного із зазначених видів нападу у формування загального результату гри різних. Звідси випливає й необхідність вивчення різних підходів і витрат часу на вдосконалювання того або іншого виду нападу і якості його реалізації в ході гри й змагань у цілому.

Результати проведеного дослідження в реальних умовах змагань команд першої й вищої ліг Чемпіонату України, а також аналіз відеозаписів ігор професіоналів з виявлення загальної кількості атак, виконуваних за гру, й співвідношення існуючих видів нападу в ході гри та їх внеску в загальний результат, дозволяє відзначити наявність деяких кваліфікаційних особливостей у вивчаємих параметрах. Так, у командах I ліги Чемпіонату України середня кількість атак дорівнює 106,25, в ході гри закинуто 80,75 очок, очкова вартість однієї атаки дорівнює 0,76.

Для команд вищої ліги Чемпіонату України такі ж показники відповідно складають: середня кількість атак 95; закинуто 93 очка; очкова вартість однієї атаки дорівнює 0,978.

Для команд професіоналів баскетболу ці

№ п/п	Кваліфікація команд Види нападу	I ліга (n = 11)			Вища ліга (n = 14)		
		атак	очок	очок за 1 атаку	атак	очок	очок за 1 атаку
1.	Швидкий прорив, кількість та %	9,5±1,72 8,94	9,25±2,97 11,45	0,973	9,75±1,32 10,26	13±2,36	1,303
2.	Позиційний напад, кількість та %	91,25±2,48 5,88	64,0±2,28 79,25	0,701	79,40±3,4 83,57	71,60±2,1 76,98	0,901
3.	Добивання, кількість та %	5,25±1,60 4,94	7,25±1,81 8,97	1,389	4,25±1,03 4,47	6±1,56 6,45	1,411
4.	Без завершення атаки, кількість та %	0,256±0,4 0,235	0,25±0,45 0,309	1,0	1,60±0,82 1,84	2,40±0,92 2,02	1,50
5.	Усього за гру	106,25±6,8	80,75±13,3	0,76	95,0±4,22	93,0±6,63	0,978
1.	Швидкий прорив, кількість та %	15,0±1,31 15,12	20,0±2,88 21,27	1,333	11,41±1,4 11,44	14,08±2,7 15,56	1,203
2.	Позиційний напад, кількість та %	75,0±2,14 75,63	59,16±2,2 62,93	0,788	81,88±2,6 81,69	64,92±2,2 73,05	0,796
3.	Добивання, кількість та %	7,16±1,24 7,22	11,66±1,6 12,40	1,628	5,55±1,29 5,54	8,30±1,84 9,27	1,48
4.	Без завершення атаки, кількість та %	2,0±1,07 2,02	4,0±2,14 4,25	2,0	1,28±0,78 1,36	2,22±1,17 2,19	1,50
5.	Усього за гру	99,16±5,1	94,0±5,01	0,948	100,14±5,3	89,25±8,3	0,891

дані становлять – 99,16 атак; 94,0 очка; очкова вартість однієї атаки – 0,948 відповідно (таблиця 1).

Значно інформативніше для осмислювання особливостей існуючих кваліфікаційних розходжень є показники співвідношення позиційного нападу й нападу швидким проривом та їх внесок у формування загального результату гри. Так, із загальної кількості атак (106,25), виконуваних командою І ліги, 91,25 атаки (85,88%) складає позиційний напад, причому кількість закинутих очок дорівнює 64 або 79,25% від загальної кількості очок, набраних за всю гру. Вартість однієї атаки дорівнює 0,701 очка. Ці ж показники в команд вищої ліги Чемпіонату України відповідно становлять 79,4 атаки (83,57%); 71,6 очок (76,98%), вартість однієї атаки – 0,901 очка. У команд професіоналів ці по-

казники складають: 75 атак (75,63%); кількість закинутих очок дорівнює 58,16 (62,82%) та вартість однієї атаки – 0,788 очка (таблиця 2).

Аналіз представленої фактичного матеріалу свідчить про зниження з ростом спортивної майстерності кількості атак позиційного нападу, зменшенням відсотка атак у формування загального результату. У команд вищої ліги зростає очкова вартість однієї атаки в порівнянні з командами І ліги й командами професіоналів. Це пояснюється з однієї сторони підвищенням якості виконання основних характеристик руху (час, простір, зусилля) убік поліпшення точності їх виконання, з іншого (по відношенню до команд професіоналів) – більш низькими показниками захисної діяльності баскетболістів.

Вивчення й аналіз матеріалу, представлено-

Таблиця 2

Порівняльний аналіз ефективності видів нападу команд різної кваліфікації

№ п/п	Кваліфікація команд	Види нападу	І ліга (n = 11)			Вища ліга (n = 14)			Професіонали (n = 7)		
			X	m	t ₁	X	m	t ₂	X	m	t ₃
1.	Швидкий прорив	атак очок очок за 1 атаку	9,5	0,54	0,382	9,75	0,37	8,13	15,0	0,53	7,27
			9,25	0,94	3,280	13,0	0,65	5,23	20,0	1,17	7,17
			0,973			1,303			1,333		
2.	Позиційний напад	атак очок очок за 1 атаку	91,25	0,76	9,68	79,4	0,96	3,40	75,0	0,87	14,0
			64,0	0,72	8,17	71,6	0,59	11,48	59,16	0,91	6
			0,701			0,901		0,788		4,17	
3.	Добивання	атак очок очок за 1 атаку	5,25	0,51	1,70	4,25	0,29	4,96	7,16	0,51	2,65
			7,25	0,57	1,75	6,0	0,43	7,04	11,66	0,68	4,97
			1,389			1,411		1,628			
4.	Без завершення атаки	атак очок очок за 1 атаку	0,25	0,14	5,02	1,60	0,23	0,81	2,0	0,44	3,80
			0,25	0,14	7,51	2,40	0,25	1,77	4,0	0,87	4,26
			1,0			1,50		2,0			

Таблиця 3

Взаємозв'язок показника загального часу володіння м'ячем у позиційному нападі з результативністю атак для команд різної кваліфікації

Час володіння м'ячем	І ліга (n = 10)				Вища ліга (n = 14)			
	атаки		очки		атаки		очки	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
До 5 с	19,75	21,64	14,75	23,05	11,48	14,46	6,6	9,2
6 - 10 с	26,5	29,04	23,25	36,32	27,74	34,93	36,25	50,62
11 - 15 с	27,5	30,13	16,0	25,0	26,78	33,73	23,75	33,17
16 - 20 с	11,25	12,32	7,0	10,93	11,48	14,46	5,0	6,98
21 - 25 с	6,0	6,57	3,0	4,68	0,96	1,21	0,0	0,0
26 - 30 с	0,25	0,27	0,0	0,0	0,96	1,21	0,0	0,0
За гру	91,25		64		79,4		71,6	
До 5 с	11,67	15,56	11,67	19,72	14,3	17,46	11,11	16,95
6 - 10 с	28,33	37,77	20,83	35,20	27,52	33,61	26,78	41,25
11 - 15 с	20,82	27,78	18,33	30,98	25,04	30,58	19,36	29,82
16 - 20 с	12,5	16,66	8,33	14,08	11,74	14,33	6,77	10,42
21 - 25 с	1,66	2,21	0,0	0,0	2,88	3,51	1,0	1,54
26 - 30 с	0,0	0,0	0,0	0,0	0,40	0,48	0,0	0,0
За гру	75,0		59,16		81,88		64,92	

го в таблицях 1, 2 дозволяє констатувати, що з підвищенням кваліфікації команд збільшується внесок атак „швидким проривом” або з ходу у формування загального результату гри, а також очкова вартість однієї атаки. Так, внесок атак з ходу для команд І ліги в загальний результат становить 11,45% при вартості однієї атаки в 0,973 очка. Для команд вищої ліги 13,97% - 1,303 і команд професіоналів 21,24% - 1,333.

Подальший аналіз змісту структури атакуючої діяльності за показниками кількості атак, доведених до логічного завершення – кидка, переконуює в наявності якісних і кількісних кваліфікаційних розходжень. Із загальної кількості атак, проведених у позиційному нападі, що становлять 91,25 атак у команд І ліги до логічного завершення доведені тільки 61,25 або 69,45% (таблиця 2).

Для команд вищої ліги ці ж показники становлять: загальна кількість атак – 79,4; 58 атак (73,64%) доведені до завершення. У команд професіоналів 75,0 атак за гру, із них 59,61 атак завершуються кидком у кошик (79,48%).

Зменшення кількості атак, доведених до логічного завершення – кидка в кошик пояснюється, насамперед, підвищенням ефективності гри в захисті з ростом кваліфікації спортсменів. Із підвищенням кваліфікації спортсменів зберігається тенденція до збільшення кількості атак з ходу доведених до кидка м'яча в кошик. Так для команд І ліги кількість таких атак стосовно загальної їх кількості дорівнює 10,58%, для команд вищої ліги – 12,12% і професіоналів – 18,57%.

Подальший аналіз змагальної діяльності баскетболістів різної кваліфікації дозволив розподілити показники зареєстрованих атак за часом їх реалізації. Такий диференційований підхід обумовлений, насамперед, необхідністю моделювати тренувальний процес спортсменів у відповідності реальним умовам змагальної діяльності. Так, розглядаючи часові параметри реалізації атакуючого потенціалу баскетбольних команд різної кваліфікації ми відзначаємо, що в рамках 5 с виконується 12,75 атак у командах І ліги, що становить 21,64% від загальної кількості атак.

Причому кількість набраних очок у цих атаках дорівнює 14,75 або 23,04% від загальної кількості очок, набраних командами при грі в нападі. Для команд вищої ліги ці показники становлять – 11,48 атак (14,46%) і 6,6 очок (9,21%). Для команд професіоналів – 11,67, (15,56%) і 11,67 очок (19,72%).

Середнє значення досліджених показників для команд першої й вищої ліги й професіоналів дорівнює 14,3 атак (17,46%) та 11,01 очок (16,95%) (таблиця 3).

Аналізуючи показники кількості атак й їх внесок в очках у рамках від 6 до 10 с ми відзначаємо, що в розглянутому часовому діапазоні спостерігається менші розходження зареєстрованих показників у команд різної кваліфікації, що дозволяє констатувати про наявність кваліфікаційних

відмінностей тільки в окремих складових, які впливають на ефективність ігрової діяльності в нападі. Кількість атак в діапазоні часу 6-10 с для команд першої ліги дорівнює 26,5, що становить 29,04%. Кількість набраних очок у цих атаках дорівнює 23,25 або 36,32% від загальної кількості очок, набраних командою при грі в нападі. Для команд вищої ліги ці показники становлять 27,74 атак (34,93%) та 36,25 очок (50,62%). Для команд професіоналів – 28,93 атак (37,77%) та 20,83 очок (35,20%).

Середній показник для досліджуваних команд різних кваліфікацій склав 27,52 атак (33,61%) та 26,78 очок (41,25%). Аналіз показників, представлених у таблиці 3 дозволяє стверджувати про збереження тенденції до вирівнювання зареєстрованих показників або про наявність об'єктивних даних, що дозволяють зазначити, що зі збільшенням часу атаки слабо проявляються кваліфікаційні розходження в зареєстрованих показниках атакуючої діяльності при позиційному нападі.

Висновок.

Команди більш низької кваліфікації схильні досягати переваги над суперником за рахунок функціональної підготовленості. З підвищенням спортивної кваліфікації при збереженні необхідних вимог до функціональної підготовки результат формується, в основному, на основі «розумного» баскетболу. Варто підкреслити, що середні показники кількості атак і набраних очок є орієнтиром при плануванні й реалізації тренувального процесу команд різної кваліфікації й, на наш погляд, дають можливість із достатнім ступенем імовірності прогнозувати результат гри з конкретним суперником.

Перспективи подальших досліджень. Планується вивчення критеріїв ефективності атакуючих дій баскетболістів шляхом оцінки ігрової діяльності, а саме виявлення взаємозв'язку показника загального часу володіння м'ячем на половині суперника й результативності атак у позиційному нападі для команд різної кваліфікації.

Література:

1. Амалін М.Е., Шилов О.С. Методика оцінки соревновательной деятельности в спортивных играх // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №9. – С.13-22.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. – К.: Здоров'я, 1985. – 143 с.
3. Ермаков С.С., Кошевой С.В. Моделирование системы основных технических приемов игры в волейбол // Межвузовский сборник научных трудов “Физическое совершенствование учащейся молодежи и повышение ее работоспособности”. – Харьков, 1989. – С. 46-48.
4. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Надійшла до редакції 19.02.2007р.

САМОСТІЙНА РОБОТА УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЇ В УМОВАХ СМКШ У 70-80 РОКИ ХХ СТОЛІТТЯ

Пінський О.О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті на основі аналізу досвіду діяльності педагогічних колективів сільських малокомплектних шкіл, архівних матеріалів розкрито деякі питання організації самостійної роботи учнів у процесі викладання дисциплін природничого циклу в умовах роботи малокомплектних шкіл Слобожанщини у 70-80-х роках ХХ ст. Висвітлено окремі провідні форми та методи самостійної роботи учнів сільських малокомплектних шкіл, перспективні напрямки використання набутого досвіду в сучасних умовах.

Ключові слова: сільська малокомплектна школа, самостійна робота учнів, природничо-наукова освіта.

Аннотация. Пинский А.А. Самостоятельная работа учащихся в процессе преподавания биологии в условиях СМКШ в 70-80-х годах ХХ века. В статье на основе анализа опыта деятельности педагогических коллективов сельских малокомплектных школ, архивных материалов раскрыты некоторые вопросы организации самостоятельной работы учащихся в процессе преподавания дисциплин естественного цикла в условиях работы малокомплектных школ Слобожанщины в 70-80-х годах ХХ века. Освещены некоторые ведущие формы и методы самостоятельной работы учащихся сельских малокомплектных школ, перспективные направления использования полученного опыта в современных условиях.

Ключевые слова: сельская малокомплектная школа, самостоятельная работа учащихся, естественно-научное образование.

Annotation. Pinskiy A.A. Self-maintained work of pupils during teaching biology in requirements in 70-80 years of XX century. some problems of organizing pupils' individual work when teaching natural sciences at rural schools with small quantity of studying classes on Slobozhanshchina in the 70s – 80s of XX century on the basis of analyzing pedagogical collectives' experience and archive materials. In the article are shown the leading forms and methods of individual work in such kind of schools and perspective ways of using the gained experience under the modern conditions.

Key words: rural schools with small quantity of studying classes, pupils' individual work, natural-scientific education.

Вступ.

Історичний погляд на якість біологічної освіти сільських учнів у 70-80 роки ХХ століття визначає, що вона залежала не тільки від відомої проблеми перманентного вдосконалення змісту освіти, комплексу методів, методичних прийомів, принципів освіти, але й від найліпшого співвідношення та ефективності використання необхідних форм навчальної роботи. Практика викладання природничих дисциплін в сільській малокомплектній школі (СМКШ) постійно вимагала та вимагає нині копійки корекції наукової інформації, ставить підвищені вимоги до навчання учнів вправно читати, писати, рахувати, самостійно працювати, ведення вчителями осмисленого відбору кількості і якості навчальної інформації з метою забезпечення необхідного рівня загаль-

ного розвитку кожної окремої особистості сільського школяра, всесереджовне поєднання яких і складає те, що можна назвати корінням української нації.

Спостереження та аналіз сучасної провідної форми навчання - уроків біології та природознавства у сільських малокомплектних школах, який було проведено нами у 80-х роках ХХ ст., коли явище малокомплектності на Слобожанщині почало зростати швидкими темпами, показують, що навчально-виховний процес, зокрема самостійну роботу учнів учителі часто намагалися організувати на уроках приблизно так само, як і у міських школах, часто з механічним перенесенням форм, методів і прийомів навчання з великих шкіл у малі, коли навчання, особливо в надмалих класах, організували на основі так званих традиційних методичних підходів. Урахування індивідуальних особливостей учнів відбувалося, в основному, не на дійсно наукових засадах, а завдяки педагогічній інтуїції, рівень розвитку якої у різних учителів є різним і багато в чому визначається досвідом роботи в малокомплектній школі, рівнем психологічної та фахової підготовки. Як свідчать результати проведеного аналізу, у більшості вчителів швидко складається індивідуальна оцінка інтелектуальних, творчих здібностей учнів, їх здатності до того, чи іншого виду діяльності, яка за умов ведення у сільській малокомплектній школі одним учителем 3-5 навчальних предметів, легко перекладається й на ті галузі шкільної науки, де вчитель не є дипломованим спеціалістом.

За свідченнями вчителів-природознавців – членів районного методичного об'єднання вчителів біології Харківського району, представників адміністрації СМКШ особливих труднощів зазнавали вчителі-початківці, особливо випускники державного університету та педагогічного інституту через недостатню методичну і психологічну невідповідність до роботи у мікроколективах учнів і вчителів малокомплектних шкіл та вчителі, які працювали більше десяти років з класами звичайної наповнюваності, з сталими, сформованими педагогічними інтересами та уподобаннями.

Стабільно позитивним залишалося те, що сільські малокомплектні школи як база отримання сучасної біологічної освіти учнів, організації та впровадження їхньої самостійної роботи, завжди мали додаткові можливості дидактичної експлуатації навколишніх природних та штучних екологічних систем, що полегшувало застосування адекватних, історично-стабільних методів та форм природничо-біологічної освіти та виховання учнів малокомплектних шкіл Слобожанщини у другій половині ХХ століття, особливо у 70-80-х роках - періоду відносної стабільності системи освіти в Україні.

У ході науково-історичного пошуку встановлено, що в цей же період розроблено ряд шкільних методик викладання основ наук, в яких висвітлено зазначену проблему, у тому числі з основ наук природничо-наукового циклу: викладанням природознавства Г.М.Аквілева, В.І.Кузнецова, В.М.Пакуло-

ва [2.], фізики О.І.Іванов, Л.Д.Мунчінова, Т.М.Сергієнко, хімії – А.М.Бородіхіна, Р.М.Князева, біології – Л.Є.Алеєвська, З.М.Баташева, В.М.Пакулова [3] та деякі інші [5].

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

Формулювання цілей роботи.

Стабільність і достатньо високий результат функціонування освітньої системи навчання шкільній біології у СМКШ Слобожанщини у зазначений історичний проміжок часу підтримувався чітким балансом у середині самої системи роботи вчителя біології: урочної, позаурочної та позакласної роботи з предмету, тож *метою статті* є аналіз ряду провідних питань організації самостійної роботи учнів в процесі викладання дисциплін природничого циклу в умовах роботи малокомплектних шкіл Слобожанщини у 70-80-х роках ХХ століття.

Результати дослідження

Проведений науковий пошук дозволив встановити, що проблема належить до комплексу малодосліджуваних в історії вітчизняної освіти.

Особливо гострою була у 70-80 роки і, як свідчить практика, залишається нині проблема змісту освіти, формально окреслена межами навчальних програм, особливо предметів природничого циклу. Інтереси сільськогосподарського виробництва базових господарств конкретного регіону, комплекс спеціальних сільськогосподарських умінь, професійні уподобання та потенціал екологічного, біоетичного мислення та дії кожного окремого сільгоспвиробника тісно перепліталися і становили на той час практично постійний професійний інтерес вчителів природничих дисциплін сільських загальноосвітніх закладів. Сьогодні цю проблему не можна назвати вирішеною, вона постійно висуває ряд додаткових вимог до процесу навчання у сільській МКШ. Реалізація практичної частини програми, виконання обов'язкового комплексу лабораторних та практичних робіт кожним учнем СМКШ індивідуально, як показує педагогічна практика, надавало і надає нині додаткові можливості не тільки для самостійного виконання таких робіт, привчаючи школярів підліткового віку до відповідальності та самостійності, але й несе додаткове дидактичне навантаження, частково перебираючи на себе функцію проміжного контролю рівня сформованості знань, практичних умінь та навичок. Обов'язкове підведення підсумків виконання у більшості випадків індивідуальних за своїм характером робіт, формулювання висновків надає учням додаткову можливість обмінятися думками щодо отриманих результатів, висловити свої враження, захистити власну точку зору.

Прорахунки та методичну незабезпеченість процесу багато у чому індивідуалізованого навчання на уроках біології та природознавства у сільських МКШ було частково компенсовано потужною мережею позашкільних закладів, особливо розгалуже-

ною системою СЮН з великою кількістю профільних, юннатських гуртків, які було розгорнуто наприкінці 70-х, початку 80-х років ХХ ст. практично у всіх школах сільських районів Слобожанщини, що підтверджено результатами анкетування вчителів біології та адміністраторів СМКШ, віднайденими архівними документами того періоду [3]. За архівними документами, свідченнями отриманими від директора районної (Покотилівської) станції юних натуралістів лише за офіційною статистикою в середині 80-х років на базі 56 (!) із 60-ти ЗОШ Харківського району Харківської області було створено 70 різноманітних за профілем натуралістичних, природоохоронних гуртків. На думку багатьох спеціалістів, теоретиків і практиків методичної справи необхідною складовою частиною системи роботи вчителів природничих дисциплін було обов'язкове постійне виконання самостійної практичної роботи учнями СМКШ у позакласній, особливо гурткової, натуралістичній роботі. Провідною рисою позакласної роботи, яка здійснювалась на базі малокомплектних шкіл є наявність проблеми створення та функціонування різновікових і нечисленних колективів учнів [2], складності керування ними, специфічність психологічної взаємодії у середині малих колективів, питання проблеми підвищення працездатності учнів, збереження їхнього творчого потенціалу.

Основною формою позакласної роботи наприкінці 70-х, початку 80-х років ХХ століття, за умов значно зрослого з боку держави фінансового та матеріально-технічного забезпечення діяльності обласних та районних СЮН, у сільських малокомплектних школах стають біолого-натуралістичні гуртки різноманітного профілю, які діють на базі цих шкіл від районних станцій юних натуралістів, гнучка основа діяльності яких передбачала здійснення поглибленої освіти і виховання практично кожного з учнів СМКШ, включно й так званих “нецілеспрямованих”, на різних рівнях їхніх індивідуальних можливостей і бажань: від отримання комплексу життєво-необхідних біоло-екологічних знань, через набуття практичних умінь і навичок під час виконання творчих за своїм характером самостійних робіт на біологічних та сільськогосподарських об'єктах та удосконалення методів природоохоронної роботи краєзнавчого та біоетичного спрямування, аж до залучення учнів до елементарної науково-дослідницької діяльності, здійснення кваліфікованої професійної підготовки природничо-наукового та сільськогосподарського спрямування тощо.

Найбільший інтерес у гуртківців викликала самостійна практична природоохоронна діяльність в оточуючому середовищі, проведення традиційних довготривалих операцій: “Живе срібло”, “Первоцвіт”, “Джерельце”, “Мурашка”, “Ялиночка”. Десятки хлопців та дівчат щорічно у складі офіційно створених зелених та голубих патрулів добровільно йшли захищати природне середовище. Особливе місце у роботі біологічних гуртків різних профілів займала багатоденна операція

“Ялинка”, яка щорічно починалася в середині грудня, а закінчувалася напередодні Нового року. Лише за роки існування гуртка юних друзів природи, створеного на базі Вільхівської середньої школи Харківського району Харківської області було проведено близько 150 багатогодинних рейдів на основний об’єкт охорони – молодий бір біля села Уси. Чотири постійно діючих зелених патрулі виконували роль громадського дозору, проводили самостійну наукову роботу: за завданнями лісничого Васівщевського лісництва та місцевого лісника постійно проводився моніторинг стану зелених насаджень, втрат від дій браконьєрів. Учні обраховували ступінь ураження членистоногими - шкідниками сосни звичайної, грибковими та іншими хворобами, постійно проводили догляд, санітарне очищення лісу. Досвід діяльності гуртка був обговорений на засіданні методичної Ради РМО вчителів біології та його робочу програму, спрямовану на розвиток самостійності, творчої ініціативи учнів, з урахуванням специфіки місцевих природних екосистем було рекомендовано до впровадження в сільських малокомплектних школах Харківського р-ну – Фрунзенській, Переможанській, Стрілчанській НСШ. У практиці діяльності гуртків, утворених на базі цих сільських шкіл були непоодинокі випадки, коли випускники школи, колишні члени гуртка після проходження строкової служби у війську приходили й допомагали керівникам гуртків навчати молодих охоронців природи. Випускники шкіл виконували роль громадських інструкторів, поглиблювали теоретичні знання учнів на засіданнях гуртка та формували у гуртківців необхідні практичні уміння й навички проведення природоохоронної роботи.

Разом з тим, проведений історичний аналіз проблем існування розгалуженої системи гуртків-філіалів СЮН у досліджуваній період, особливостей підготовки та проведення самостійної роботи теоретичного та практичного характеру гуртківцями, реалій підвищення ефективності функціонування різновікових натуралістичних гуртків у сільських малокомплектних школах засвідчує, що вони практично завжди вимагали від учителів-гуртководів створення другої секції для учнів старших класів, керівництво діяльністю якої часто не отримувало фінансової підтримки через брак мінімально необхідної кількості учнів у їхньому складі. Неврегульованість цього питання у центральних фінансових органах та відсутність необхідного фінансування негативно позначалася на діяльності різновікових за своїм складом природничо-наукових гуртків СМКШ, викликала невдоволеність частини вчителів-гуртководів через значно зростаюче навантаження педагогів.

Висновки.

Аналіз практики діяльності малокомплектних шкіл Харківського району в яких юннатську дослідницьку роботу було ґрунтовано перш за все на самостійній роботі учнів у природному середовищі, глибокому знанні оточуючих природних екологічних

систем, підтверджує ефективність, взаємопов’язаність існування і розвитку всіх необхідних складових системи роботи вчителя біології, необхідну єдність всіх форм його роботи.

Лише за таких умов виконання комплексу різноманітних за своєю формою та змістом самостійних робіт, спрямованих на пошук теоретичної інформації та особливо проведення різнопланових практичних робіт у оточуючому природному середовищі, перетворювалося у достатньо ефективний засіб стимулювання потреб у самовдосконаленні сільських учнів, створювало цілісну основу процесів навчання прийомам і методам самоаналізу, необхідних у цивілізованому суспільстві процесів самовиховання та самоосвіти окремих особистостей, що на той період мало також і позитивні соціально-демографічні наслідки.

Як свідчить аналіз практики діяльності СМКШ наприкінці 70-х, початку 80-х років ХХ ст., новітні методичні підходи до викладання дисциплін природничого циклу в умовах цих шкіл з класами надмалої чисельності все частіше витікають з принципів особистісно орієнтованого навчання. Це й індивідуалізація навчання, і самооцінка школярами динаміки і якості просування до успіху, і максимальне наближення навчального матеріалу до реалій життя, і формування в уяві школярів цілісності навколишнього середовища тощо. Саме ці підходи допоможуть і сьогодні учителю сучасної сільської малокомплектної школи реалізувати вимоги, що передбачені реформою освіти в Україні [1], а якість використання нових педагогічних явищ, технологій за нинішніх умов практичної відсутності у сільських школах ефективної системи гурткової позакласної роботи, надають додаткову можливість максимально розкрити здібності і нахили особистості, яка формується в умовах українського села.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших питань організації та проведення позаурочної роботи в умовах діяльності сучасних СМКШ Слобожанщини.

Література

1. Освіта в Україні. Нормативна база. - К.: КНТ, АТКА, 2004. - 491 с.
2. Пакулова В.М., Кузнецова В.И. Методика преподавания природоведения: Учебник для пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
3. Пакулова В.М. Обучение биологии в малокомплектной школе: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – 160 с.
4. Савченко О. Фактори впливу на якість загальної середньої освіти в сільській місцевості / Сільська школа: стан проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 14-15 квітня 1999р./ ВБФ “Школа майбутнього”, 2000. – С. 11.
5. Пінський О.О. Організація науково-методичної роботи вчителів природознавства малокомплектних шкіл Слобожанщини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №1. - С. 79-81.

Надійшла до редакції 12.02.2007р.

**ДИНАМИКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ
С ОСТРЫМ КОРОНАРНЫМ СИНДРОМОМ
БЕЗ ЭЛЕВАЦИИ СЕГМЕНТА ST,
ОСЛОЖНЁННЫМ ОСТРОЙ
ЛЕВОЖЕЛУДОЧКОВОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ ПОД ВЛИЯНИЕМ
НЕЙРОМОДУЛИРУЮЩЕЙ ТЕРАПИИ**

Прихода И.В.

Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. С целью количественной оценки качества жизни больных с острым коронарным синдромом без элевации сегмента ST, осложнённого острой левожелудочковой недостаточностью, сравнения её с таковой у больных со стабильной стенокардией напряжения II – III функционального класса, было изучено качество жизни в динамике в течение 8 нед лечения эналаприлом и карведилолом у 200 больных с острым коронарным синдромом без элевации сегмента ST. Качество жизни больных с острым коронарным синдромом без элевации сегмента ST значительно снижено и тем больше, чем выше класс левожелудочковой недостаточности. В ходе лечения установлена достоверная положительная динамика составных частей качества жизни во всех 3 группах.

Ключевые слова: качество жизни, острый коронарный синдром без элевации сегмента ST, острая левожелудочковая недостаточность, нейромодулирующая терапия.

Анотація. Прихода І.В. Динаміка якості життя хворих з гострим коронарним синдромом без елевації сегмента ST, ускладненим гострою лівошлуночновою недостатністю під впливом нейромодулюючої терапії. З метою кількісної оцінки якості життя хворих на гострий коронарний синдром без елевації сегмента ST, ускладнений гострою лівошлуночновою недостатністю, порівняння її з такою у хворих на стабільну стенокардію напруження II – III функціонального класу, було вивчено якість життя в динаміці на протязі 8 тижнів лікування еналаприлом та карведилолом у 200 хворих на гострий коронарний синдром без елевації сегмента ST. Якість життя хворих на гострий коронарний синдром без елевації сегмента ST значно знижена і тим більше, чим вище клас гострої лівошлуночнової недостатності. У ході лікування встановлено достовірну позитивну динаміку складових частин якості життя в усіх 3 групах.

Ключові слова: якість життя, гострий коронарний синдром без елевації сегмента ST, гостра лівошлуночкова недостатність, нейромодулююча терапія.

Annotation. Prikhoda I.V. Dynamics of quality of life of patients with the acute coronary set of symptoms without ST-segment elevation, complicated acute left ventricular failure under agency neuromodular of therapy. With the purpose of quantitative assessment of life quality in patients with acute coronary syndrome without ST-segment elevation, complicated by acute left ventricular failure, its comparison with the same in patients with stable angina pectoris II – III functional class, life quality was investigated in dynamics during 8-week treatment by enalapril and carvedilol in 200 patients with acute coronary syndrome without ST-segment elevation. Life quality of patients with acute coronary syndrome without ST-segment elevation is considerably reduced and, the more, the higher class acute left ventricular failure. During treatment significant positive dynamics of life quality components in all 3 groups was revealed.

Key words: life quality, acute coronary syndrome without ST-segment elevation, acute left ventricular failure, neuromodular therapy.

Введение.

Исследование качества жизни в медицине – уникальный подход, позволивший принципиально изменить традиционный взгляд на проблему болезни и больного. Качество жизни (КЖ), связанное со здоровьем, – интегральная характеристика физического, психологического и социального функционирования здорового или больного человека, основанная на его субъективном восприятии (Новик А.А. и соавт., 1999, 2004) [1].

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) существенно ухудшают КЖ больных. При этом основными неблагоприятными факторами являются хроническое течение заболеваний, высокая инвалидность и вероятность фатальных осложнений. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о значительном снижении КЖ у больных ССЗ по сравнению с КЖ здорового населения (популяционная норма). Так, в исследовании, выполненном в Швеции (Brink E et al., 2002) [6], сравнивали КЖ 114 больных ишемической болезнью сердца (ИБС) через 5 мес после перенесенного инфаркта миокарда (ИМ) с нормативными показателями в соответствующей по полу и возрасту выборке населения. В результате значимые различия получены по всем шкалам общего опросника SF-36, что свидетельствует о значительном ухудшении физического, психологического и социального функционирования больных ИБС, перенесших ИМ, по сравнению с популяционной нормой. В исследовании, проведенном в Великобритании (Dempster M. et al., 2001) [7], была изучена зависимость показателей КЖ больных ИБС от функционального класса стенокардии. Использовали общий опросник SF-36, из результатов которого установлено, что с ростом функционального класса стенокардии в большей степени нарушается физическое функционирование, чем психологическое (статистически достоверные различия).

Исходя из концепции пожизненного лечения больных ИБС встает вопрос необходимости подбора таких препаратов, которые будут не только улучшать клиническое состояние и увеличивать продолжительность жизни больных, но и не ухудшать КЖ, а по возможности – улучшать его. Как только были подведены итоги и обнародованы результаты многоцентровых исследований, доказавших, что лечение ингибиторами ангиотензинпревращающего фермента (ИАПФ) и бета-адреноблокаторами (БАБ) может существенно увеличивать продолжительность жизни больных ИБС, немедленно возрос практический интерес к изучению КЖ. КЖ стало рекомендоваться к рассмотрению как самостоятельный критерий оценки эффективности терапии [11], по значимости близкий к клиническим и не уступающий экономическим критериям [8].

Работа выполнена по плану НИР Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко.

Формулирование целей работы.

Целью исследования была количественная

оценка влияния нейромодулирующей терапии на КЖ больных, перенесших острый коронарный синдром (ОКС) без элевации сегмента ST, осложненный острой левожелудочковой недостаточностью (ОЛЖН).

Материалы и методы исследования.

Обследовано 200 больных с ОКС без элевации сегмента ST, которые находились на стационарном лечении в инфарктном и кардиологическом отделениях Луганской городской клинической многопрофильной больницы №1 в 2004 – 2006 годах. Все больные были госпитализированы в течение первых 24 часов от начала ишемического приступа. Среди обследованных было 120 (60%) мужчин и 80 (40%) женщин в возрасте от 38 до 76 лет (средний возраст составил $56,5 \pm 8,6$ лет).

Диагноз ОКС без элевации сегмента ST устанавливали на основании клинических, биохимических и электрокардиографических характеристик согласно критериев клинической классификации ИБС, предложенной Украинским обществом кардиологов (1999) [2], изложенных в Рекомендациях по ведению пациентов с нестабильной стенокардией и инфарктом миокарда без элевации сегмента ST Американской ассоциации сердца и Американской кардиологической коллегии (1999) [5] и Европейским обществом кардиологов (2002) [3].

У всех пациентов во время госпитализации отмечены клинические проявления ОЛЖН согласно классификации T.Killip, J.T.Kimball (1967) [10]: I класса – у 124 (62%) больных (составили 1-ю клиническую группу), II класса – у 46 (23%) больных (составили 2-ю клиническую группу), III – у 30 (15%) больных (составили 3-ю клиническую группу).

Диагноз эссенциальной гипертензии установлен у 150 (75%) пациентов: I стадии – у 54 (27%), II и III стадии – у 86 (43%) и 10 (5%) больных соответственно.

Все пациенты получали стандартную общепринятую терапию антиагрегантами: аспирином – по 100 – 160 мг/сут и/или клопидогрелем – 75 мг/сут, прямыми антикоагулянтами: нефракционированным гепарином (вводили внутривенно капельно с последующим переходом на подкожное введение) или эноксапаринном (подкожно в течение 3 – 7 сут), нитратами (нитроглицерином внутривенно капельно и/или изосорбида динитратом внутрь), статинами (симвастатином или аторвастатином – по 20 – 40 мг/сут). В качестве нейромодулирующей терапии использовали ИАПФ эналаприл и БАБ карведилол. С первых суток эналаприл назначали в начальной дозе 2,5 мг /сут, карведилол – 3,125 мг /сут. При отсутствии артериальной гипотензии через 12 часов после приема первой дозы повышали дозу эналаприла до 5 мг/сут (по 2,5 мг 2 раза в день), карведилола – до 6,25 мг/сут (по 3,125 мг 2 раза в день). В дальнейшем проводили ступенчатое повышение дозы эналаприла и карведилола каждые 2 – 3 дня до достижения целевых рекомендованных доз: эналаприла – 20 мг/сут, карведилола – 50 мг/сут.

Контрольную группу составили 30 больных

со стабильной стенокардией напряжения II – III функционального класса (согласно классификации Канадской ассоциации кардиологов в модификации ВНКЦ АМН СССР). Группы были сопоставимы по полу, возрасту, индексу массы тела, длительностью ИБС, длительностью и стадией эссенциальной гипертензии.

Суточный ритм артериального давления (АД) определяли методом суточного мониторирования АД при помощи монитора „Cardio Tens” („Meditech”, Венгрия). Электрокардиограмму (ЭКГ) покоя регистрировали в 12 отведениях на 6-ти канальном электрокардиографе NEC-6. Эхокардиографию (ЭхоКГ) в двухмерном режиме осуществляли с помощью ультразвукового сканера „Hewlett Packard, USA” с датчиком 2,5 МГц по стандартной методике согласно Рекомендаций Американского общества эхокардиографии (ASE). Уровень Тропонина Т определяли фермент связанным иммуносorbентным методом количественно с помощью прибора Cardiac Reader (Roche Diagnostics Corporation, Indianapolis, USA). Толерантность к физической нагрузке оценивали с помощью велоэргометрии (ВЭМ) с применением опросника Борга [4] для характеристики степени выраженности субъективных ощущений, сопровождавших выполнение нагрузочной пробы.

КЖ оценивали с применением общего опросника „SF-36 Health Status Survey” [9], который состоит из 11 разделов и позволяет оценить субъективную удовлетворенность больного своим физическим и психическим состоянием, социальным функционированием, а также отражает самооценку выраженности болевого синдрома. Результаты представлены в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на лучшее КЖ. Количественно оценивались такие показатели:

1. Физическое функционирование (PF) – отражающее степень, в которой здоровье лимитирует выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, подъем тяжести и т. п.).

2. Ролевое функционирование (RP) – влияние физического состояния на выполнение будничной деятельности, работы.

3. Физическая боль (BP) – ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома.

4. Общее состояние здоровья (YH) – оценка больным состояния своего здоровья в настоящий момент и перспектив лечения.

5. Жизненная сила (VT) – ощущение больным силы и энергии или, напротив, обесценности.

6. Социальное функционирование (SF) – степень, в которой физическое или психическое состояние ограничивает социальную активность.

7. Эмоционально-ролевое функционирование (RE) – в какой степени эмоциональное состояние мешает выполнению повседневной деятельно-

сти или работы.

8. Ментальное здоровье (МН) – характеризует настроение (наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций).

Результаты исследования обрабатывали путем определения для каждого вариационного ряда средней арифметической величины „М” и стандартного отклонения „SD”. Определение достоверности полученных данных устанавливали с помощью критерия t Стьюдента. Проводили корреляционный и регрессионный анализ показателей. Расчеты проводили на персональном компьютере при помощи пакета программ Excel 2000. Достоверными считались различия при значении $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение.

Через неделю у 114 (57%) больных доза эналаприла была увеличена до 10 мг/сут, у 74 (37%) – до 20 мг, у 12 (6%) больных не удалось увеличить дозу из-за развития артериальной гипотензии и кашля; у 110 (55%) больных доза карведилола была увеличена до 12,5 мг/сут, у 64 (32%) – до 25 мг/сут, у 16 (8%) больных не удалось увеличить дозу из-за развития артериальной гипотензии и выраженной брадикардии. К концу исследования (8 нед) 10 мг/сут эналаприла получали 44 (22%) больных, 20 мг/сут – 144 (72%), 12 (6%) – 5 мг/сут; 25 мг/сут карведилола получали 46 (23%) больных, 50 мг/сут – 128 (69%), 12,5 мг/сут – 16 (8%) больных.

Показатели КЖ больных, перенесших ОКС без элевации сегмента ST, осложненный ОЛЖН в сравнении с лицами контрольной группы, а также их динамика через 8 нед лечения с использованием эналаприла и карведилола представлены в таблице.

Установлено значительное снижение КЖ у больных, перенесших ОКС без элевации сегмента ST, осложненный ОЛЖН в сравнении с лицами контрольной группы. Исключение составили показатели общего психического здоровья, приближавшиеся к таковым у лиц контрольной группы. Особенно были снижены характеристики физического состояния, что значительно ограничивало повседневную и трудовую деятельность. Значительной интенсивности достигал болевой синдром, была существенно снижена активность больных и повышена их утомляемость. В целом состояние физического функционирования у больных 1 группы было снижено по сравнению с группой контроля на 10,7% ($p < 0,05$), 2 и 3 группы – на 21,1 ($p < 0,01$) и 34% ($p < 0,001$) соответственно. Состояние физически-ролевого функционирования у больных 1 группы было снижено по сравнению с группой контроля на 13,4% ($p < 0,05$), 2 и 3 группы – на 22,6 ($p < 0,01$) и 41,9% ($p < 0,001$), соответственно. Состояние эмоционально-ролевого функционирования у больных 1 группы было снижено по сравнению с группой контроля на 12,1% ($p < 0,05$), 2 и 3 группы – на 24,4 ($p < 0,01$) и 37,4% ($p < 0,001$), соответственно. Следствием этого явилось выраженное ограничение социального функционирования на 9% ($p < 0,05$), 18,4% ($p < 0,01$) и

28,3% ($p < 0,001$) у больных 1, 2 и 3 групп, соответственно по сравнению с группой контроля.

В ходе исследования составляющих ментального здоровья отмечено, что у больных, перенесших ОКС без элевации сегмента ST, осложненный ОЛЖН имеет место, в сравнении с лицами контрольной группы, напряженность большинства механизмов психологической защиты. Больные 1 группы в собственных глазах выглядели более здоровыми, чем в действительности. У больных 2 и 3 групп отмечалось изменение чувства тревоги, внутреннего напряжения, снижение настроения, а также фиксированность внимания на состоянии своего здоровья. Таким образом, у пациентов 1 группы чаще встречался астено-невротический синдром, а во 2 и 3 группе – преобладали тревожно-обсессивный и депрессивно-ипохондрический синдромы.

В ходе анализа полученных данных установлена достоверная отрицательная корреляционная взаимосвязь ($r = -0,45$, $p < 0,01$) между показателями физического функционирования и возрастом больных (чем старше больные, тем ниже КЖ по этой шкале). Показатели по шкалам PF, RP, VT, SF, RE достоверно коррелировали с классом ОЛЖН ($r = 0,46$; $r = -0,49$; $r = -0,48$; $r = -0,49$; $r = -0,45$, соответственно, $p < 0,01$). Положительная корреляционная взаимосвязь с величиной фракции выброса (ФВ) ЛЖ была установлена для показателей шкалы физического функционирования ($r = 0,45$; $r = 0,47$ и $r = 0,49$, в 1, 2 и 3 группах, соответственно, $p < 0,01$). Аналогично положительная корреляционная взаимосвязь с величиной ФВ ЛЖ была установлена для показателей шкалы физически-ролевого функционирования ($r = 0,48$; $r = 0,50$ и $r = 0,52$, в 1, 2 и 3 группах, соответственно, $p < 0,01$). Также положительная корреляционная взаимосвязь с величиной ФВ ЛЖ была установлена для показателей шкалы социального функционирования ($r = 0,50$; $r = 0,52$ и $r = 0,54$, в 1, 2 и 3 группах, соответственно, $p < 0,001$).

При повторном исследовании КЖ через 8 нед лечения отмечено статистически достоверное улучшение по шкалам физического функционирования, боли, общего здоровья, жизнеспособности и общего физического здоровья во всех трех группах. Изменения показателей КЖ по шкалам физически-ролевого функционирования, социального функционирования и эмоционально-ролевого функционирования были недостоверны.

Динамика показателей КЖ в значительной степени коррелировала с результатами нагрузочного теста на ВЭМ, в ходе которого проводилась количественная оценка ощущений – одышки, общей слабости, утомляемости, сердцебиения и боли по опроснику Борга. Улучшение субъективной переносимости физической нагрузки в процессе лечения было тесно связано с повышением КЖ больных во всех трех группах по всем параметрам (в 1 группе – PF: $r = 0,62$; BP: $r = 0,56$; YH: $r = 0,64$; VT: $r = 0,45$; SF: $r = 0,57$; RE: $r = 0,54$; MN: $r = -0,54$, $p < 0,001$; во 2 группе – PF: $r = 0,60$; BP: $r = 0,54$; YH: $r = 0,62$; VT: $r = 0,42$; SF: $r = 0,55$,

Таблица.

Показатели качества жизни больных, перенесших острый коронарный синдром без элевации сегмента ST, осложненный острой левожелудочковой недостаточностью в сравнении с лицами контрольной группы, до и после лечения

Показатель шкалы SF-36	Величина показателя (M±m), до/после лечения			
	Больные с ОКС без элевации сегмента ST, осложненным ОЛЖН (n=200)			Группа контроля (n=30)
	ОЛЖН I кл (n=124)	ОЛЖН II кл (n=46)	ОЛЖН III кл (n=30)	
Физическое функционирование (PF)	32,6±2,5*□Δ 42,5±3,7#	28,5±2,3*оΔ 36,2±2,5#	24,13±2,2*о□ 30,2±2,4#	36,5±2,7
Физически-ролевое функционирование (RP)	16,1±2,5*□Δ 16,8±2,8	14,4±2,3*оΔ 15,2±2,5	10,8±2,1*о□ 11,3±2,3	18,6±3,3
Физическая боль (BP)	40,8±5,3*□Δ 52,7±4,9#	35,6±4,3*оΔ 44,8±4,5#	30,8±3,8*о□ 39,6±4,1#	45,2±4,4
Общее здоровье (YH)	36,9±3,5*□Δ 46,3±3,8#	32,7±3,3*оΔ 40,2±3,4#	27,8±3,2*о□ 34,8±3,2#	40,8±3,7
Жизненная сила (VT)	35,5±4,3*Δ 49,8±4,9#	30,4±4,1*оΔ 43,2±4,3#	25,3±3,4*о□ 37,6±4,1#	43,6±4,4
Социальное функционирование (SF)	50,5±4,6*□Δ 53,8±4,9	45,3±4,3*оΔ 47,2±4,4	39,8±3,5*о□ 40,4±4,0	55,5±4,5
Эмоционально-ролевое функционирование (RE)	28,5±3,3*□Δ 29,4±3,5	24,5±3,2*оΔ 26,4±3,3	20,3±3,0*о□ 22,1±3,2	32,4±3,8
Ментальное здоровье (MH)	47,7±3,1 58,4±3,7#	47,3±3,0 55,8±3,6#	47,1±2,8 53,9±3,4#	49,8±3,2

Примечание: Разница показателей достоверна в сравнении с такими: * – с контрольной группой; % – с 1 группой; % – с 2 группой; “ – с 3 группой; # – после лечения (p<0,05–0,001).

RE: r=0,52; MH: r=-0,52, p<0,001; в 3 группе – PF: r=0,56; BP: r=0,50; YH: r=0,58; VT: r=0,38; SF: r=0,50, RE: r=0,48; MH: r=-0,48, p<0,001).

Повышение результативности нагрузочного теста (увеличение времени педалирования) сопровождалось ростом удовлетворенности своей способности к физическому (r=0,64; r=0,62 и r=0,58, p<0,001) и социальному (r=0,54; r=0,52 и r=0,48, p<0,001) функционированию, увеличением „свободы от боли” (r=-0,60; r=-0,56 и r=-0,52, p<0,001) у больных 1, 2 и 3 группы, соответственно. Отмеченное увеличение ФВ ЛЖ на фоне проведенной нейромодулирующей терапии прямо коррелировало с улучшением КЖ по шкале физического функционирования (r=0,49; r=0,45 и r=0,42, p<0,01) у больных 1, 2 и 3 группы, соответственно.

При оценке суммарного показателя (QLcp) составляющих КЖ выявлено, что после проведенного лечения с использованием эналаприла и карведилола во всех трех группах имеет место его статистически достоверное улучшение (QLcp=1,7; QLcp=1,5 и QLcp=1,3) у больных 1, 2 и 3 группы, соответственно.

Выводы.

1. Количественные показатели КЖ объективно отражают особенности нарушений жизнедеятельности, зависят от класса ОЛЖН у больных с ОКС без элевации сегмента ST и могут учитываться

при установлении уровня ограничения жизнедеятельности и степени утраты трудоспособности.

2. Повышение точности количественной оценки КЖ предусматривает отдельный анализ его физической, психоэмоциональной и социально-экономической составляющих.

3. Нейромодулирующая терапия с использованием эналаприла и карведилола приводит к достоверному улучшению КЖ больных, перенесших ОКС без элевации сегмента ST, осложненный ОЛЖН по шкалам физического функционирования, боли, общего здоровья, жизнеспособности и общего физического здоровья.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем качества жизни больных.

Литература

- Новик А.А., Ионова Т.И. Исследование качества жизни в медицине. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 304 с.
- Рекомендації з лікування хворих з гострими коронарними синдромами – Консенсус кардіологів України // Укр. кардіол. журн. – 2001. – № 2. – С. 48 – 51.
- Bertrand M.E., Simoons M.L., Fox K.A.A., Wallentin L.C., Hamm C.W., McFadden E., De Feyter P.J., Specchia G., Ruzyllo W. Management of Acute Coronary Syndromes in patients presenting without persistent ST-segment elevation. Task Force of the ESC // Eur. Heart J. – 2002. – Vol. 23. – P. 1809 – 1840.
- Borg Y., Linderholm H. Exercise performance and perceived exertion in patients with coronary insufficiency, arterial hypertension and vasoregulatory ischemia // Asta Med. Scand.

- 1970. – Vol. 17. – P. 17 – 26.
5. Braunwald E., Antman E.M., Beasley J.W., Califf R.M., Cheitlin M.D., Hochman J.S., Jones R.H., Kereiakes D., Kupersmith J., Levin T.N., Pepine C.J., Schaeffer J.W., Smith E.E. III, Steward D.E., Theroux P. ACC / AHA guidelines for the management of patients with unstable angina and non-ST-elevation myocardial infarction: executive summary and recommendations: report of the American College of Cardiology / American Heart Association Task Force on Practice Guidelines (Committee on Management of Patients with Unstable Angina) // *Circulation*. – 2000. – Vol. 102. – P. 1193 – 1209.
 6. Brink E., Karlson B.W., Hallberg L.R.-M. Health experiences of first-time myocardial infarction: factors influencing women and men's health-related quality of life after five months // *Psychol. Health. Med.* – 2002. – Vol. 17, № 1. – P. 5 – 16.
 7. Dempster M., Donnelly M.A. Comparative Analysis of the SF-12 and the SF-36 among Ischemia Heart Disease Patients // *J. Health Psychol.* – 2002. – Vol. 6, № 6. – P. 707 – 711.
 8. Erdmann E. Health economics and quality of life in heart failure // *Foreword // Eur. Heart. J.* – 1998. – Vol. 19 (Supple 1). – P. 1.
 9. Jenkinson C., Jenkinson D., Shepperd S. et al. Evaluation of treatment for congestive heart failure in patients ages 60 years and older using generic measures of health status (SF-36 and COOP charts) // *Age Ageing*. – 1997. – Vol. 26, № 1. – P. 7 – 13.
 10. Killip T., Kimball J.T. Treatment of myocardial infarction in a coronary care unit: a two year experience with 250 patients // *Am. J. Cardiol.* – 1967. – Vol. 20. – P. 457 – 464.
 11. Rector T.S. Measurement of clinical efficacy in studies of heart failure letter; comment // *Circulation*. – 1998. – Vol. 97. – P. 707.

Поступила в редакцию 25.12.2006г.

ИСТОКИ СТАНОВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ В ПЕРИОД КАНИКУЛ В УКРАИНЕ (КОНЕЦ XIX – НАЧАЛО XX В.)

Приходько А.И.

Национальная юридическая академия
Украины имени Ярослава Мудрого

Аннотация. В статье представлены результаты изучения проблемы зарождения в Украине оздоровительной работы с учащимися в период школьных каникул (конец XIX – начало XX в.). Существование летних школьных колоний в исследуемый период было возможным исключительно благодаря общественной инициативе. Основными источниками финансирования были случайные пожертвования, сборы от благотворительных концертов, базаров, вечеров, массовых гуляний, публичных лекций, оплаты, взимаемой с колонистов за пребывание в колонии.

Ключевые слова: оздоровление учащихся, летние школьные колонии, общественность.

Анотація. Приходько Г.І. Витоки становлення оздоровчої роботи з учнями у період канікул в Україні (кінець XIX – початок XX ст.). У статті подано результати вивчення зародження в Україні оздоровчої роботи з учнями в період шкільних канікул (кінець XIX – початок XX ст.). Існування літніх шкільних колоній у досліджуваній період було можливим винятково завдяки суспільній ініціативі. Основними джерелами фінансування були випадкові пожертвування, збори від благодійних концертів, базарів, вечорів, масових гулянок, публічних лекцій, оплати, що стягує з колоністів за перебування в колонії.

Ключові слова: оздоровлення учнів, літні шкільні ко-

лонії, громадськість.

Annotation. Prikhodko A.I. Origins of formation of sanitary work with the pupils during the holidays in Ukraine (end of XIX-beginning of XX century). In article are produced the results of studying the problem of origin the sanitary work with the pupils during the holidays (end of XIX-beginning of XX century). Existence of years school colonys in the explored season possible was extreme due to the public initiative. The basic sources of financing were casual donations, collectings from charitable concerts, markets, evenings, mass walk, public lectures, the disbursement raised from colonists for stay in colony.

Key words: pupil's recovery, holidays, community.

Введение.

„Одной из важнейших задач Украины в сфере социальной защиты детей является реализация их права на оздоровление и отдых,“ – говорится в проекте «Общегосударственной программы оздоровления и отдыха детей, молодежи и семей с детьми на 2008-2013 гг.». Однако можно констатировать, что на фоне различных реформ в социальной сфере, сегодня практически утрачен прогрессивный опыт массового оздоровления детей, накопленный в Украине на протяжении прошлого века. По данным государственной статистики, в Украине в летний период 2006 г. функционировало лишь 18,0 тыс. (в 2005 г. – 18,4 тыс.) оздоровительных учреждений, из которых 16 тыс. лагеря с дневным пребыванием, деятельность которых нельзя назвать оздоровительной, а скорее, они выполняли функцию обеспечения детей организованным досугом, питанием и профилактики беспризорности.

Зародившись еще в конце XIX в., работа по оздоровлению детей достигла своего апогея в советский период развития Украины: повсеместно создавались летние оздоровительные пионерские и комсомольско-молодежные лагеря, отдых в которых был доступен каждому школьнику. Круглогодично предоставляли свои услуги детские санатории. Черноморское побережье было местом, куда на отдых в летний период съезжались дети из Украины, разных республик Советского Союза, зарубежья. Крупнейшую международную детскую здравницу «Артек» по праву можно отнести к национальному достоянию Украины. К сожалению, сегодня многое из этого стало историей.

Снижение интереса к изучению проблемы организации оздоровления учащейся молодежи наблюдается и в научной среде. Так, за последние годы можно отметить лишь отдельные работы, посвященные изучению экономических (Я.Н.Кашуба, 2006), профессионально-педагогических (Л.Е.Пундык, 1999; Е.П.Яковлева, 2002), воспитательных (Г.И.-Шутка, 2002) аспектов работы с детьми в условиях оздоровительного лагеря.

Очерчивая круг вопросов, связанных с проблемой оздоровления детей школьного возраста, которые как ранее, так и сейчас входили в поле зрения ученых, обращает на себя внимание то, что практически неисследованным до настоящего времени остается исторический аспект, в частности, зарожде-

ние оздоровительной работы с детьми. Оценивая целостность поднятой нами научной проблемы, можно сказать о том, что неизученность ее истоков свидетельствует об отсутствии начального звена, фундамента, опоры, в которую заложен конструктивный и прогностический потенциал движения «через прошлое в будущее».

Исследование проведено в соответствии с планом НИР кафедры физического воспитания Национальной юридической академии Украины имени Ярослава Мудрого и кафедры педагогики Харьковского национального педагогического университета им. Г.С.Сковороды.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: изучение истоков становления работы по оздоровлению и отдыху учащихся в период каникул в Украине.

Результаты исследования.

Во второй половине XIX в. в кругах прогрессивной общественности стран Европы и Америки большую обеспокоенность стало вызывать состояние здоровья подрастающего поколения. Проводимые в те годы научные исследования [1] показывали, что среди учащихся элементарных и средних школ Швеции (1885 г.) 37,2% мальчиков и 61% девочек имели различные заболевания; в Дании (1884 г.) 24% мальчиков и 41% девочек – учащихся элементарных и высших учебных заведений имели отклонения от нормы в состоянии здоровья. Аналогичная тенденция наблюдалась в Великобритании (20% мальчиков и 16% девочек) и других странах.

Проведенные исследования позволили ученым тех лет классифицировать все заболевания, наблюдаемые у школьников, на три группы:

1. Заболевания и их признаки, напрямую связанные с воздействием неблагоприятных условий школьной среды и умственной деятельности: головные боли, близорукость, нарушения осанки, «малокровие», «диспепсия», невроты, «носые кровотечения» и другие нарушения кровеносной, дыхательной, пищеварительной и лимфатической систем.
2. Заболевания, которые своим происхождением непосредственно не связаны со школьной средой, но находящиеся в ней благоприятные условия для распространения: инфекционные заболевания.
3. Заболевания, для которых неблагоприятная школьная среда является условием для их ухудшения и длительного течения: болезни органов дыхания и кровообращения, «болезни роста» [1].

Исследования А.Кей (Швеция, 1885 г.) показывали, что вышеперечисленные болезни наблюдались, преимущественно, у учащихся городских школ, принадлежавших к бедным слоям общества [1]. Это, на наш взгляд, объясняется тем, что, во-первых, в исследуемый период именно в городах, в отличие от сельской местности, была чрезвычайно неблагоприятной эпидемиологическая обстановка, отражавшаяся, прежде всего, на наиболее физичес-

ки слабых и истощенных слоях населения, особенно детей. Во-вторых, представители городской бедноты проживали в антисанитарных жилищных условиях загазованных промышленных районов, что само по себе предрасполагало к распространению и обострению таких заболеваний, как туберкулез, дифтерия, малярия, нервные болезни и пр. Таким образом, во второй половине XIX в. стали складываться предпосылки для начала проведения работы по оздоровлению и отдыху учащейся молодежи.

Как показало исследование, в европейских странах первыми этот вопрос подняли представители передовой общественности. Они начали предлагать, а затем и реализовывать различные меры по оздоровлению подрастающего поколения, среди которых: введение в школьное обучение обязательных организованных форм физического воспитания, устройство детских садов для организованных игр детей, открытие детских санаториев и «школьных колоний» («colonia» в пер. с лат. – поселение выходцев из другой местности), а позднее, «летних школ».

Как показало исследование, мысли о необходимости организованного оздоровления детей высказывались еще Д.Локком, Ж.-Ж.Руссо, Л.М.Лепелетье, И.Г.Песталоцци и др. Первый конкретный практический проект был предложен английским доктором Русселем лишь в начале XIX в. в виде «оздоровительной климатической станции для больных детей». Однако первые подобные учреждения открылись в Англии только спустя несколько десятилетий.

В материковой части Европы детские оздоровительные учреждения санаторного типа начинают открываться в середине XIX в.: в Дании в 1847 г., во Франции в 1852 г., в Италии в 1879 г., в Российской Империи в 1872 г. («Приют для выздоравливающих детей» был открыт Великой княгиней Екатериной Михайловной в Ораниенбауме на берегу Финского залива). Все учреждения, как правило, располагались на морском побережье и решали задачи физической реабилитации детей. Однако, как отмечали современники [1], деятельность этих учреждений на начальном этапе была несистематической, и создавались они независимо от школы.

Пионером в деле организации летнего отдыха и оздоровления учащихся школ можно считать пастора из небольшой деревушки, расположенной около Цюриха (Швейцария) Вальтера Байона, основавшего в горах кантона Аппенцель в 1876 г. «школьную колонию» (“Verein fur Ferien Kolonien”) и пославшего туда в сопровождении педагогического персонала 68 учащихся с ослабленным здоровьем Цюрихской народной школы. Через 5 лет таких колоний в Швейцарии было уже 8.

По примеру Швейцарии в конце 70 – начале 80 гг. XIX в. летние колонии для школьников стали открываться в странах Западной Европы и Америки (в России с 1882 г.) благодаря инициативе общественных организаций и частных лиц правительства некоторых стран им стали выделять денежные пособия.

Таким образом, к концу XIX в. во многих европейских странах стали организовываться детские колонии двух типов:

1. «Лечебно-санаторные колонии» – для детей, имеющих хронические заболевания, и располагавшиеся в курортных районах на морских побережьях;
2. «Летние школьные колонии», цель которых – организация каникулярного отдыха учащихся с ослабленным здоровьем и физическим развитием в «здоровой гигиенической обстановке».

Задачу организации оздоровления и отдыха учащейся молодежи в Украине (в исследуемый период большая часть современной Украины входила в состав Российской Империи) поставили перед собой представители общественно-педагогического движения в 90-е гг. XIX в., т.е. в период наивысшего подъема общественной активности в различных сферах деятельности. Это было связано с тем, что в тот период самодержавное Российское государство фактически не проявляло заботы о состоянии здоровья учащейся молодежи, хотя и соглашалось с необходимостью организованного физического воспитания в школах, но рассматривая его как подготовку к воинской службе.

Будучи серьезно озабоченными проблемами развития системы образования в стране и ее негативным влиянием на здоровье подрастающего поколения, различные общественные институции выступили с инициативой создания летних оздоровительных дач-колоний для учащихся городских школ. Так педагогическая общественность расширяла область своего влияния на школьное дело. Причем, на этапе становления эта работа велась исключительно силами общественных организаций и частных лиц при полном отсутствии поддержки государства.

Первые летние школьные колонии на территории Украины начали открываться в 90-е гг. XIX в. в городах Екатеринослав (1893 г.), Одесса (1895 г.), Киев (1896 г.) Житомир (1897 г.), Елисаветград (1897 г.), Харьков (1897 г.), Ялта (1900 г.), Славянск (1900 г.) и др. Инициатива их создания, как правило, принадлежала частным лицам или различным обществам: региональным отделениям «Российского общества охранения народного здоровья» и «Общества распространения просвещения среди евреев», «Обществам содействия физическому развитию детей», «Обществам грамотности» и т.п.

Причем, как показало исследование, если в первые годы инициаторами создания летних школьных колоний были в большинстве своем просветительские и медицинские общества, то в последствии стали организовываться самостоятельные институции, основным видом деятельности которых была организация оздоровления школьников. Так, в г. Одессе – центре прогрессивных начинаний в области оздоровления школьников – появилось «Общество детских климатических колоний» (1900 г.), которое в летние и осенние месяцы открывало колонии для больных и ослабленных детей, «Общество са-

наторных колоний для слабых здоровьем учащихся неимущего еврейского населения города Одессы» (1901 г.). Структурное подразделение «Харьковского общества грамотности» – санитарный комитет – стало инициатором открытия летних колоний для учащихся школ данного общества (1898), а в последствии (1903 г.) был образован самостоятельный комитет общества – «Комитет летних школьных колоний», проработавший вплоть до ликвидации общества в 1918 г. По статистическим данным, к 1910 г. в наиболее крупных городах Украины функционировало: в Одессе 6 организаций открывало в летний сезон 7 летних колоний на 2200 детей; в Киеве 3 организации – 30 колоний на 650 детей; в Харькове 3 организации – 4 колонии на 250 детей [2].

Изучение архивных материалов исследуемого периода позволило создать достаточно полное представление деятельности первых летних школьных дач-колоний в Украине – предшественников летних оздоровительных детских лагерей. Они открывались в период летних школьных каникул и принимали учащихся в две смены по 40-60 человек в каждой. Продолжительность одной смены была 6 недель. Существовали колонии отдельно для мальчиков и девочек, смешанного типа и для национальных меньшинств (например, «еврейские летние школьные колонии» в Одессе).

Следует обратить внимание, что изначально передовая общественность, выступая с инициативой создания школьных летних колоний, стремилась создать условия для оздоровления учащихся, наиболее в этом нуждающихся, т.е. представителям самых наиболее беднейших социальных слоев общества. Поэтому основными критериями отбора учащихся в колонии были: состояние здоровья ребенка, физическое развитие, семейное и социальное положение (состав семьи, количество детей, место работы родителей, материальный достаток), бытовые условия, питание (регулярность, рацион). В связи с этим, отбором кандидатов в колонии занимались исключительно школьные или участковые врачи.

Контингент колонистов составляли школьники в возрасте от 6-7 лет до 15-18 лет (возрастной интервал в различных колониях колебался) – дети чернорабочих, извозчиков, кондукторов, прачек, сторожей, садовников, рабочих и других мелких служащих, ремесленников, торговцев и т.п. Дети, в состоянии здоровья которых не наблюдалось улучшений, имели возможность остаться на вторую смену.

Школьники отдыхали в оздоровительной колонии как за плату («Харьковская городская колония общественного управления» и др.), так и бесплатно (колония «Харьковского общества грамотности» бесплатно оздоравливала учащихся школ общества, а детей из других школ – за плату).

Открытию летней колонии предшествовала большая подготовительная работа инициаторов их создания, в процессе которой нужно было решить ряд вопросов, а именно: найти за городом подходящее помещение с необходимым материальным иму-

ществом и подготовить его к приезду детей, подобрать педагогический и медицинский персонал, обеспечить финансирование колонии. О сложностях, с которыми в конце XIX – начале XX в. сталкивались их организаторы, красноречиво свидетельствует цитата из письма председателя Комитета летних школьных колоний «Харьковского общества грамотности» М.П.Рянянского: «Девять десятых времени и траты энергии идет не на дело, а на преодоление всякого рода разрешений, усмотрений и произвола – непременных спутников бюрократически полицейского строя русской жизни» [6]. В связи с этим, при вышеупомянутых обществах обычно создавались постоянные или временные инициативные рабочие группы, которые занимались этой работой исключительно благодаря собственному энтузиазму. В число членов таких групп входили представители медицинской и педагогической общности города: преподаватели университетов и институтов, врачи и учителя школ и др.

Для летней колонии подбирались соответствующие здание с отдельно стоящими хозяйственными постройками и обширной территорией, как правило, на берегу водоема (реки, озера, моря). Как показало исследование, обычно летние колонии располагались в частных усадьбах или загородных поместьях крупных землевладельцев и использовались на правах аренды. Организаторы школьной колонии заранее самостоятельно подыскивали такие помещения или получали предложения о сдаче в аренду непосредственно под детскую колонию от самих владельцев усадеб.

По необходимости, организаторы колонии своими силами проводили в таких помещениях и на приусадебной территории ремонтные работы, устанавливали хозяйственное оборудование, завозили материальное имущество (мебель, посуду, белье, книги и пр.), нужное для повседневной жизни, быта детей и персонала.

Кадровое обеспечение деятельностью колонии осуществлялось педагогами, врачами и обслуживающим персоналом. Типичным примером может быть опыт работы летней школьной колонии «Харьковского общества грамотности». Одну смену детей (50-60 человек) обслуживали руководитель колонии и его помощники (воспитатели) – 3 человека, врач-терапевт, приезжавший в колонию ежедневно, стоматолог (выезжавший в колонию на профилактический осмотр детей и в экстренных случаях), заведующий хозяйственной частью, прислуга (3 человека). Все они были сезонными наемными работниками. В качестве воспитателей на период работы колонии нанимались учителя городских школ, студенты.

Одной из наиболее остро стоящих проблем при подготовке к открытию летней дачи-колонии была проблема финансового обеспечения. Поэтому все общественные организации (общества, комитеты, комиссии), создаваемые с целью работы по оздоровлению школьников в период каникул, ставили своей главной задачей поиск источников финанси-

рования для открытия и содержания колоний. В первые годы их существования источниками финансирования были случайные пожертвования, сборы от благотворительных концертов, базаров, вечеров, массовых гуляний, публичных лекций, оплата, взимаемая с колонистов за пребывание в колонии.

Как показало изучение архивных материалов, на протяжении исследуемого периода работа по организации летних школьных колоний всегда проводилась на фоне дефицита финансовых средств. Ситуация серьезно усложнилась в период Русско-японской войны и последующего экономического спада, и многие летние колонии не смогли открыться и принять на оздоровление учащихся. Поэтому прогрессивная общественность, посвятившая себя делу их организации, «поставила во главу угла задачу – сделать так, чтобы существование колоний не зависело от источников дохода случайного характера» [4].

В связи с этим, Комитет летних школьных колоний «Харьковского общества грамотности» в 1906 г. выступил с таким призывом: «Город и земства обязаны прийти на помощь постоянными субсидиями. Заводы, железнодорожные управления, кассы взаимопомощи, банки, торговые предприятия должны поддержать учреждения, польза и необходимость которых признана всеми крупными русскими городами, не говоря уже о загранице, где летние колонии считаются столь же необходимым делом, как и школы» [4].

В последствии ситуация с финансированием работы летних школьных колоний стала постепенно меняться. Многие из вышеперечисленных организаций, располагавших довольно крупными финансовыми возможностями, стали откликаться на просьбы организаторов колоний и предоставлять им субсидии и кредиты, заключать взаимовыгодные соглашения (например, в счет выделенной субсидии или пожертвования принять в летнюю колонию определенное количество детей малообеспеченных сотрудников данного учреждения). Однако, практически повсеместно, подавляющее большинство летних школьных колоний открывалось в начале летнего сезона с дефицитом бюджета, который покрывался осенью и зимой за счет благотворительных спектаклей, выставок, концертов, литературных вечеров и пр. Так постепенно складывалась одна из традиций в отечественном общественно-педагогическом движении – проведение благотворительных мероприятий.

Лишь в начале XX в. проблема организации оздоровления учащихся в период каникул стала предметом внимания правительства Российской Империи. В 1900 г. выходит Циркуляр Министерства народного просвещения (МНП) №20185, в котором фактически впервые официальными властями указывалось на необходимость организации активного отдыха и оздоровления учащихся в период каникул, в частности, проведение образовательных прогулок и путешествий под руководством классных наставников с целью улучшения физического развития учащихся.

В 1902 г. было выработано Циркулярное

предложение МНП №25985 руководителям учебных округов, где «признавалась заслуживающей не только живейшего сочувствия, но и полного внимания» идея устройства школьных дач-колоний, и «вследствие чего представлялось желательным, чтобы она получила широкое осуществление во всех учебных округах» [5]. В последующие два года (1903-1904 гг.) выходит ряд официальных документов МНП (Циркуляры №9106 от 12 марта 1903 г.; Циркуляр №20152 от 29 июня 1903 г.), где не только обращалось внимание на необходимость организации летнего каникулярного отдыха детей «в условиях наиболее благоприятных для их физического и нравственного развития» [6], но и предлагались конкретные практические рекомендации учебным заведениям по улучшению организации работы летних школьных «дач-колоний» (Циркуляр от 10 июня 1904 г.). Причем, традиционно МНП заботилось исключительно об учащихся средних учебных заведений – гимназий, лицеев, реальных училищ, оставляя без внимания положение учащихся начальных городских школ, которые не в меньшей степени нуждались в государственной поддержке.

Среди предлагаемых мероприятий по рациональной постановке оздоровительной работы с учащимися в период школьных каникул правительство предлагало:

1. Организацию дальних поездок по стране с целью знакомства с историческими местами, памятниками, святынями, музеями, известными фабриками и заводами в летние и рождественские каникулы. При этом, для обеспечения доступности этих поездок учащимся из малообеспеченных семей и детям-сиротам учебным заведениям рекомендовалось использовать финансовые средства из своего специального фонда или другие дополнительные источники, т.е. МНП снимало с себя обязанность финансирования таких мероприятий.
2. Устройство для учащихся, оставшихся в летний период в городе, загородных прогулок с играми, физическими упражнениями на привалах.
3. Открытие загородных санаториев и дач-колоний для детей с ослабленным здоровьем в период летних каникул усилиями учебных заведений и при содействии местных властей и земских деятелей. Причем, по рекомендации министерства, приоритетным правом такого оздоровления должны пользоваться дети неимущих родителей. Работу колонии предлагалось строить таким образом, чтобы дети могли большую часть времени проводить на свежем воздухе, полноценно питаться, строго соблюдать режим дня. Для активного отдыха детей территорию колонии следовало оборудовать гимнастическими «городками» (площадками), кегельбанами, купальнями, лодочными станциями. Работа колонии и физическое развитие каждого колониста должно находиться под постоянным контролем врача.

4. МНП в соответствие со своими финансовыми возможностями высказывало готовность оказывать помощь летним школьным колониям [5].

Несмотря на постоянные усилия прогрессивной общественности в деле организации оздоровления учащихся в каникулярное время к 1910 г., по данным училищной комиссии Харьковской городской управы, лишь 3-4 % детей школьного возраста имели возможность отдыхать в летних школьных колониях [7]. Аналогичная тенденция наблюдалась и в других городах Украины.

К концу первого десятилетия XX в. деятельность летних школьных колоний во многих городах Украины приобрела постоянный характер, был накоплен определенный опыт организации их работы и решения текущих проблем. В связи с этим, в среде прогрессивной общественности возникла потребность координации объединения усилий таких организаций для планомерного развития и расширения потенциальных возможностей колоний. Например, при училищной комиссии Харьковского городского управления (1911-1912) была создана специальная постоянная подкомиссия, которая занималась разработкой единых организационных основ деятельности летних школьных колоний. В ее состав входили, члены училищной комиссии, представители школьной колонии «Харьковского общества грамотности», заведующие городскими летними колониями, школьные врачи. Данная подкомиссия выработала следующие концептуальные положения:

1. Летние школьные колонии – это часть комплекса мероприятий по организации детского досуга и оздоровления в летний период наряду с «полуколониями», детскими площадками, детскими садами, колониями для дошкольников. «Полуколонии» – это формы организации детского досуга, в содержание работы которых входила организация прогулок за город на один день с питанием и различными развлечениями.
2. Летние школьные колонии, по их оздоровительному и воспитательному значению, должны быть дополнением системы учебно-воспитательных учреждений, борющихся с неблагоприятными условиями школьного режима и быта детей.
3. Организация летних школьных колоний должна объединяться вокруг Городского управления с сохранением инициативы их организаторов, как в поиске источников финансирования, так и в вопросах содержания работы.
4. Для планомерного развития дела летних школьных колоний необходимо учреждение при городской училищной комиссии постоянной подкомиссии по руководству летними колониями, в состав которой войдут члены училищной комиссии, преподаватели и врачи школ, руководители и врачи колоний и др. [7].

Выводы.

1. Проблема оздоровления учащихся в период школьных каникул и организации с этой целью

загородных летних дач-колоний (предшественников современных детских оздоровительных лагерей) была выдвинута и начала реализовываться прогрессивной общественностью Украины в 90-е гг. XIX в.

2. Летние школьные колонии организовывались в пригородах крупных городов Украины (Киеве, Харькове, Одессе, Елисаветграде и др.) и ставили перед собой задачу организации отдыха детей в «здоровой гигиенической обстановке». При отборе в колонию предпочтение отдавалось школьникам из наиболее беднейших слоев общества.
3. Существование летних школьных колоний в исследуемый период было возможным исключительно благодаря общественной инициативе. Основными источниками финансирования были случайные пожертвования, сборы от благотворительных концертов, базаров, вечеров, массовых гуляний, публичных лекций, оплаты, взимаемой с колонистов за пребывание в колонии.

В перспективе планируется исследование вопросов содержания работы летних школьных колоний, в частности, физического воспитания детей, финансовой деятельности комитета летних школьных колоний «Харьковского общества грамотности».

Литература

1. Исторический очерк по организации и изучению детских каникулярных колоний за границей и в России (1910). – ДАХО, ф.200, оп.1, спр.365, 33 арк.
2. Отчет о деятельности совета комитета школьных летних колоний (1910). – ДАХО, ф.200, оп.1, спр.363, арк.1-52.
3. О благотворительной деятельности в пользу Комитета летних школьных колоний: переписка, отчеты, программы вечеров. Медицинский доклад комитета летних школьных колоний Харьковского общества грамотности (1905). – ДАХО, ф.200, оп.1, спр.286, 54 арк.
4. О работе школьных летних колоний. Протоколы, доклады (1906). – ДАХО, ф.200, оп.1, спр.296, арк.6-20.
5. Циркуляр Министерства народного просвещения о физическом развитии учащихся (10 июня 1904 г.) // Журнал Министерства народного просвещения. – 1904. – №8. – С.97-101.
6. Циркулярное предложение министерства [Министерства народного просвещения] начальствам учебных округов по вопросу об устройстве дач для учеников средних учебных заведений (20 сентября 1902 г. №25985) // Журнал Министерства народного просвещения. – 1902. – №11. – С.23-24.
7. О задачах и правильном устройстве летних школьных колоний. Доклад Н.А.Ширяева (1910). – ДАХО, ф.200, оп.1, спр.364, 52 арк.

Поступила в редакцию 08.02.2007г.

ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ КАК СПОРТ, СВЯЗАННЫЙ С ПРОЯВЛЕНИЕМ РИСКА

Прокопенко О.В.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

Аннотация. Проблематика риска и проблематика психологии спорта не в отечественных, не в зарубежных исследованиях фактически не переплетались. Существует несколько работ, написанных практическими психологами, да и то в популярных, а не научных изданиях. Значит проблема риска в спорте существует, но научного отражения до сегодняшнего дня пока не получила.

Ключевые слова: риск, опасность, угроза, страх, факторы риска.

Анотація. Прокопенко О.В. Гребний слалом як спорт, пов'язаний із проявом ризику. Проблематика ризику й проблематика психології спорту не у вітчизняних, не в закордонних дослідженнях фактично не перепліталися. Існує кілька робіт, написаних практичними психологами, та й то в популярних, а не в наукових виданнях. Тому проблема ризику в спорті існує, але наукового відображення до сьогоднішнього дня поки не одержала.

Ключові слова: ризик, небезпека, погроза, страх, фактори ризику.

Annotation. Prokopenko O.V. Rowing slalom as sports, the bound with exhibiting hazard. A problematic of risk and a problematic of psychology of sports not in domestic, not in foreign researches actually as did not intertwine. There are some works written by practical psychologists, and that in popular, instead of scientific editions. To mean a problem of risk in sports exists, but scientific reflection about one today yet has not received.

Keywords: risk, danger, threat, fear, risk factors.

Введение.

Гребной слалом является одним из экстремальных видов спорта, который требует от спортсмена проявления всех сил и возможностей в ситуации угрозы жизни, т.е. риска. Но если пожарники, высотники, водолазы рискуют жизнью ради кого-то, то зачем рискуют спортсмены?

Гребной слалом является одной из шести технических дисциплин Международной Федерации Гребли. Фактическая история слалома на бурной воде началась 11 сентября 1932 года в Швейцарии, где основатель этой дисциплины провозгласил, что «Гребной слалом - это тест бурной воды». Идея пришла от горных лыж, где такие характерные термины, как «Зима, Снег и Лыжный слалом» были модифицированы в «Лето, Вода и Гребной слалом».

Не смотря на красивую легенду, гребной слалом был рожден именно на «ровной воде». Но уже очень скоро, этот молодой вид спорта был перенесен на бурную воду с порогами и естественным течением рек. Именно пороги и мощное течение горных рек любят слаломисты по сегодняшний день.

Близость человека к природе внесла в этот спорт: дружбу, положительные эмоции, сотрудничество между национальными командами разных стран.

Первый Чемпионат Мира по гребному слалому был организован в 1949 году в Женеве (Швейцария). С этой даты историю гребного слалома можно разделить на три периода: с 1949 по 1972, с 1972 по 1992 и с 1992 года по сегодняшний день.

Первый период характеризуется некоторыми изменениями в инвентаре. Второй важный период был связан с изменениями правил соревнований, а также, серьезными изменениями в конструкции лодок. Третий период связан с признанием гребного слалома как Олимпийского вида спорта в 1992 году на летних Играх, что внесло изменения в правила соревнований по гребному слалому. Эти изменения касаются штрафов и системы двух попыток [12].

На Украине этот вид спорта стал развивать-

ся приблизительно с 1975 года. Созданы спортивные школы в городах: Киев, Винница, Харьков, Днепрпетровск.

Гребной спорт связан с риском, поэтому изучение объективных особенностей риска в соревнованиях и его субъективного отражения в сознании спортсмена представляет несомненный интерес для психологии спорта. Психологическое содержание риска рассматривается в различных научных направлениях. Так, в менеджменте рассматривается риск, связанный с принятием решений; в медицине возникает риск, связанный с угрозой для жизни пациента и т.д. «Рискологическое» направление получило развитие в западной [13, 14, 15, 16 и др.], а в последнее десятилетие и в отечественной психологии. В месте с тем в психологии спорта проблема риска и опасности еще не нашла достаточного отражения.

В русский язык слово «риск» пришло из европейских языков. В.А. Ойгензихт [6] утверждает, что его происхождение походит от испанского, где оно означает «скала» (*risco*). Так, В. И. Серебровский (1926) уточняет, что это слово португальского происхождения и означает «отвесную скалу». Д.Н. Ушаков (2000) понимает риск как опасность [10]. Ф.А. Брокгауз и И.А. Эфрон (1899) рассматривают риск как опасность, угрожающая страховому объекту каким-либо вредом [11]. В словаре современного русского языка риск определен как возможная опасность [9]. Такое же значение придаётся риску и в иностранной литературе [2, 3 и др.].

Таким образом, слово «риск» означает опасность, возможную опасность, угрозу опасности. В.И. Серебровский (1927) термины «риск» и «опасность» рассматривал как синонимы. Автор считает понятие риск по смыслу почти аналогичным или родственным понятию «опасность» (явление, связанное с отрицательными последствиями, которые могут возникнуть, но не могут быть точно предсказаны).

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

Формулирование целей работы.

Цель работы - изучение факторов риска на примере гребного слалома предполагало: краткое хронологическое описание возникновения гребного слалома как вида спорта; уточнение и краткое описание понятий «риск», «опасность», «угроза», «страх»; раскрыть факторы риска в гребном слаломе.

Результаты исследования.

Риск рассматривается как субъективная и объективная категория. По мнению Братусь С.Н., 1973; Ойгензихт В.А., 1974; Терещенко Л.К., 1981 и др., риск выступает как субъективная категория, которая существует параллельно с виной, но может существовать и совместно с ней как психическое отношение субъектов к результату собственных действий или действий других лиц, а также к результату объективно-случайных либо случайно-невозможных действий (событий), выражающееся в осознанном допущении отрицательных, в том числе невоз-

местимых последствий. Таким образом, рисковать - это, значит, допускать несение (принятие) невыгодных последствий от возможного результата правомерных либо объективно-случайных, либо объективно-невозможных действий или событий [6].

В тоже время риск есть объективная категория, реально существующая вне сознания спортсмена и существующая независимо от его воли [5]. Например, лодка, лежащая на конструкции прицепа, опасна с точки зрения возможного ее падения, но только при ее эксплуатации на воде спортсменом можно говорить о том, что последний чем-то рискует, причем опасность, возникшая от случайного обстоятельства, он должен допускать и осознавать. В тоже время опасность - это не риск, она существует сама по себе и до определенного момента не связана с риском. Опасность можно определить как возможность наступления вредных последствий, угроза их наступления.

Таким образом, опасность и угроза — это тождественные понятия, определяемые как возможность (вероятность) наступления невыгодных последствий (отрицательного результата), превращения этой возможностей действительность. Совершенно очевидно, что и опасность, и угроза, которые отдельные авторы называют риском, таковыми не являются и знака равенства между ними ставить нельзя.

Однако, Н. С. Малейн (1971) считает, что риск - это возможная опасность, но опасность - это и есть возможность наступления чего-то отрицательного. Риск - это не создание опасности, а лишь допущение, осознание её. Оба определения риска не тождественны, они характеризуют риск не как субъективную, а как объективную категорию. Не являются риском также понятия вероятности и возможности. Совсем парадоксально звучит отождествление с риском самого события или признание риском фактического обременения невыгодными последствиями. Обременение предусматривает какую-либо затруднительность, неудобства, что не раскрывает понятия «риска» [4].

Риск связан и с ущербом, и с вероятностью, и со случаем. Включая в определение риска, помимо стоимостной характеристики, также вероятность, возможность некоторые авторы вплотную подходят к субъективному пониманию риска, но при этом говорят лишь о принятии решения и об оценке риска. Ущерб есть ущерб, он не нуждается в дополнительном определении даже при включении в него средней, максимальной или минимальной величины. Однако, вероятное допущение несения этого ущерба, оценка принятия отрицательных последствий при определенных, в основном случайных, обстоятельствах как раз и составляют категорию риска [8].

Таким образом, риск можно рассматривать в трёх аспектах.

Во-первых, как мотивированное действие, активизирующее определённые специфические эмоционально-волевые проявления, например, сме-

лость, азарт, решительность, уверенность и другие в неопределённых ситуациях.

Во-вторых, как предпосылка оперативного решения в экстремальных условиях.

В-третьих, как особое эмоциональное состояние удовлетворённости личности, находящейся в опасных ситуациях.

Аналогично подходят к пониманию риска В.А. Петровский и М.В. Ярошевский, которые придают риску три значения: 1) Риск как мера ожидаемого неблагоприятия при неуспехе в деятельности, определяемая сочетанием вероятности неуспеха и степени неблагоприятных последствий в этом случае; 2) Риск как действие, в том или ином отношении грозящее субъекту потерей (проигрышем, травмой, ущербом); 3) Риск как ситуация выбора между двумя возможными вариантами действия: менее привлекательным, однако более надежным, и более привлекательным, но менее надежным (исход которого проблематичен и связан с возможными неблагоприятными последствиями) [7].

Для многих людей, стремление к риску, к ситуациям, где исход не известен, является чертой личности, собственной стратегией жизни. Поиск новых ощущений, расширяющий горизонты, имеет большую движущую силу. В поведении человека присутствуют две противоположные тенденции: попытка избежать опасности и стремление к ней. Противоречивость - это свойство человеческой природы вообще. И зависимости от превалирования той или иной тенденции человек либо рискует, либо убегает. В системе ценностей экстремалов риск стоит на первом месте.

Опираясь на эти ключевые позиции в определении риска можно рассматривать его как свойство личности, базирующееся на эмоционально-волевых, интеллектуальных особенностях, посредством которых спортсмен вовлекается в опасные ситуации (ситуации соревнования), стремиться их преодолеть как можно лучше и быстрее, чтобы показать наилучший результат.

Гребной слалом характеризуется множеством опасных факторов, которые можно условно разделить на две категории: внешние и внутренние.

К внешним факторам риска относятся: во-первых, вода, т.е. опасность захлебнуться или утонуть; во-вторых, спортсмен на дистанции находится один без тренера, который мог бы ему помочь в нестандартных, рискованных ситуациях. В-третьих, скорость течения воды, на разных каналах и речках, разная. В-четвертых, у спортсмена ограничена видимость дистанции из-за поворотов, бочек и перепадов уровня воды. В-пятых, износ инвентаря (например, лопатка от весла, сама трубка, на которой крепится лопатка, может сломаться об камень; расстегнутся, и слететь шлем; также может раскрыться фартук и в лодку хлынет поток холодной воды). В-шестых, нарушение ориентации в пространстве при перевертывании лодки. В-седьмых, опасность получения травмы во время прохождения дистанции:

удар о камни, удары об лодку и т.д.

К внутренним факторам можно отнести такие как: болезненные ощущения, которые могут возникнуть вследствие травм и растяжений; ограниченную возможность моделирования дистанции потому, что дистанции на разных соревнованиях не повторяются; ощущение сырости, низкой температуры воды; недостаточный опыт выступления в ответственных соревнованиях, длительный перерыв в выступлениях и другие.

Внешние и внутренние факторы можно считать детерминантами страха. Страх представляет собой эмоциональное состояние, отражающее защитную реакцию человека при переживании им реальной или мнимой опасности для его здоровья и благополучия [1].

Страх сильная эмоция, освобождение от него вызывает радость и психологический подъем. Следовательно, для спортсмена возникновение страха не только целесообразно, но и полезно, но страх часто становится препятствием для достижения поставленных целей. Одна из основных причин страха – неуверенность в собственных силах и сопровождается высокой тревожностью. Людей, чертой которых является тревожность можно разделить на две группы. Одни склонны преувеличивать риск в опасных ситуациях, другие - преуменьшать его. Но и те, и другие рискуют, чтобы испытать страх на пике эмоций и освободиться или снизить свою тревожность.

Поэтому многие спортсмены идут на риск для того, чтобы доказать самому себе, что это не так. Желание побороть свой страх во многом является мотивом для занятий гребным слаломом.

Преодоление страха связано с риском. А риск связан с преодолением опасности, что в свою очередь является субъективным ощущением.

На риск идут тогда, когда полезность преобладает над опасностью проигрыша. Риск - это не безрассудный поступок, а нормальная линия поведения в условиях, когда обстановка не определена (условия соревнований). Речь идёт о расчётливом риске. Всякое отклонение от расчётливого риска при действиях в неопределённой обстановке приводит либо к авантюризму, если риск больше необходимого, либо к перестраховке, если спортсмен боится рисковать. И это и другое, в конечном счете, сулит проигрыш [1].

В связи с риском возникает психологическая напряженность (тревога) и страх, что с одной стороны активизирует психику спортсмена, и он успешно выступает на соревнованиях, а с другой – если психическое напряжение чрезмерное, то это может приводить к блокировке сознания и потере ориентации, скорости, нарушении координации движений, снижении реакции и внимания, а в гребном слаломе эти перечисленные критерии составляют 60 % успешного выступления на дистанции.

Тревога – один из механизмов, позволяющих спортсмену чувствовать опасность и своевременно на нее реагировать, приводя в действие сис-

темы экстренной мобилизации энергетических ресурсов организма. Различие в поведении обычных людей и спортсменов в большей степени обусловлены их способностью контролировать свое состояние, адекватно оценивать возникшую ситуацию риска и своевременно принимать решения. В свою очередь, уровень развития данных способностей во многом определяется уровнем нервно-психической устойчивости и психологической готовности к действию в экстремальных условиях, которыми для спортсмена являются соревнования.

Процесс подготовки спортсмена к участию в соревнованиях предполагает знание того, как и к чему готовить. Используя критерии [9] можно ситуации в гребном слаломе представить как последовательность деятельности связанной с риском. Спортивная деятельность (тренировки) осуществляется по намеченному плану и заблаговременно до соревнований, возникновение ситуаций риска и воздействие внутренних и внешних факторов с одной стороны ожидаемо в стандартных ситуациях, а с другой – если ситуация незнакома, а таких в гребном слаломе относительно большинство, то риск проигрыша возрастает т.к. у спортсмена нет других «схем» как действовать в возникшей экстремальной ситуации. Тогда способность рисковать является решающей в результате, который покажет спортсмен на данных соревнованиях.

Следует отметить, что действие факторов описанных выше относительно долговременно, что может исчерпать психические и физические возможности организма спортсмена, что также приведет его к проигрышу.

Необходимо подчеркнуть, что поведение спортсмена во время прохождения соревновательной дистанции в большинстве случаев осознано, контролируемо и обусловлено, прежде всего, внутренними его установками. Данные установки формирует тренер, а затем и сам спортсмен. Но, говоря о мотиве самосохранения, который хотя и является одним из сопутствующих мотивов в стандартных ситуациях и может подавляться спортсменом, а, проявляясь в экстремальных ситуациях, оказывается решающим, что в свою очередь заставляет спортсмена рисковать, несмотря на страх и тревогу за свою безопасность.

Спортсмены-слаломисты учатся контролировать свой страх, постоянно тренируясь и моделируя опасные ситуации.

Постепенно каждый спортсмен вырабатывает собственную тактику преодоления препятствий и становится настолько техничным, что уверенность в собственных силах не дает страху «разрастись». Нельзя сказать, что спортсмен перестает бояться вообще, но знание о возможной опасности помогает ее избежать или смоделировать несколько вариантов компенсации времени, затраченного на нахождение необходимого решения. Кроме того, страх может исчезнуть под напором другой сильной эмоции: злости, удивления, радости. Спортсмены учат-

ся сдерживать и контролировать свой страх, тренируя в себе способность рисковать.

Выводы.

У спортсменов эмоции интереса и страха соперничают друг с другом. Сплавляясь по горной реке, спортсмен взаимодействует со стихией, пребывает в опасных ситуациях, но мастерское владение своим телом, способность чувствовать страх, и все же идти на оправданный риск, позволяет пережить контроль над экстремальной ситуацией, а значит над собственным страхом. Это развивает личность спортсмена. Осознание этого вызывает радость, гордость, что само по себе способно быть мотивом для занятия этим спортом.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения составляющих компонентов риска в спортивной деятельности.

Литература.

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Латинско-русский словарь: 4-е изд., стер. – М.: Рус. Яз., 1996. – 846 с.
3. Литвинов В.Д. Латинско-український словник. – К.: Українські пропілєї, 1998. – 712 с.
4. Малеев Н.С. Вина – необходимое условие имущественной ответственности // Советское государство и право. – 1971. – № 2. – С. 33-35.
5. Ожогов С.И. Словарь русского языка. – М.: Русский язык, 1983. – 816 с.
6. Ойгензихт В.А. Проблема риска в гражданском праве. – Душанбе: Ирфон, 1972. – 224 с.
7. Петровский В.А. Поведение человека в ситуации опасности (к психологии риска) // Новые исследования в психологии. – 1974. - № 1. – С. 23-24.
8. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.: ил. – (Серия Учебник для вузов»). – с. 538-541.
9. Словарь современного русского литературного языка / Под. ред. Филина Ф.П. – М.: Изд-во АН СССР, 1961. – Т.12. – С. 1321.
10. Толковый словарь русского языка / Под. ред. Ушакова Д.Н. – М., 1939г. – Т. 3. – С.1360.
11. Энциклопедический словарь Брокгауз Ф.А. и Ефрон И.А. – С-Петербург: Изд-во дело, 1899г. – Т.26а.- С. 804-805.
12. www.canoeicf.com (Перевод Константина Абрамова по материалам Международной Федерации Гребли).
13. Douglas M. Risk and Blame Essays in Cultural Theory. – Routledge, London and New York – 1992.
14. Coombs C.H., Huang L.C. Polynomial psychophysics of risk // Journal of Mathematics Psychology. – 1970. - № 7. – P. 317-338.
15. Coombs C.H., Meyer D.E. Risk preference in coin toss games // Journal of Mathematics Psychology. – 1969. - № 6. – P. 514-527.
16. Lupton D. Risk. – Routledge, London and New York – 1999.

Поступила в редакцию 18.01.2007г.

ПРОБЛЕМЫ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ИОРДАНИИ, И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Ризик Алла Мустафа Хусин Кавакзе
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы лиц с ограниченными физическими возможностями в Иорда-

нии и возможные пути их решения и коррекции. В Иордании имеют место медицинские и социальные проблемы лиц с ограниченными физическими возможностями. Это ставит серьезные задачи перед государственными структурами. Необходима разработка и внедрение эффективных программ.

Ключевые слова: специалисты, физическая реабилитация, лица с ограниченными физическими возможностями.

Анотація: Ризик Алла Мустафа Хусін Кавакзе. Проблеми осіб з обмеженими фізичними можливостями в Йорданії та можливі шляхи вирішення цих завдань. У статті розглядається проблеми осіб з обмеженими можливостями в Йорданії та можливі шляхи вирішення цих завдань. У Йорданії мають місце медичні й соціальні проблеми осіб з обмеженими фізичними можливостями. Це ставить серйозні завдання перед державними структурами. Необхідна розробка й впровадження ефективних програм.

Ключові слова: фахівці, фізична реабілітація, особи з обмеженими фізичними можливостями.

Annotation. Rizik Alla Mustafa Husin Kavakze. Problems of persons with the limited physical opportunities in Jordan, and possible ways of their decision. In the article are examined problems of persons with the limited physical opportunities in Jordan and possible ways of their decision and correction. In Jordan medical and social problems of persons with the limited physical opportunities take place. It puts serious problems before the state structures. Development and introduction of effective programs is necessary.

Keywords: specialists, physical aftertreatment, persons with restricted physical possibilities.

Введение.

Перспективным направлением в сфере физической реабилитации является восстановление лиц с ограниченными физическими возможностями, которое выделяется в профессиональной деятельности специалистов физической реабилитации. Цель данного направления не только на предотвращение развития патологического процесса и его полную ликвидацию, профилактику осложнений и остаточных явлений, восстановление или частичную компенсацию утраченных структур и функций, противодействие инвалидности. Главный акцент направлен на дальнейшую подготовку выздоравливающих инвалидов к бытовому, учебным, трудовым и творческим видам деятельности, а также социальную адаптацию. Актуальным вопросом является вопросы рационального и адекватного трудоустройства больных и инвалидов, а также их профессиональное обучение (переобучение, смену профессии), определение профессиональных возможностей получивших травму или перенесших болезнь к тому или иному виду новой трудовой деятельности.

Понятия, “инвалид”, “инвалидность”, “реабилитация инвалида”, “здоровье инвалида”, “интеграция инвалида”, “здоровый образ жизни инвалидов” является объектом изучения специалистов разных областей знаний. Философов и социологов, генетиков и клиницистов, дефектологов и физиологов, психологов и педагогов, экономистов и юристов. Однако интегральной теории инвалидологии пока не создано [4,5].

В Декларации ООН о правах инвалидов ска-

зано, что “инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий... имеют гражданские и политические права, право на экономическое и социальное обеспечение, на медицинское, психическое или функциональное лечение, на восстановление здоровья и положения в обществе, на образование, ремесленную профессиональную подготовку и восстановление трудоспособности; на помощь, консультации, на услуги по трудоустройству и другие виды, которые позволят им максимально проявить свои возможности и способности и ускорят процесс их социальной интеграции и реинтеграции” [1,2].

Следует отметить, что только в последние десятилетия в Иордании общество отмечает большой социальный слой инвалидов и лиц, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья. Экологические катастрофы, заболевания, травмы, увечья, полученные на производстве, в быту, на транспорте увеличивают число данной категории лиц [7,8].

Патологические процессы, развивающиеся в результате болезни, с одной стороны, разрушают целостность и естественность функционирования организма, с другой вызывают у инвалидов комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, эгоцентризмом, агрессивностью, а подчас и анти-социальными установками [4,5].

В наших дальнейших исследованиях данный контингент населения в силу этических норм нами использовался термин - лица с ограниченными физическими возможностями.

При этом, хотя и было проведено статистическое исследование количества лиц с ограниченными физическими возможностями в Иордании, до сих пор данные этих исследований официально не приведены. Данное обстоятельство делает пока крайне затруднительным расчет хотя бы приблизительного количества специалистов, которых необходимо задействовать в этой сфере деятельности, в частности подсчет необходимого количества специалистов по физической реабилитации.

Только разработка научно-обоснованных программ и привлечение профессионально подготовленных специалистов дает возможность создания оптимальных условий для жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующих коррекций, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации и интеграции людей с ограниченными физическими возможностями в общество. Решение этих вопросов относится сегодня к числу первостепенных государственных задач. Большинство авторов в последнее время указывают, что специалисты физической реабилитации наиболее полно отвечают всем требованиям, предъявляемым для эффективной работы с лицами у которых в результате различных причин имеют ме-

сто ограничения физических возможностей [2,5]. Профессиональная деятельность именно этих специалистов позволяет в полной мере разрабатывать и проводить адекватные реабилитационные мероприятия, направленные на компенсацию утраченных функций.

Формулирование целей работы.

Целью работы является анализ общего количества лиц с ограниченными физическими возможностями Иордании. Как свидетельствуют результаты опросов, на данный момент для лиц с ограниченными физическими возможностями наиболее характерным является:

- часто незнание собственного физического потенциала, отсутствие ценностных ориентаций и соответствующей мотивации, осознанной потребности в двигательной активности;
- незрелость общественного мнения о необходимости создания для лиц с ограниченными физическими возможностями условий “равной личности”;
- отсутствие квалифицированных педагогов, обладающих необходимым комплексом фундаментальных и прикладных знаний и практических умений, позволяющих поддерживать и развивать физические возможности данной категории лиц, формировать их личность;
- неполная и не всегда грамотная интерпретация медицинских сведений о патологии человека специалистами заинтересованных отраслей, что приводит к недостаточно целенаправленной коррекции дефектов развития и здоровья лиц с ограниченными физическими возможностями.

По мнению большинства авторов, необходимо принципиально новое мировоззрение, каче-

ственное переосмысление и творческое реформирование такого сложного педагогического явления, каким является адаптивная физическая культура [1,2,3,6]. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов должно стать основополагающим принципом формирования физической культуры личности человека, в том числе и с ограниченными физическими возможностями. Оно должно основываться на объективных закономерностях реализации биологических процессов в организме человека как единой самоорганизующейся и саморегулируемой биологической системы. В полной мере такими качествами обладают специалисты физической реабилитации.

Теория «инвалидологии» должна основываться на основных категориях общей патологии:

- целостность организма;
- структура и функция;
- реактивность организма;
- причинно-следственная связь;
- адаптация и компенсация организма.

При этом следует учитывать соотношение адаптации (механизмов приспособления) и реабилитации (восстановительных механизмов). При реабилитации принимают участие приспособительные и компенсаторные реакции организма, обеспечивая динамичный саморазвивающийся процесс. При этом происходит либо приспособление к условиям существования, либо возврат к прежнему состоянию в клиническом, социальном, психологическом плане. Таким образом, адаптация есть приспособление к дефекту, а реабилитация преодоление его.

Результаты исследования.

Ограничив, таким образом, круг основных вопросов данной проблемы, нами был проведен ана-

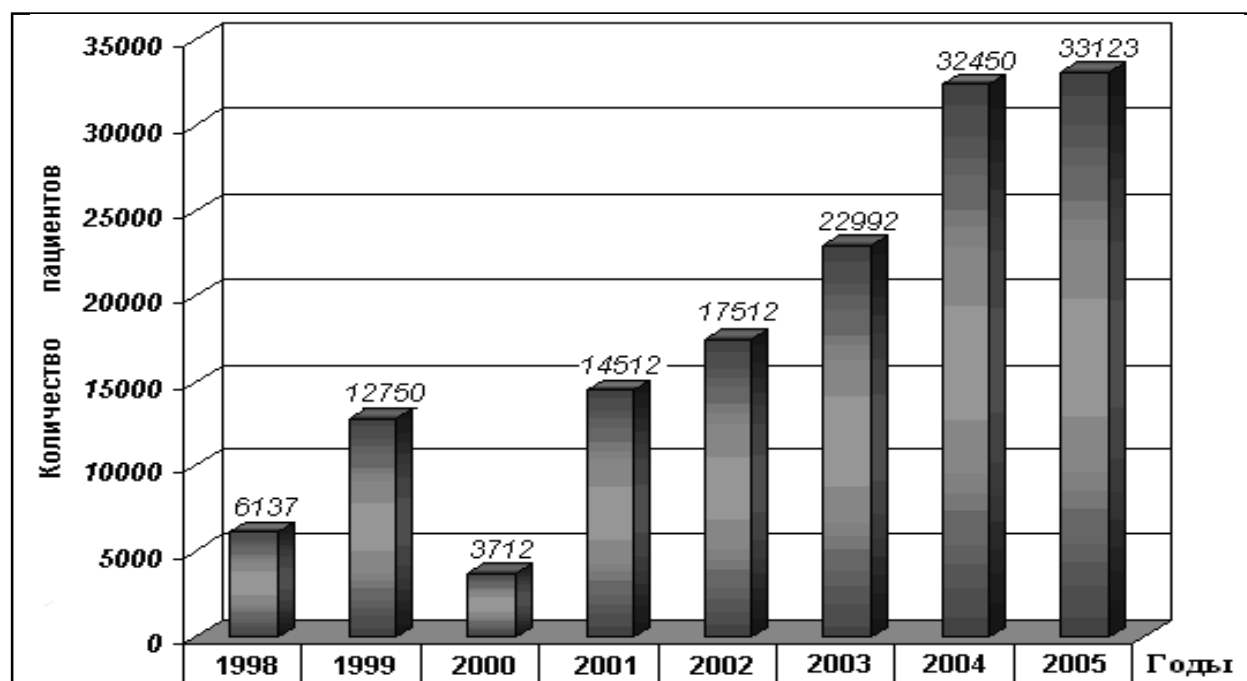
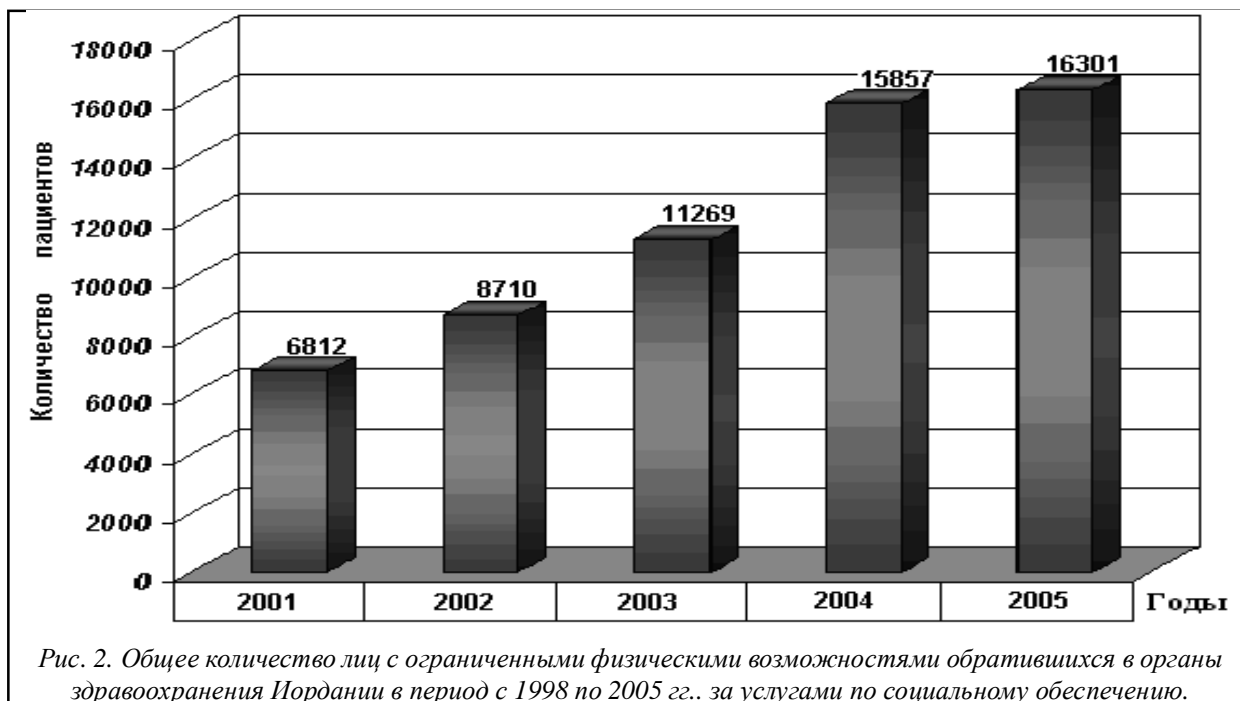


Рис. 1. Общее количество лиц с ограниченными физическими возможностями, обратившихся в различные ведомства Иордании в период с 1998 по 2005 гг., за услугами по социальному обеспечению.



лиз общего количества лиц с ограниченными физическими возможностями за период с 1998 года по 2005 год, пользующихся системой социального обеспечения Иордании, и проведенных через различные государственные ведомства (рис. 1.). При этом, хотя возможно использование данных параметров является не совсем корректным и информативным, однако, как отмечалось выше, официальные данные об общем количестве данной категории лиц в Иордании, и конкретно об их нозологических единицах, к сожалению пока отсутствуют.

Приведенные данные могут косвенно свидетельствовать об увеличении, из года в год, количества лиц с ограниченными физическими возможностями, которые обращаются в различные государственные инстанции и ведомства за предоставлением им социальной помощи, что в свою очередь имеет серьезные социальные и экономические последствия для страны. Так, за последние пять лет количество обратившихся увеличилось с 14512 человек до 33123, что было больше на 128 %.

Подобная направленность процесса заставила нас проанализировать, какое количество из данного контингента обследуемых обратилась за социальной помощью в органы здравоохранения. Нами были получены следующие результаты (рис. 2.). Здесь наблюдается практически полностью аналогичная картина той, которая была отражена на рисунке 1. Так, за пять последних лет общее количество пациентов обратившихся в силу возникшей ситуации за медицинской помощью увеличилось с 6812 до 16301. Таким образом, наблюдается увеличение количество случаев на 139 %.

Еще больший интерес представляли данные по общему количеству пациентов обратившихся по линии социального страхования за помощью в реабилитационные центры. Анализ затрагивал период с 1998 года по 2005 год, и показал, что, только

начиная с 2005 году, впервые за такой помощью обратились всего 61 человек. Это составляет всего 0,18 % от общего количества пациентов, обратившихся за социальной помощью в 2005 году. Также анализ показал довольно низкий процент лиц с ограниченными физическими возможностями прошедших за последние десять лет профессиональную переподготовку в специализированных заведениях.

Выводы.

Можно констатировать, что в Иордании имеют место медицинские и социальные проблемы лиц с ограниченными физическими возможностями. Увеличение количества таких лиц, и более активное вовлечение их в различные сферы деятельности государства делают эти проблемы весьма актуальными на современном этапе, и ставят серьезные задачи перед соответствующими государственными структурами по разработке и внедрению эффективных программ, целью которых является устранение данных проблем, и соответствующего обеспечения этих программ квалифицированными специалистами.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем лиц с ограниченными физическими возможностями.

Литература.

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физ.культуры.-1998.-№1.-С.2-7.
2. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко.- М: Сов.спорт, 2001.-319с.
3. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность.- М.: Медицина,1988.-288с.
4. Ромашин О.В., Иванов И.Л. Основы системы оздоровления больных и лиц с ограниченными возможностями // Физкультура в профилактике, лечении реабилитации.-2004.-№5.-С.5-7.
5. Ромашин О.В., Иванов И.Л. Лечебная физкультура - основа системы реабилитации больных и инвалидов // ЛФК и

- массаж.-2003.-№5.-С.14-16.
6. Worth D.R. Moving in on occupational injury. - Oxford; Boston: Butterworth-Heinemann; Physiotherapy Research Foundation; Australian Physiotherapy Association, 2000. - 373 p.
 7. Хаисам Мансур. Основы медицинской и физической реабилитации, Сирия: Дамаск, 2005.- 281с.
(زيد هيثم منصور مدقق في الطب الفيزيائي 2005 دمشق سورية)
 8. Заидан Мухаммед Аль Хамад. Основы физической терапии в неврологии.- Сирия: Дамаск, 2002-2003. - 288 с.
(ميدان لمعالجة الفيزيائية العصبية بيدان محمد الحمد سوريا دمشق 2002 2003 288 صفحة)
- Поступила в редакцию 30.01.2007г.

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК 16-17 РОКІВ

Романчук І.В.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті висвітлено результати дослідження показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток груп спортивного вдосконалення; зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів та нормативних вимог, пропонує навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

Ключові слова: баскетбол, аналіз, тестові випробування, показники, фізична і технічна підготовленість.

Аннотация. Романчук И.В. Анализ уровня физической и технической подготовленности юных баскетболисток 16 – 17 лет. В статье отражены результаты исследования показателей специальной физической и технической подготовленности юных баскетболисток групп спортивного совершенствования; сделан сравнительный анализ полученных результатов и нормативных требований, предлагаемых учебной программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: баскетбол, анализ, тестовые испытания, показатели, физическая и техническая подготовленность.

Annotation. Romanchuk I.V. Analysis of level of physical and technical preparedness of young basketball-players 16 – 17 years. In the article are reflected the results of research of indexes of the special physical and technical preparedness of young basketball-players of groups of sporting perfection; the comparative analysis of the got results and normative requirements, offered an on-line tutorial for a child – youth sporting schools, specialized child – youth schools of olympic reserve and schools of higher sporting trade is done.
Keywords: basket-ball, analysis, tests, indexes, physical and technical preparedness.

Вступ.

Вдосконалення системи підготовки юних баскетболісток - предмет постійної уваги тренерів і науковців. Сучасний баскетбол характеризується підвищенням класу більшості команд, граничними фізичними та психічними навантаженнями на організм спортсменок під час змагальної діяльності. Це потребує оптимізації процесу підготовки баскетболісток і спортивних команд за рахунок раціонального планування навчально-тренувальних наванта-

жень, методично грамотного застосування фізичних вправ, об'єму та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень [4,6]. Необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичне і поступове зростання технічної підготовленості та фізичної працездатності юних баскетболісток. Проте об'єктивна оцінка спортивної майстерності можлива при умові визначення структури техніко-тактичних дій та критеріїв ефективності ігрових дій [5]. При побудові тренування юних баскетболісток у певному періоді (підготовчому, змагальному) важливого значення набуває питання про вибір критеріїв, за допомогою яких можна оцінити хід тренування у відношенні до зміни технічної і фізичної підготовленості спортсменів. Але часто тренувальний процес проходить без достатнього тренувального контролю за темпом зростання різних сторін технічної підготовленості та фізичних якостей на кожному етапі підготовки. Тренери часто покладаються на свій досвід та інтуїцію і нехтують можливістю отримати точну кількісну оцінку технічної і фізичної підготовленості своїх учнів. Відсутність точних даних про рівень розвитку фізичних якостей і вдосконалення прийомів техніки гри утруднює ведення науково обґрунтованого тренувального процесу юних баскетболісток і пошуку найбільш раціонального шляху при побудові тренувального процесу [1].

У нашому дослідженні зроблено спробу на підставі вивчення показників фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток виявити деякі причини низького рівня майстерності і дефіцит гравців високого класу в західному регіоні України.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних і рухливих ігор Львівського державного університету фізичної культури по темі "Оцінка рухової активності юних спортсменів залежно від особливостей змагальної діяльності в спортивних іграх", номер державної реєстрації 0102U002648. Напрямок дослідження відповідає тематиці Зведеного плану НДР державного комітету з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки "Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різного віку і кваліфікації в спортивних іграх", номер державної реєстрації 0101U006471.

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи було дослідити рівень фізичної і технічної підготовленості у юних баскетболісток і порівняти отримані дані з нормативними вимогами для груп спортивного вдосконалення, пропонує навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР і ШВСМ [8]. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; ергометричні тести; статистичні методи. Дослідження з оцінки рівня фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток проводилися в 2005 році. У дослідженнях брали участь юні баскетболістки ДЮСШ міст Львова, Сокаля, Самбора,

Таблиця 1

Показники рівня фізичної і технічної підготовленості баскетболісток 1988-1989 р.н.

№ п/п	Тести	Кидки з точок, 40 кидків	Штрафні кидки, 30 кидків	Біг 20м, с	Стрибок в довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Човниковий біг (2x40с), с
		$\bar{X} \pm \sigma; V$	$\bar{X} \pm \sigma; V$	$\bar{X} \pm \sigma; V$	$\bar{X} \pm \sigma; V$	$\bar{X} \pm \sigma; V$	$\bar{X} \pm \sigma; V$
Команда							
1.	Сокаль	19,5±2,32 11,9	17,8±1,6 8,99	3,71±0,08 2,26	193±4,0 2,07	28,8±1,67 5,8	354±5,27 1,49
2.	Нововолинськ	19,6±1,03 5,25	20,7±1,97 9,52	3,69±0,11 2,98	210±5,0 2,38	37,6±1,49 3,96	366±4,88 1,33
3.	Дрогобич	12,8±1,26 9,84	15,4±2,15 14,0	3,69±0,16 4,34	193±5,0 2,59	29,0±1,44 4,97	339±4,92 1,45
4.	Бердичів	18,8±1,55 8,24	21,8±1,27 5,83	3,93±0,06 1,53	184±6,0 3,26	32,1±1,53 4,77	354±3,57 1,01
5.	Львів	21,3±0,86 4,04	22,7±0,55 2,42	3,40±0,05 1,47	207±4,0 1,93	32,8±2,08 6,34	354±4,03 1,14
6.	Самбір	21,8±0,91 4,17	23,2±0,85 3,66	3,70±0,11 2,97	193±2,0 1,04	29,8±2,4 8,05	344±4,03 1,17
7.	Нормат. вимоги програми для групи СВ 1-го року навчання ДЮСШ	23,06±1,08	22,2±1,2	3,3±0,1	219±5	53,6±1,5	368±1,5

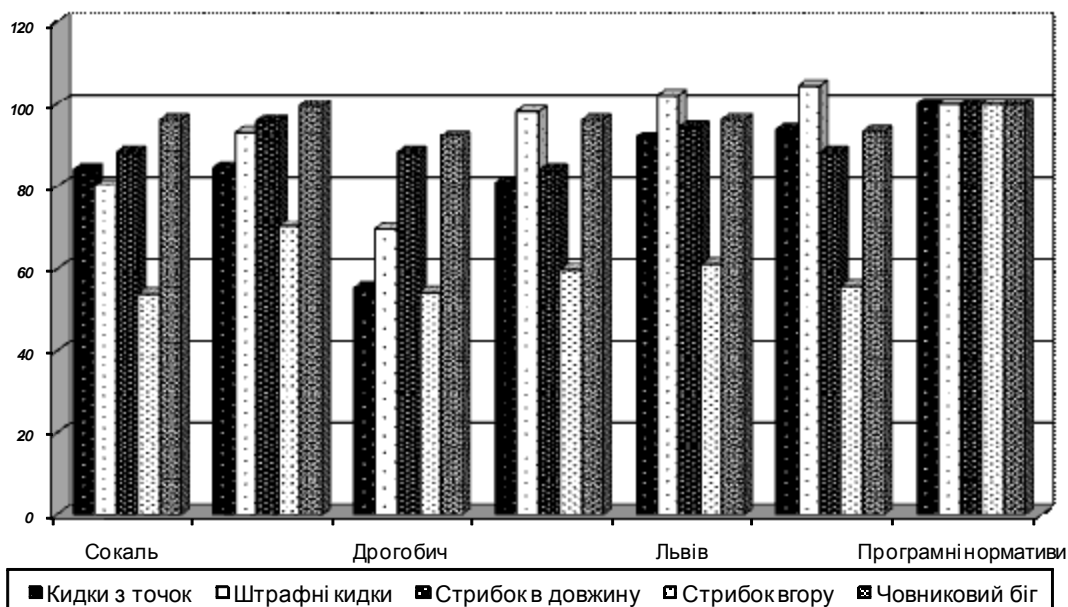


Рис. 1. Порівняльний аналіз показників рівня фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток (у %).

Дрогобича, Нововолинська, Бердичева. Всього в дослідженнях брали участь 90 спортсменок.

Результати дослідження.

Результати досліджень технічної і фізичної підготовленості юних баскетболісток представлені в таблиці 1. Аналіз результатів показав, що тестове випробування 40 кидків з різних точок найкраще виконали баскетболістки м. Львова ($\bar{X} = 21,3 \pm 0,86$) та

м. Самбора ($\bar{X} = 21,8 \pm 0,91$), а найгірше – баскетболістки м. Дрогобича ($\bar{X} = 12,8 \pm 1,26$). Разом з тим, порівняльний аналіз результатів з програмними вимогами ($\bar{X} = 23,06 \pm 1,08$) засвідчив недостатній рівень кидкової підготовленості усіх дівчат; відставання у влучності кидків сягає від 3.5 до 26 %.

У штрафних кидках спортсменки м. Сам-

бора ($\bar{X} = 23,2 \pm 0,85$) та м. Львова ($\bar{X} = 22,7 \pm 0,55$) показали результат, вищий за нормативні показники ($\bar{X} = 22,2 \pm 1,2$). Проте, тестовий результат гравців команд м. Сокаля ($17,8 \pm 1,6$) та м. Дрогобича ($15,4 \pm 2,15$) істотно нижчий від норм, рекомендованих Програмою для ДЮСШ.

Кращий результат в бігу на 20м показали баскетболістки м. Львова – в середньому $3,40 \pm 0,05$ с, що близький до вимог Програми ($3,3 \pm 0,1$ с). Результати інших спортсменок значно нижчі (від $3,69 \pm 0,16$ с до $3,93 \pm 0,06$ с).

Результати тестових випробувань в стрибках засвідчили значне відставання спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних спортсменок.

Кращий результат ($\bar{X} = 210 \pm 5,0$ с) у стрибках в довжину, показаний баскетболістками м. Нововолинська відстає від нормативного на 9 см. Показники решти спортсменок істотно нижчі. Що стосується стрибка вгору з місця, то тут результати коливаються від $\bar{X} = 37,6 \pm 1,49$ см у гравців м. Нововолинська до $\bar{X} = 28,8 \pm 1,67$ см у дівчат м. Сокаля. Для порівняння, нормативний показник у даному тестовому випробуванні складає $53,6 \pm 1,5$ см.

У човниковому бігу (2x40 с) кращий результат показали баскетболістки м. Нововолинська ($\bar{X} = 366 \pm 4,88$ м), який практично не відрізняється від нормативних вимог ($367,5 \pm 1,5$ м). Результати спортсменок інших команд (від $\bar{X} = 339 \pm 4,92$ м до $354 \pm 5,27$ м), наближаються до показників Програми.

Отримані значення коефіцієнта варіації (V) свідчать про більше розсіювання результатів у кидкових тестах в порівнянні з тестами спеціальної фізичної підготовленості. Це вказує на неоднорідне засвоєння техніки виконання кидків юними баскетболістками.

Висновки.

Аналіз отриманих даних рівня підготовки баскетболісток команд 1988-1989 року народження показав, що спортсмени на ранніх стадіях підготовки не отримали різностороннього фізичного розвитку, не засвоїли в достатній мірі раціональної техніки. Багато баскетболісток зазнавали труднощів при виконанні ведення "слабкою" рукою, долаючи опір умовного супротивника, і кидка в кошик на максимальній швидкості

Проведені дослідження показують, що юні баскетболістки 16-17 років мають неоднакові показники рівня розвитку технічної і фізичної підготовленості. Баскетболістки одного віку, але різних ДЮСШ, мають по ряду показників значні відмінності. Це свідчить про різні шляхи відбору дітей в ДЮСШ і різні системи тренування.

В середньому показники тестування баскетболісток всіх без винятку команд відстають від нор-

мативів програмних вимог, що вказує на недостатній рівень фізичної і технічної підготовленості юних спортсменок.

Контроль за рівнем фізичної і технічної підготовленості у юних баскетболісток за даними педагогічного тестування дозволяє оптимізувати процес підготовки команди до відповідальних змагань, відбирати гравців в збірні команди за об'єктивними показниками.

Перспективи подальших досліджень базуються на необхідності вивчення впливу певних варіантів тренування на різні аспекти фізичної підготовки, обґрунтування методики педагогічного контролю і побудови тренувального процесу юних баскетболісток.

Література.

1. Айрапетьянц Л.Г. Педагогические основы планирования и контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. - М.: 1992, 41 с.
2. Булкин В.А., Ершова Е.Н., Медведев В.Н. Структура и содержание комплексного контроля. // Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки. - Ленинград: ЛНИФК, 1984. - С. 19- 24.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
4. Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Кириченко Р.О., Хабарова М.О. Взаємозв'язок показників навчально – тренувальної та змагальної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. – Харків. – 2005. - №17. – С.12 – 20.
5. Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О. Аналіз техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. - Харків - Донецьк. - 2004. - №1. - С. 269-276.
6. Корягин В.М. Система контроля в подготовке баскетболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Збірник наукових праць під загальною редакцією Єрмакова С.С. - Харків, ХХІІІ. - 2002. -№ 27. - С. 92 - 97.
7. Платонов В.Н., Сулов Ф.П. Структура мезо- и микроциклов подготовки // Современная система подготовки спортсмена. - М.: СААМ, 1995. - С. 407-426.
8. Поплавський Л.Ю., Окіпняк В.Г. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). - К., 1999. - 125 с.

Надійшла до редакції 12.02.2007р.

ВЛИЯНИЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНАЖЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВВУЗов

Романчук В.Н., Романчук С.В.

Житомирский военный институт радиозлектроники им. С.П.Королева

Аннотация. Введение новой формы физической подготовки – ежедневных тренажей, позволило улучшить психологическую и функциональную готовность курсантов технических ВВУЗов в процессе обучения и формирования профессиональных качеств. Результаты

позволили уточнить целевую направленность физической подготовки курсантов ВВУЗов на этапах обучения, отразить роль и место физической подготовки в системе обучения и воспитания курсантов.

Ключевые слова: курсанты, тренажи по физической подготовке, психологическая и функциональная готовность.

Анотація. Романчук В.М., Романчук С.В. Житомирський військовий інститут радіоелектроніки ім. С.П.Корольова. Вплив щоденних тренажів з фізичної підготовки на психологічну підготовленість і функціональний стан курсантів технічних ВВНЗ. Введення нової форми фізичної підготовки - щоденних тренажів, дозволило поліпшити психологічну й функціональну готовність курсантів технічних ВВНЗ у процесі навчання й формування професійних якостей. Результати дозволили уточнити цільову спрямованість фізичної підготовки курсантів на етапах навчання, відбити роль і місце фізичної підготовки в системі навчання й виховання курсантів.

Ключові слова: курсанти, тренажі з фізичної підготовки, психологічна й функціональна готовність.

Annotation. Romanchuk V.N., Romanchuk S.V. Influence of daily exercises of physical training on psychological efficiency and functional state of military students of technical higher educational establishments. Introduction of new form of physical training namely, daily exercises allowed to improve psychological and functional efficiency of military students of technical higher educational establishments during the study process and formation of professional skills. Outcomes have allowed to update a target directivity of physical preparation of cadets at grade levels, to reflect a role and a place of physical preparation in a system of learning and education of cadets.

Keywords: cadets, trials on physical preparation, psychologic and functional readiness.

Введение.

На вооружении Вооруженных Сил находятся сложнейшие технические комплексы и системы, требующие от операторов предельной мобилизации психофизиологических резервов, так как деятельность по управлению ими связана с проблемами взаимодействия человека со сложными автоматизированными комплексами, а также с влиянием ряда неблагоприятных физических, химических, социальных и других факторов, способствующих снижению работоспособности. При этом успешность функционирования любых сложных систем, в том числе и автоматических, зависит от надежности и эффективности деятельности специалистов управления [1, 2, 3].

Работоспособность человека определяется многими социальными, психологическими и физиологическими параметрами и может изменяться в довольно широких пределах под воздействием различных факторов. Основным фактором снижения работоспособности является утомление, которое рассматривается физиологией как естественный биологический процесс, сигнализирующий о необходимости уменьшения интенсивности работы [2, 6, 10].

Повышение и сохранение работоспособности достигается, прежде всего, за счет четкой регламентации самой профессиональной деятельности, обеспечения необходимых, достаточно комфортных условий, а также внедрения оптимального режима

труда и отдыха личного состава. Кроме того, обращается внимание на вопросы питания, применения витаминных препаратов, а в экстремальных случаях – биологических и лекарственных стимуляторов.

Важным и эффективным средством повышения работоспособности являются также систематические физические упражнения.

При рассмотрении многообразной служебной деятельности военнослужащих можно выделить три основных варианта умственного труда: 1) учеба слушателей и курсантов; 2) работа операторов, вычислителей и других подобных специалистов; 3) процесс творческой деятельности офицеров, труд которых связан с анализом информации, решением тактических и технических задач, разработкой научных материалов и т. д. В каждом из этих видов деятельности имеются свои особенности, которые важно иметь в виду при организации активного отдыха [6, 7].

Учебное время курсантов в среднем составляет 56 часов в неделю (включая самоподготовку), т.е. ежедневная учебная нагрузка равна 8-9 ч, а, следовательно, их рабочий день один из самых продолжительных. Значительная часть курсантов (более 30%) не умея планировать свой бюджет времени, занимаются самоподготовкой и по выходным дням [3].

В военно-учебных заведениях создан оптимальный режим учебной деятельности курсантов, в котором разумно сочетаются умственная работа и физические упражнения. Утренняя физическая зарядка, занятия по физической подготовке, массовый спорт – все это оказывает положительное воздействие на умственную работоспособность. Кроме того, изучены и новые формы активного отдыха для слушателей и курсантов [8].

К. В. Волков изучал возможность и эффективность проведения занятий физическими упражнениями в период экзаменационной сессии. Оказалось, что регулярные часовые занятия, проводимые с умеренной нагрузкой, разнообразно и с достаточным эмоциональным воздействием, положительно влияют на работоспособность слушателей [9].

И.И. Путивливский провел экспериментальное исследование по изучению влияния физкультурной паузы на учебную работоспособность курсантов высшего училища. Было установлено, что в результате напряженной учебной деятельности у курсантов больше всего изменяются психические функции: внимание, память и др. [5].

Восстановительные процессы при этом у многих курсантов проходят неполноценно по причине недостаточной двигательной активности, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической подготовки и спорта и других причин [7].

К причинам, снижения положительного воздействия физической подготовки на результаты обучения и воспитания личного состава ВУЗов относятся: отсутствие типовых программ по физической подготовке в ВУЗах МО Украины [2]; низкий

исходный уровень развития отдельных физических качеств у части кандидатов при поступлении в военный институт [5]; недостаточно эффективная научно-исследовательская и методическая работа, проводимая преподавательским составом ВУЗов в области физической подготовки [3]; незавершенность научного обоснования специальной направленности физической подготовки курсантов и слушателей [6]; несовершенная материальная база для занятий физической подготовкой и спортом в некоторых ВУЗах; низкая эффективности организации и проведения форм физической подготовки [2,3,5,6].

Исследование выполнено согласно плану НИР Генерального штаба Вооруженных Сил Украины по теме «Физическая подготовка военнослужащих с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности», шифр «Оператор».

Формулирование целей работы.

Цель исследования - на практике доказать эффективность ежедневных тренажей по физической подготовке на формирование психологической подготовленности и функционального состояния курсантов технических ВВУЗов.

Результаты исследования.

На базе Житомирского военного института им. С.П. Королёва в период с 2001 по 2006 года проводился педагогический эксперимент по внедрению в систему физической подготовки в ВВУЗах новой формы ФП – ежедневных тренажей.

В эксперименте принимали участие две группы курсантов: одна из групп (n=65) была определена как экспериментальная (ЕГ), вторая (n=66) - контрольная (КГ).

Перед началом эксперимента было проведено предварительное исследование, которое определило начальные показатели курсантов экспериментальной и контрольной групп по уровню общефизической, специальной физической, психологической подготовленности, уровне функционального состояния и физического развития. Результаты исследования начального уровня определенных выше показателей курсантов ЕГ и КГ не имели достоверных различий (P>0,05).

В работах Р.Н. Макарова определено, что выполнение физических упражнений влияет на усовершенствование психологической и психофизиологической подготовленности [6]. Поэтому мы детально исследовали влияние тренажей по физической подготовке на развитие психологической готовности курсантов к профессиональной деятельности операторов.

К **психологическим качествам**, которые наиболее влияют на эффективность обучения курсантам относятся: концентрация, стойкость, переключение внимания, эффективность работы, степень вхождения в работу, психологическая стойкость и умственная усталость.

Показатели *концентрации внимания* курсантов ЕГ имели стабильное значение на протяжении всего эксперимента (P<0,01), значение показате-

телей курсантов КГ увеличивались на 3-м курсе (P>0,05) и уменьшались на 5-м курсе (P>0,05). Сравнение показателей курсантов КГ и ЕГ определило, что на младших курсах они достоверно равные (P>0,05), а на старший показатели ЕГ достоверно больше аналогичных показателей курсантов КГ (P<0,05).

Динамика показателей *устойчивости внимания* курсантов ЕГ имеет четко выраженную положительную тенденцию. Значение показателей на пятом курсе достоверно больше аналогичных показателей в начале эксперимента (P>0,05). Значение показателей стойкости внимания курсантов КГ имеют стабильные показатели на протяжении всего периода исследований (P>0,05), но хотелось бы указать, что значение психологического качества, которое исследуется на пятом курсе ниже, чем аналогичная в начале исследования.

Исследование динамики показателей *переключения внимания* курсантов ЕГ и КГ выявили, что на младших курсах значения достоверно равные (P>0,05). Достоверная разность показателей курсантов КГ и ЕГ наблюдается на пятом курсе (P<0,05).

Достоверная разность показателей *эффективности работы* курсантов ЕГ и КГ определена на четвертом и пятом курсах (P<0,05), к этому, на младших курсах, достоверной разности указанных показателей не наблюдается (P>0,05).

Показатели *степени вработываемости* в работу курсантов ЕГ и КГ достоверно не отличаются лишь на первом курсе (P>0,05). В дальнейшем, статистический анализ показателей определил увеличение разности между результатами курсантов ЕГ и КГ.

Сравнение результатов исследования *умственной усталости* курсантов ЕГ и КГ определяет, что показатели не отличаются лишь на первом курсе. В дальнейшем, исследования показали, что результаты курсантов ЕГ и КГ достоверно отличаются (P<0,001).

Нужно отметить, что с помощью систематических физических упражнений составляется **физиологическая база** стойкой профессиональной трудоспособности.

Весо-ростовой *индекс Кетле* определяется отношением веса в граммах на рост в сантиметрах. Он характеризует особенности телосложения.

Сравнение показателей курсантов КГ и ЕГ определило, что значение индекса Кетле достоверно не отличаются на младших курсах (P>0,05). На четвертом курсе результаты достоверно отличаются (P<0,01), а на пятом курсе достоверная разность уменьшается (P<0,05).

По значению *индекса Руфье* можно характеризовать критерии резерва и экономизации функций сердечно-сосудистой системы.

На протяжении эксперимента значения индекса, который исследовался у курсантов КГ, характеризовался как средний показатель. Значение индекса Руфье курсантов ЕГ на первом курсе определялось как средний показатель, на 2, 3 и 4-м

курсах - как выше среднего, а на пятом курсе - как высокий.

Сравнительное исследование значения индекса Руфье курсантов ЕГ и КГ за период эксперимента определило, что на 1-м и 2-м курсах достоверной разности в показателях не было ($P > 0,05$). На старших курсах показатель курсантов ЕГ значительно больше аналогичного показателя у курсантов КГ ($P < 0,01$; $P < 0,001$; $P < 0,001$ соответственно).

С помощью *коэффициента выносливости Квааса* можно контролировать уровень физической трудоспособности курсантов, который влияет на уровень профессиональной трудоспособности.

Значение коэффициента выносливости курсантов ЕГ и КГ до 3-го курса достоверно не отличаются ($P > 0,05$). На 4-м и 5-м курсах данные показатели достоверно отличаются с достоверностью ошибки исследования 99%.

Выводы.

Полученные результаты позволили уточнить целевую направленность физической подготовки курсантов ВВУЗов на этапах обучения, отразить роль и место физической подготовки в системе обучения и воспитания курсантов.

Исследования показали, что внедрение в учебный процесс ВВУЗа ежедневных тренажей по физической подготовке позволило в максимальной степени способствовать опережающему развитию и формированию у курсантов необходимых физических, психофизиологических и других качеств, обеспечивающих им высокий уровень военно-профессионального обучения и военно-профессиональной деятельности.

Предложения. В связи с недостаточной эффективностью проведения форм физической подготовки в ВВУЗах и сокращением количества часов ФП военнослужащих для срочной службы считаем необходимым рассмотреть введение тренажей по физической подготовке в высших военных учебных заведениях и учебных подразделениях Вооруженных Сил Украины.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физической подготовки курсантов.

Литература

1. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України на 1999-2005 роки. Затверджена Міністром оборони України 24 листопада 1998р.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-97): К.: Міністерство оборони України., 1997. – 150 с.
3. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, випуск № 11. – 2003. – С. 68-83.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. –К.: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
5. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. Под ред. Марищука В.Л. Л. ВДК ИФК ,1985. – 99 с.
6. Макаров Р.Н. Профессиональная надежность и пути конструирования целевой модели и физической подготовки специалиста // Сб. Материалы международного научного

симпозиума. Одесса., 1998. – С. 12-15.

7. Пивень Н.И. Психолого-педагогические аспекты деятельности похода к решению проблем физической подготовки студенческой молодежи // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Харків: ХХП, 1998. – № 10. – С. 25-32.
8. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. М.:Высшая школа., 1980. – 367 с.
9. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем.- М.: Медицина., 1975. – 402 с.
10. Шейченко В.А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности – Санкт-Петербург: ВИФК., 1996. – 369 с.

Поступила в редакцию 27.01.2007г.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ГОМОГЕННЫХ И ГЕТЕРОГЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Сергиенко Л.П., Новак Т.Я.

Южнославянский институт Киевского славистического университета (г. Николаев)
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлены экспериментальные материалы, раскрывающие явление гетерозиса спортивной одаренности человека. Сделаны практические рекомендации для системы спортивного отбора. Прогностическая значимость в определении склонности к значительному развитию двигательных способностей (фенотипическому проявлению спортивной одаренности) наиболее высокая при анализе гетерозисного эффекта по показателям групп крови, а наиболее низкая – по показателям различия в возрасте родителей.

Ключевые слова: двигательные способности, генетическое прогнозирование, гетерозис.

Анотация. Сергиенко Л.П., Новак Т.Я. Генетичний прогноз розвитку рухових здібностей дітей гомогенних і гетерогенних батьків. В статті наведені експериментальні матеріали, що розкривають явище гетерозису спортивної обдарованості людини. Зроблені практичні рекомендації щодо системи спортивного відбору. Прогностична значимість у визначенні схильності до значного розвитку рухових здатностей (фенотипічному прояву спортивної обдарованості) найбільш висока при аналізі гетерозисного ефекту по показниках груп крові, а найбільш низька - по показниках розходження у віці батьків.

Ключові слова: рухові здібності, генетичний прогноз, гетерозис.

Annotation. Sergienko L.P., Novak T.Y. The genetical forecast of development of propulsion abilities of children of homogeneous and heterogenous parents. The article suggests the experimental material studying heterosis of human sports endowments. Practical recommendations for the system of sports selection are proposed. The prognostic significance in definition of predilection to the considerable development of propulsion abilities (phenotype to a development of sporting endowments) the highest at analysis heterotic effect on parameters of blood groups, and the lowest - on parameters of distinction in the age of parents.

Key words: motor abilities, genetic prognosis, heterosis.

Введение.

Генетический прогноз является важной проблемой спортивного отбора [8]. Он может осуществляться на основе изучения генетически обуслов-

Таблица 1

Различия в возрасте родителей обследованной выборки детей

Различия в возрасте родителей, лет	Мальчики		Девочки		Общая выборка	
	Количество	%	Количество	%	Количество	%
До 5	280	78,7	297	82,5	577	80,6
От 5 до 10	65	18,3	51	14,2	116	16,2
Боле 10	11	3,0	12	3,3	23	3,2
Всего	356	100	360	100	716	100

Таблица 2

Географическая удаленность мест рождения родителей обследованной выборки детей

Расстояние между местами рождения родителей, км	Мальчики		Девочки		Общая выборка	
	Количество	%	Количество	%	Количество	%
0 – 24	120	33,7	152	42,2	272	38,0
25 – 74	24	6,7	30	8,3	54	7,5
Боле 75	212	59,6	178	49,5	390	54,5
Всего	356	100	360	100	716	100

Таблица 3

Развитие двигательных способностей у мальчиков и девочек в возрасте 9 – 10 лет

Тесты	Мальчики n = 356		Девочки n = 360	
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$
Бег на 50 м, с	10,17	0,05	10,55	0,05
Прыжок в длину с места, см	151,87	0,79	139,56	0,78
Кистевая динамометрия, кг	17,77	0,15	14,68	0,11
Вис на согнутых руках, с	14,20	0,54	8,26	0,36
Поднимание туловища за 30 с, раз	17,72	0,21	16,80	0,20
Челночный бег 4×10 м, с	12,31	0,07	12,86	0,09
Наклон туловища вниз, см	3,79	0,17	4,06	0,17
Бег на 600 м, с	199,68	1,54	211,11	1,44

ленных в развитии признаков [5, 10], генетических маркеров [2, 11], внутрисемейных исследований [1, 7]. Среди последних актуальными являются исследования гетерозисного эффекта.

Гетерозис – это явление гибридной мощности организма, обеспечивающее повышение жизнеспособности и продуктивности у гибридов, как правило, первого поколения по сравнению с родителями (гомогенных или гетерогенных в отношении различных признаков). Гетерозисный эффект обеспечивает большую устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, наблюдаются ускорение роста человека, улучшение функциональной деятельности некоторых систем организма, создаются предпосылки к увеличению продолжительности жизни индивидуума [4]. Влияние гетерозисного эффекта (сходных и различных родителей по группе крови, возрасту, месту рождения) дает возможность, на наш взгляд, прогнозировать возможность более значительного двигательного развития ребенка и его предрасположенность к спортивной деятельности.

Изучалось явление гетерозиса в развитии морфологических признаков [3, 15], функциональных возможностей [13], двигательных способностей [12] человека. Среди двигательных способностей по нескольким тестам изучался гетерозисный эффект в развитии силовых и скоростных способ-

ностей детей в возрасте 11 – 13 лет. Выполнены первые исследования в отношении изучения влияния экзогамии групп крови на фенотипическое проявление высокого спортивного мастерства [9]. Однако, явление гетерозиса в развитии двигательных способностей человека изучено пока недостаточно.

Работа выполнялась в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006 – 2010 годы Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта (тема 2.3.4).

Формулирование целей работы.

Задачи работы. 1. Изучить развитие двигательных способностей детей, у которых родители имели различный возраст.

2. Определить развитие двигательных способностей детей, у которых родители имели различную географическую отдаленность места рождения.

3. Исследовать развитие двигательных способностей детей эндогамных и экзогамных различной степени по особенностям дифференциации (возраста и удаленности места рождения) их родителей.

4. Сделать рекомендации для системы спортивного отбора в отношении перспективности детей различной степени экзогамии к определенной двигательной деятельности.

Методика. В исследованиях приняли участие 716 детей в возрасте 9 – 10 лет. Из них было

обследовано 356 мальчиков и 360 девочек. Распределение выборки детей в зависимости от различий в возрасте и географической удаленности мест рождения родителей приведено соответственно в таблицах 1 и 2.

Детям предлагалось выполнить международную батарею тестов физической подготовленности детей и молодежи [14, 6]. Батарея тестов состо-

яла из 8 испытаний:

1. Бег на дистанцию 50 м (определялось развитие скоростных способностей).
2. Прыжок в длину с места (оценивалось развитие скоростной силы).
3. Кистевая динамометрия (определялась абсолютная мышечная сила сгибателей кисти сильнейшей руки).

Тесты	Статистические показатели	Различия в возрасте родителей		
		До 5 лет (эндогамы) n = 280	От 5 до 10 лет (экзогамы I степени) n = 65	Более 10 лет (экзогамы II степени) n = 11
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	10,19 0,05	10,10 0,10	10,16 0,15
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	151,77 0,89	153,26 1,75	146,00 4,55
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	17,74 0,17	17,67 0,34	17,60 0,50
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	13,79 0,55	12,20 0,80	13,00 2,38
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	17,79 0,23	17,57 0,50	16,82 1,58
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	12,21 0,06	12,17 0,11	12,50 0,33
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	3,83 0,18	4,05 0,31	3,27 0,33
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	199,45 1,68	201,45 4,18	195,27 8,10

Тесты	Статистические показатели	Различия в возрасте родителей		
		До 5 лет (эндогамы) n = 297	От 5 до 10 лет (экзогамы I степени) n = 51	Более 10 лет (экзогамы II степени) n = 12
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	10,57 0,05	10,47 0,12	10,36 0,29
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	139,34 0,17	142,67 1,86	131,83 4,22
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	14,55 0,11	15,46 0,31	13,45 0,45
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	7,90 0,36	9,61 1,05	4,98 0,76
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	16,66 0,22	17,49 0,52	17,25 1,18
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	12,71 0,06	12,41 0,15	12,45 0,16
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	3,96 0,18	4,37 0,49	5,25 0,36
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	210,26 1,61	214,94 3,35	215,92 1,42

Таблица 6

Развитие двигательных способностей у мальчиков (расчет по Т-шкале), эндогамных и экзогамных по возрасту родителей, баллы

Тесты	Статистические показатели	Различия в возрасте родителей		
		До 5 лет (эндогамы) n = 280	От 5 до 10 лет (экзогамы I степени) n = 65	Более 10 лет (экзогамы II степени) n = 11
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	45,33 0,60	47,00 1,02	48,00 1,79
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	52,03 0,48	53,46 0,89	51,55 3,27
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	51,48 0,48	51,91 0,83	54,91 2,02
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	44,77 0,45	43,94 0,61	47,09 3,37
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	51,28 0,48	51,34 0,90	51,00 2,65
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	59,61 0,45	59,51 1,07	56,82 2,85
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	54,54 0,40	54,82 0,62	54,64 1,51
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	38,43 0,63	37,68 1,48	41,73 2,90
Интегративная оценка по тестовому комплексу	Σ \bar{X} $\pm m$	397,47 49,68 0,50	399,66 49,96 0,93	405,74 50,72 2,55

4. Вис на согнутых руках (исследовалась статическая мышечная сила рук и плечевого пояса).

5. Поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с (оценивалась динамическая скоростная сила мышц туловища).

6. Челночный бег 4×10 м с перенесением двух кубиков (определялось развитие координационных способностей, а именно способности к дифференцированию пространственно-временных характеристик движений).

7. Наклон туловища вниз, стоя на платформе (определялась подвижность позвоночного столба при выполнении сгибания туловища).

8. Бег на дистанцию 600 м (оценивалось развитие кардиореспираторной выносливости).

Выполнение тестов происходило в соответствии с рекомендациями, сделанными нами ранее [6]. Оценка результатов тестов производилась по Т-шкале (в баллах). Вариация оценок была от 1 до 100 баллов. Оценка в 50 баллов считалась средней.

Определение различной степени экзогамии осуществлялось в соответствии со следующими критериями. По возрасту родителей распределение было следующим: дети, у которых родители имели различия в возрасте до 5 лет, считались эндогамными, от 5 до 10 лет – экзогамными I степени, больше 10 лет – экзогамными II степени. По межродительскому географическому расстоянию (МГР) рождения эндогамами считались дети, у которых МГР было от 0 до 24 км, экзогамы I степени – 25 – 74 км, экзогамы II степени – 75 км и больше.

Результаты исследования и их обсуждение.

Средние показатели развития двигательных способностей у мальчиков и девочек приведены в таблице 3. Мальчики в возрасте 9 – 10 лет практически все тесты выполняли с лучшим результатом, чем девочки. Исключением являются только результаты в тесте наклон туловища вниз, который свидетельствует, что у девочек подвижность позвоночного столба значительно больше, чем у мальчиков.

Показатели тестовых испытаний мальчиков и девочек, у которых родители имели различный возраст, приведены соответственно в таблицах 4 и 5. Анализируя данные таблиц, отметим, что существенных различий между эндогамами и экзогамами различной степени, как у мальчиков, так и у девочек, по показателям различных тестов найдено немного. Однако, тенденция иметь более высокие результаты у мальчиков наблюдается у эндогамов и экзогамов I степени. А у девочек более высокие результаты зарегистрированы у эндогамов I степени.

Сравнительный уровень развития двигательных способностей, рассчитанный по перцентильной 100-балльной шкале, мальчиков и девочек в возрасте 9 – 10 лет эндогамный и экзогамный по возрасту родителей, приведен соответственно в таблицах 6 и 7. Анализируя данные, отметим несколько выше значения развития скоростной силы (у мальчиков), кистевой динамометрии (у мальчиков), динамической скоростной силы мышц туловища (у мальчиков и у девочек), координационных способностей (значи-

тельно больше у мальчиков и у девочек), подвижности позвоночного столба (у мальчиков и у девочек) детей различной степени экзогамии украинской популяции (Днепропетровской области) по сравнению с развитием исследуемых двигательных способностей детей европейской популяции. Ниже у мальчи-

ков и девочек украинской популяции по сравнению с двигательным развитием детей европейской популяции были результаты в тестах бег на 50 м, вис на согнутых руках, бег на 600 м (самые низкие показатели). По интегративной оценке тестового комплекса существенных различий между эндогамами

Таблица 7

Развитие двигательных способностей у девочек (расчет по T-шкале), эндогамных и экзогамных по возрасту родителей, баллы

Тесты	Статистические показатели	Различия в возрасте родителей		
		До 5 лет (эндогамы) n = 297	От 5 до 10 лет (экзогамы I степени) n = 51	Более 10 лет (экзогамы II степени) n = 12
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	46,62 0,59	48,31 0,97	48,33 0,90
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	50,25 0,51	52,47 0,92	46,50 2,06
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	49,89 0,41	52,96 0,94	48,00 1,86
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	43,67 0,28	44,78 0,82	42,50 0,87
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	52,65 0,44	54,29 0,98	53,67 2,36
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	59,98 0,62	62,45 1,68	61,08 1,97
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	51,98 0,29	52,92 0,74	54,08 1,42
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	36,53 0,75	35,43 1,52	28,00 5,89
Интегративная оценка по тестовому комплексу	Σ \bar{X} $\pm m$	391,57 48,95 0,49	403,61 50,45 1,07	382,16 47,77 2,17

Таблица 8

Развитие двигательных способностей мальчиков, у которых родители имели различное географическое расстояние места рождения

Тесты	Статистические показатели	Различия в МГР, км		
		0 – 24 (эндогамы) n = 120	25 – 74 (экзогамы I степени) n = 24	Более 75 (экзогамы II степени) n = 212
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	10,16 0,06	10,80 0,29	10,10 0,06
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	152,23 1,35	144,83 3,47	152,46 0,99
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	17,34 0,25	17,81 0,66	18,02 0,20
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	12,58 0,69	12,25 1,41	13,82 0,62
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	17,75 0,37	16,25 0,53	17,84 0,28
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	12,20 0,09	12,90 0,30	12,15 0,08
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	3,97 0,28	3,33 0,54	3,84 0,21
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	202,83 2,71	186,83 6,02	199,35 1,95

и экзогамами различной степени не наблюдается. Хотя у мальчиков более высокая оценка у эндогамов II степени, а у девочек – у экзогамов I степени. У мальчиков интегративная оценка несколько отличается от оценки по комплексу рассматриваемых от-

дельно тестов.

В предыдущем нашем исследовании [9] было найдено 80,5% эндогамов-спортсменов высокого класса по показателям возраста родителей. Казалось бы, несколько различные результаты, полученные

Таблица 9

Развитие двигательных способностей девочек, у которых родители имели различное географическое расстояние места рождения

Тесты	Статистические показатели	Различия в МГР, км		
		0 – 24 (эндогамы) n = 152	25 – 74 (экзогамы I степени) n = 30	Более 75 (экзогамы II степени) n = 178
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	10,58 0,07	10,57 0,20	10,53 0,07
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	139,20 1,25	140,37 2,78	139,74 1,07
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	14,76 0,16	14,65 0,45	14,58 0,15
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	7,88 0,46	7,58 1,16	8,01 0,47
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	16,67 0,31	16,93 0,74	16,88 0,28
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	12,80 0,11	12,63 0,12	12,57 0,07
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	3,80 0,26	4,37 0,59	4,24 0,24
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	209,20 2,42	203,97 5,48	213,94 1,81

Таблица 10

Развитие двигательных способностей у мальчиков (расчет по T-шкале), эндогамных и экзогамных по МГР места рождения, баллы

Тесты	Статистические показатели	Уровни экзогамии		
		Эндогамы n = 120	Экзогамы I степени n = 24	Экзогамы II степени n = 212
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	46,17 0,69	38,33 3,83	46,39 0,60
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	52,73 0,72	49,33 2,02	52,35 0,53
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	51,08 0,66	52,50 1,50	51,90 0,56
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	44,58 0,60	43,58 2,33	44,88 0,49
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	51,62 0,72	49,13 1,56	51,33 0,55
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	59,97 0,62	56,38 2,08	59,46 0,54
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	54,94 0,57	53,88 0,99	54,48 0,45
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	37,54 0,97	43,29 2,26	38,32 0,73
Интегративная оценка по тестовому комплексу	Σ \bar{X} $\pm m$	398,63 49,83 0,69	386,42 48,30 2,07	399,11 49,89 0,56

Таблица 11				
<i>Развитие двигательных способностей у девочек (расчет по Т-шкале), эндогамных и экзогамных по МГР места рождения, баллы</i>				
Тесты	Статистические показатели	Уровни экзогамии		
		Эндогамы n = 152	Экзогамы I степени n = 30	Экзогамы II степени n = 178
Бег на 50 м, с	\bar{X} $\pm m$	46,64 0,71	46,87 2,21	47,16 0,77
Прыжок в длину с места, см	\bar{X} $\pm m$	50,21 0,71	51,40 1,50	50,47 0,62
Кистевая динамометрия, кг	\bar{X} $\pm m$	50,33 0,58	50,23 1,34	50,21 0,52
Вис на согнутых руках, с	\bar{X} $\pm m$	43,84 0,41	44,17 1,01	43,67 0,36
Поднимание туловища за 30 с, раз	\bar{X} $\pm m$	52,57 0,61	53,33 1,72	53,15 0,55
Челночный бег 4×10 м, с	\bar{X} $\pm m$	59,31 0,96	61,07 0,97	61,14 0,78
Наклон туловища вниз, см	\bar{X} $\pm m$	51,70 0,41	52,80 0,87	52,49 0,37
Бег на 600 м, с	\bar{X} $\pm m$	36,50 1,03	38,80 2,79	35,28 0,96
Интегративная оценка по тестовому комплексу	Σ \bar{X} $\pm m$	391,10 48,89 0,68	398,67 49,83 1,55	393,57 49,20 0,62

для спортсменов и детей, по-видимому, можно объяснить еще началом дифференциальных различий, формирующихся у детей 9 – 10 лет. На наш взгляд, данные различия у девочек формируются более ускоренно, чем у мальчиков (у девочек наблюдается смещение более высоких результатов в сторону экзогамии). На основе комплексного анализа наших данных, по-видимому, можно утверждать, что как эндогамы, так и экзогамы I степени являются более перспективными для занятий спортом, чем экзогамы II степени. Хотя очевидно, что разница в возрасте родителей менее информативный показатель в генетическом прогнозе спортивной одаренности детей, чем абсолютный паспортный возраст родителей [7].

По развитию отдельных двигательных способностей у детей различной степени экзогамии относительно различий в возрасте родителей столь дифференцированной тенденции, как это наблюдалось у экзогамов по группам крови, не выявлено. Лишь для скоростной силы (контролируемой в развитии тестами прыжок в длину с места в поднимание туловища в сед за 30 с) наблюдается тенденция большей предрасположенности в развитии у экзогамов I степени.

В отношении развития двигательных способностей детей эндогамных и экзогамных по межродительскому географическому расстоянию места рождения данные следующие (табл. 8, 9).

Сравнивая данные, полученные для мальчи-

ков и девочек, отметим, что более высокие показатели в комплексе тестов (тенденция наблюдалась для 6 из 8 тестов) были у мальчиков экзогамов II степени, а у девочек – у экзогамов I и II степени (значительнее результаты были у 7 из 8 тестов).

Показатели развития двигательных способностей, рассчитанные по перцентильной 100-балльной шкале, у мальчиков и девочек в возрасте 9 – 10 эндогамных и экзогамных по МГР места рождения, приведен соответственно в таблицах 10 и 11. Существенных различий как у мальчиков, так и у девочек по интегральной оценке результатов тестового комплекса у эндогамов и экзогамов различной степени нет. Однако, найдена для мальчиков более высокая интегративная оценка ($e = 399,11$ балла) у экзогамов II степени, а для девочек – у экзогамов I степени ($e = 398,67$ балла).

Сравнивая данные результаты с результатами предыдущих исследований [9] наблюдаем во многом согласованность. Ранее при исследовании спортсменов высокого класса 73,0% мужчин и 61,7% женщин были экзогамными II степени по показателям межродительского географического расстояния места рождения.

Гетерозисный эффект развития двигательных способностей по признаку МГР места рождения более значителен, по-видимому, у мальчиков, чем у девочек. Данное предположение подтверждается выше приведенными результатами исследования спортсменов высокого класса.

Выводы.

1. Предрасположенность к двигательной одаренности детей можно определять по гетерозисному эффекту.

2. По признаку различия в возрасте родителей дети эндогамы и экзогамы I степени являются более перспективными для занятий спортом, чем экзогамы II степени.

3. По признаку межродительского географического расстояния места рождения дети экзогамы II и I степени являются более перспективными для занятий спортом, чем эндогамы. Прогностическая значимость данного признака выше у мальчиков, чем у девочек.

4. Прогностическая значимость в определении склонности к значительному развитию двигательных способностей (фенотипическому проявлению спортивной одаренности) наиболее высокая при анализе гетерозисного эффекта по показателям групп крови, а наиболее низкая – по показателям различия в возрасте родителей.

5. На первых этапах спортивного отбора при генетическом прогнозировании спортивной одаренности детей следует учитывать возможный гетерозисный эффект в развитии двигательных способностей.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем генетического прогноза развития двигательных способностей детей.

Литература

1. Лишевська В.М. Внутрішньосімейний генетичний прогноз розвитку рухових здібностей людини: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – К., 2002. – 19 с.
2. Маляренко І.В. Іридодіагностика розвитку рухових здібностей людини: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – К., 2001. – 18 с.
3. Никитюк Б.А., Филиппов В.И. Антропологическое направление в генетике развития: гетерозис как один из факторов роста и развития детей // Вопр. антропологии. – 1975. – Вып. 49. – С. 24 – 50.
4. Никитюк Б.А. Новые данные о двойственности влияния экзогамии на ростовые процессы у человека // Арх. анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1979. – Т. 77. – № 11. – С. 5 – 11.
5. Сергієнко Л.П. Генетичні фактори в розвитку і фізичному вихованні людини: Автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. – К., 1993. – 36 с.
6. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМУ, 2001. – 360 с.
7. Сергиенко Л.П. Теория спортивной одаренности: возраст родителей при рождении двигательного одаренных детей // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: Матер. конференции. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – Т. 2. – С. 165 – 166.
8. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. – К.: Вища школа, 2004. – 631 с.
9. Сергієнко Л. Новак Т. Дослідження гетерозисного ефекту у спортсменів високого класу // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С. 3 – 5.
10. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
11. Стрикаленко Є.А. Генетичні маркери в індивідуальному прогнозі розвитку рухових здібностей людини: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02.

– Харків, 2006. – 19 с.

12. Филиппов В.И., Токарева Н.А. Влияние экзогамии на некоторые двигательные качества детей // Методологические основы спортивной морфологии. – М., 1979. – С. 184 – 186.
 13. Филиппов В.И., Токарева Н.А. Некоторые функциональные показатели подростков различной степени экзогамии // Антропогенетика, антропология и спорт: Материалы 2-го Всесоюз. симпози. (18 – 20 ноября 1980 г.). – Винница, 1980. – Т.1. – С. 212 – 216.
 14. Pilicz S., Prezeweda R., Trzesniowski R. Skale punktowe do oceny sprawności fizycznej polskiej młodzieży. – Warszawa, 1993. – 64 s.
 15. Wolanski N. Aktualna koncepcja zjawiska heterozji i homozji u czlowicka // Kosmos. – 1976. – A25. – № 1. – S. 63 – 72.
- Поступила в редакцію 27.01.2007г.

АЕРОБНА І АНАЕРОБНА (ЛАКТАТНА) ПРОДУКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Серорез Т.Б.

Луганський національний педагогічний університет

Анотація. Вивчалася вікова динаміка аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму чоловіків 22 - 24 років. Встановлено, що рівень аеробної продуктивності в середньому в 24 роки знижується до межі "безпечної" і вимагає корекції.

Ключові слова: аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність, здоров'я.

Аннотация. Серорез Т.Б. Аэробная и анаэробная (лактатная) продуктивность организма мужчин первого зрелого возраста. Изучалась возрастная динамика аэробной и анаэробной продуктивности организма мужчин 22 - 24 лет. Установлено, что уровень аэробной продуктивности в среднем в 24 года снижается до границы «безопасного» и требует коррекции.

Ключевые слова: аэробная продуктивность, анаэробная продуктивность, здоровье.

Annotation. Serorez T.B. Aerobic and anaerobic productivity of the body of the men of the first mature age. The age dynamics of the body aerobic and anaerobic productivity of the body was studied in women 22 - 24 years old. It was estimated that average volume of aerobic productivity at 24 years old decreased to the "safe" level and demand the correction.

Key words: aerobic productivity, anaerobic productivity, health.

Вступ.

Визначальними показниками фізичного здоров'я людини є фізична працездатність, аеробна [2] та анаеробна (лактатна) [4] продуктивність організму. З огляду на те, що існують досить суперечливі відомості щодо аеробних та анаеробних можливостей організму осіб першого зрілого віку, були проведені дослідження, що дозволили простежити динаміку показників, які характеризують фізичну працездатність, аеробну та анаеробну (лактатну) продуктивність чоловіків 22, 23 та 24 років.

Робота виконана відповідно до зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 р.р. Шифр наукової теми 3.2.4 – Корекція аеробної та анаеробної продуктивності організму учнівської та студентської молоді шляхом застосування різних режимів фізичних тренувань.

Формулювання цілей роботи.

Таблиця 1

Показники фізичної працездатності й аеробної продуктивності організму осіб чоловічої статі 22-24 років

Показники	Середня величина, $M \pm m$		
	1 гр. 22 роки n = 106	2 гр. 23 роки n = 102	3 гр. 24 роки n = 96
PWC_{170} , $кг \cdot хв^{-1}$	1108,3±34,7	1064,7±28,9	1089,2±36,4
PWC_{170} , $кг \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	15,4±0,48	14,7±0,4	14,7±0,61
$VO_2 \text{ max абс.}$, $мл \cdot хв^{-1}$	3124,1 ± 48,6	3049,9 ± 42,3	3091,6 ± 50,2
$VO_2 \text{ max відн.}$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	43,5 ± 0,67	42,2 ± 0,58	41,8 ± 0,74
Маса тіла, кг	71,8±1,6	72,2±3,1	73,9±2,4

Примітка. Достовірна відмінність між середніми показниками досліджуваних вікових груп відсутня.

Таблиця 2

Відсоткове співвідношення рівня аеробної продуктивності (РАП) у осіб чоловічої статі

Вік (роки)	n	РАП, %				
		низький	нижче посереднього	посередній	добрий	відмінний
22	106	2,1	58,8	29,3	9,8	-
23	102	1,9	61,3	28,9	7,9	-
24	96	1,8	67,6	25,4	5,2	-

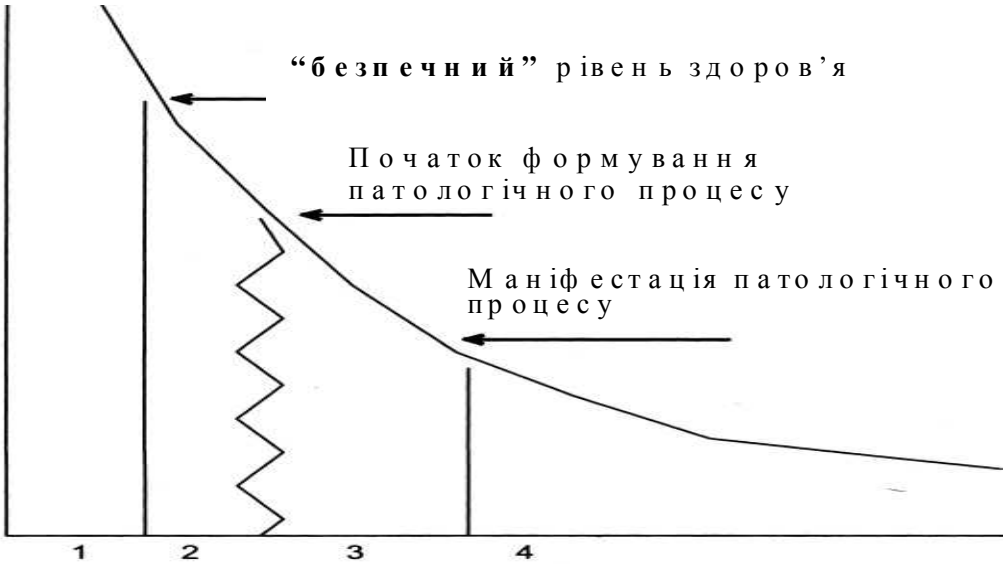


Рис. 1. Стани, які визначаються рівнем здоров'я. Примітки. По вертикалі – рівень здоров'я; По горизонталі – стани: здоров'я (1), “третій стан” (передхвороба – 2 і неманіфестований патологічний процес – 3), хвороба (4).

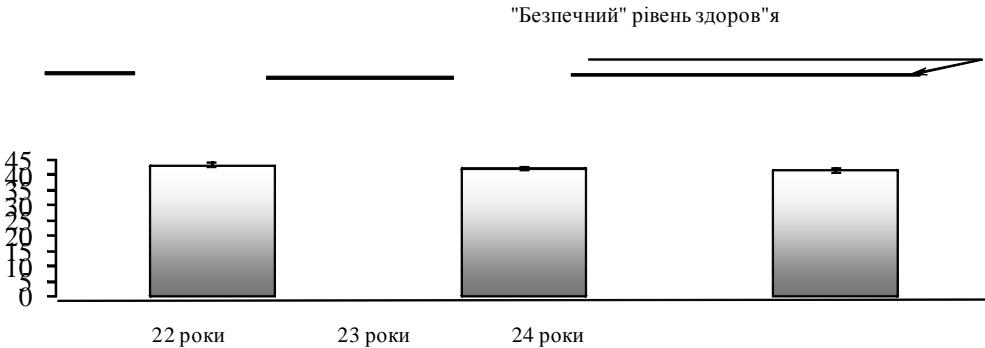


Рис. 2. Середні величини відносного показника максимального споживання кисню осіб чоловічої статі відносно “безпечного” рівня здоров'я (42,0 мл/хв/кг)

Показники анаеробної (лактатної) продуктивності організму осіб чоловічої статі 22-24 років

Показники	Середня величина, М ± m		
	1 гр. 22 роки n = 102	2 гр. 23 роки n = 98	3 гр. 24 роки n = 94
МКЗМР, кгм·хв ⁻¹	2416,2 ± 59,1	2374,4 ± 63,9	2523,6 ± 71,0
МКЗМР кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	33,5 ± 0,8	32,9 ± 0,9	34,6 ± 1,0
Маса тіла, кг	72,1 ± 2,1	71,6 ± 1,8	72,7 ± 1,6

Примітка. Достовірна відмінність між середніми показниками досліджуваних вікових груп відсутня.

Мета дослідження полягала у визначенні та оцінці рівня фізичного здоров'я чоловіків першого зрілого віку 22-24 років.

Методи дослідження. У роботі застосовувався метод визначення максимального споживання кисню (VO_{2max}) за величиною фізичної працездатності (PWC_{170}) [3], а також метод визначення анаеробної (лактатної) продуктивності за величиною максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗМР) [5].

Усього досліджено 598 студентів чоловічої статі віком 22-24 роки, які не займалися спортом і не були віднесені до спеціальної медичної групи.

Об'єкт дослідження: аеробна та анаеробна (лактатна) продуктивність організму студентів першого зрілого віку.

Предмет дослідження: вікова особливість аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності чоловіків першого зрілого віку (22-24 роки).

Результати дослідження.

Порівняльний аналіз фізичної працездатності й аеробної продуктивності організму дає підстави стверджувати, що як абсолютні так і відносні показники PWC_{170} і VO_{2max} в період з 22 до 24 років не зазнають суттєвих змін (табл. 1).

Однак, слід відзначити, що динаміка рівня аеробної продуктивності, яку оцінюють за відотною величиною VO_{2max} , засвідчує його зниження в 23 роки порівняно із середнім значенням цього показника, який був зареєстрований у 22 річних чоловіків. Так у 22 роки РАП у середньому відповідає "посередньому", а у 23 роки – "нижче посереднього", утримуючись таким і в 24 роки.

Відмічено, що серед усіх досліджуваних осіб у жодній віковій групі не виявлено таких, що мають "відмінний" РАП. Причому, з 22 до 24 років зменшується число тих, у кого РАП відповідає "доброму" і "посередньому", а число осіб з РАП "нижче посереднього" зросло. При цьому практично незмінною залишається кількість осіб з "низьким" РАП (табл. 2).

Опираючись на енергетичну концепцію про фізичне здоров'я, Г.Л. Апанасенко [2] рекомендує для характеристики здоров'я так звану шкалу, на якій

представлені рівні здоров'я з визначенням можливого формування патологічного процесу при його критичному зниженні (рис. 1). Межею переходу від стану здоров'я до стану передхвороби є той рівень, який не може компенсувати виникаючі в організмі під впливом негативних факторів функціональні і біохімічні зрушення. "Безпечний" ("критичний") рівень здоров'я визначається за відотною величиною VO_{2max} і становить для чоловіків 42 мл·хв⁻¹·кг⁻¹ [1]. Якщо брати до уваги дану величину, то за результатами наших досліджень у чоловіків у 22 роки середній показник її дещо перевищує "безпечний" рівень, у 23 роки майже відповідає "безпечному" рівню, а в 24 роки знаходиться нижче цього рівня (рис. 2.).

Враховуючи те, що критерії оцінки анаеробної продуктивності організму відсутні, нами здійснювалася вікова порівняльна характеристика анаеробної (лактатної) продуктивності чоловіків 22, 23 і 24 років. Крім того анаеробна (лактатна) продуктивність досліджуваних характеризувалася шляхом порівняння величини МКЗМР за 1 хв із середнім значенням, яке за даними Shigy A., Cherebetin G. [5] відповідає 38,1 кгм·хв⁻¹·кг⁻¹.

Середні величини абсолютних і відносних показників анаеробної (лактатної) продуктивності чоловіків 22-24 років представлені в таблиці 3.

Як свідчать дані цієї таблиці, у 22, 23 і 24 роки рівень відносного показника МКЗМР виявився нижче середнього значення (38,1 кгм·хв⁻¹·кг⁻¹). Однак, у кожній досліджуваній віковій групі зустрічалися особи, у яких відносна величина МКЗМР перевищувала середнє значення (табл. 4).

Висновки.

Аналіз динаміки рівня аеробної продуктивності (РАП) організму чоловіків з 22 до 24 років засвідчив, що за критеріями Я.П. Пярната у 22 річних осіб він у середньому відповідає "посередньому", а в 23 і 24 роки знижується до "нижче посереднього". Причому, співвідношення рівнів аеробної продуктивності серед чоловіків 22, 23 і 24 років змінюється таким чином, що зі збільшенням віку зростає число тих, у кого РАП "нижче посереднього" за рахунок зменшення тих, у кого РАП "добрий" і "посередній".

Рівень фізичного здоров'я за шкалою Г.Л. Апанасенка у чоловіків з 22 до 24 років погіршується, знижуючись до "безпечного" рівня у 23 роки і опускаючись нижче "безпечного" рівня у 24 роки.

Рівень анаеробної (лактатної) продуктивності організму чоловіків у 22, 23 і 24 роки суттєво не відрізняється і знаходиться нижче середнього значення, яке становить $38,1 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$ [5].

Аеробна та анаеробна (лактатна) продуктивності організму чоловіків першого зрілого віку не відповідають належному рівню, тому вимагають корекції, яку можна здійснювати шляхом застосування фізичних вправ аеробного та анаеробного спрямування.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем продуктивності організму чоловіків першого зрілого віку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте: Специальный выпуск. – 1999. – С.56-60.
2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье. – К., 2005. – 48с.
3. Карпман Б.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.Л. Тестирование в спортивной медицине. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208с.
4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровье, 1986. – 252с.
5. Shogy A., Cherebetin G. Minutentest auf dem fanradergometer zur bestimmung der anaeroben capacitat Eur//J.Apple. Physiol, 1974. – Vol.33. – P.171-176.

Надійшла до редакції 15.02.2007р.

ВЕСТИБУЛОВЕГЕТАТИВНЫЕ ТИПЫ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ

Сышко Д.В.

Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского

Аннотация. Установлено, что с ростом спортивного мастерства процентное соотношение эукинетического и гиперкинетического типа реакции на вестибулярное раздражение увеличивается за счет снижения гипокинетического вестибуловегетативного типа реакции. Наибольшее снижение гипокинетического типа реагирования наблюдается при росте спортивного мастерства от массовых разрядов к первому разряду.

Ключевые слова: спортивное мастерство, вестибулярная устойчивость, вестибуловегетативный тип реакции. Анотация. Сышко Д.В. Вестибуловегетативні типи реакцій у спортсменів різних кваліфікацій. Встановлено, що з ростом спортивної майстерності відсоткове співвідношення еукінетичного та гіперкінетичного типу реагування на вестибулярне подразнення збільшується за рахунок зменшення гіпокінетичного вестибуловегетативного типу реакції. Найбільше зниження гіпокінетичного типу реагування спостерігається при зростанні спортивної майстерності з масових розрядів до першого розряду.

Ключові слова: спортивна майстерність, вестибулярна стійкість, вестибуловегетативний тип реагування.

Annotation. Syshko D.V. Vestibule-vegetation phylums of responses at sportsmen of various qualifications. It is set that with growth of sporting trade percent correlation and hyperkinetic type of reaction on the vestibular irritation is

increased due to the decline of gipokinetic vestibule-vegetation type of reaction. Most decline of hipokinetic type of reaction is observed at growth of sporting trade from mass digits to the first digit.

Keywords: sporting trade, vestibular stability, vestibule-vegetation type of reaction.

Введение.

Известно, что квалифицированные спортсмены реагируют на стандартные нагрузки меньшими сдвигами гомеостаза, а на предельные нагрузки – большими, вовлекая в основном симпатoadреналовые механизмы регуляции [1]. Особый интерес представляет изучение вестибулярной устойчивости и типа вестибуловегетативной реакции у спортсменов различной квалификации, так, как между вестибуловегетативным типом реакции и вестибулярной устойчивостью спортсменов, физической работоспособностью, и координационными способностями установлена сильная статистическая взаимосвязь, что находит широкое подтверждение в научной литературе [1;2;3].

В связи с этим исследования проводились в соответствии с планами научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры Таврического национального университета им. В.И. Вернадского по программе: «Медико-биологическое обоснование системы физического воспитания» (гос. регистрация №0101V005752).

Формулирование целей работы.

Целью нашего исследования являлось определение соотношения вестибуловегетативных типов реакций у спортсменов различных квалификаций.

Методы и организация исследований. В исследовании принимали участие спортсмены различных видов спорта и квалификации, являющиеся студентами факультета физической культуры и спорта Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Исследуемые были разделены на три группы в зависимости от типа вестибуловегетативной реакции. Первая группа с гипокинетическим типом вестибуловегетативной реакции, вторая группа – с эукинетическим и третья группа – с гиперкинетическим. Тип вестибуловегетативной реакции определяли по формуле (1):

$$K = \frac{CB2 - CB1}{ОПСС} \cdot 1000 \quad (1)$$

Где CB1 – сердечный выброс в покое, л/мин
CB2 – сердечный выброс после вестибулярных раздражений, л/мин.

ОПСС – общее периферическое сосудистое сопротивление после вестибулярных раздражений.

Сердечный выброс и общее периферическое сопротивление определяли при помощи реоанализатора РА-5.01, в тетраполярном грудном отведении по Кубичеку в модификации Пушкаря. Вестибулярные раздражения задавались при помощи вращений в кресле Барани по методу Воячека.

Результаты исследований.

Анализ процентного соотношения вестибуловегетативных типов реакций, свидетельствовал,

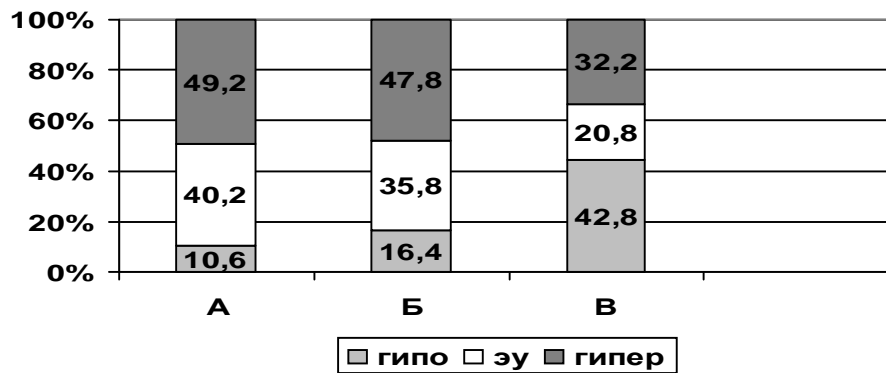


Рис. 1. Процентное соотношение вестибуловегетативных типов реакций у спортсменов различных квалификаций. (А – кмс, мс, мсмк. Б- I разряд. В - массовых разрядов)

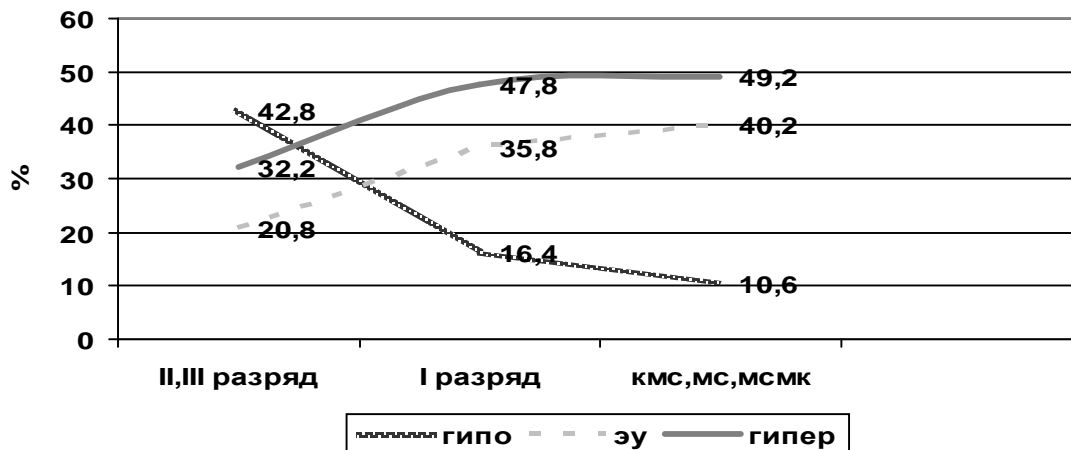


Рис. 2. Изменение процентного соотношения типов вестибуловегетативных реакций с ростом спортивного мастерства.

что все три типа реакции (гиперкинетический, эукинетический и гипокинетический) наблюдаются у спортсменов различной квалификации. Однако структура этого процентного соотношения зависит от уровня спортивного мастерства спортсмена. У спортсменов имеющий высокий уровень спортивного мастерства (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса) наблюдалось следующее соотношение вестибуловегетативных типов реакции (рис. 1):

- гиперкинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 49,2%;
- эукинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 40,2 %;
- гипокинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 10,6 %.

Атипичных реакций у спортсменов высокой квалификации не наблюдалось.

У спортсменов имеющих I спортивный разряд наблюдалось следующее соотношение вестибуловегетативных типов реакций:

- гиперкинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 47,8%;
- эукинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 35,8 %;
- гипокинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 16,4 %.

Атипичных реакций у спортсменов имеющих I спортивный разряд не наблюдалось.

У спортсменов массовых разрядов процентное соотношение вестибуловегетативных типов реакции отличалось и составляло:

- гиперкинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 32,2%;
- эукинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 20,8 %;
- гипокинетический вестибуловегетативный тип реакции составлял 42,8 %.

Атипичных реакций у спортсменов массовых спортивных разрядов наблюдалось 4,2%.

Интересно, отметить, что снижение процентного соотношения гипокинетического вестибуловегетативного типа реакции происходит в основном за счёт увеличения процентного соотношения и эукинетического и гиперкинетического типов вестибуловегетативной реакции. Этот факт, свидетельствует о формировании различных механизмов адаптации к вестибулярным нагрузкам с ростом спортивного мастерства. Формирование различных механизмов адаптации к вестибулярным нагрузкам у спортсменов с ростом спортивного мастерства зависит от направленности того вида спорта, которым они занимаются. Однако наличие этих типов реакции возможно связано ещё и с различной вес-

тибулярной чувствительностью вестибулярного аппарата. При низкой чувствительности рецепторов вестибулярного аппарата вполне возможен эукинетический тип вестибуловегетативной реакции, а при высокой чувствительности гиперкинетический [4]. В первом случае происходит тип реакции характерный для стандартной нагрузки, во втором для предельной нагрузки. Одни спортсмены реагируют на вестибулярное раздражение как на стандартную нагрузку, другие как на предельную. Поэтому среди спортсменов высокого класса наблюдается значительный процент с гиперкинетическим (49,2%) и эукинетическим (40,2%) типом вестибуловегетативной реакции.

Заслуживает отдельного внимания факт, свидетельствующий о наличии гипокинетического вестибуловегетативного типа реакции (10,6%) у спортсменов высокого класса. Присутствие этого типа реакции у спортсменов высокого класса по всей вероятности связано либо с общим функциональным состоянием в момент обследования, либо с тем, что вестибулярная устойчивость не является определяющим фактором в структуре специальной подготовленности. Весьма важным представляется то, что вестибуловегетативный тип реакции отражает, в какой-то степени, уровень вестибулярной устойчивости и общей физической работоспособности спортсмена [5]. Поэтому тип вестибуловегетативной реакции необходимо учитывать в оценке функционального состояния спортсменов.

Выводы.

1. С повышением спортивного мастерства спортсменов процентное соотношение гиперкинетического и эукинетического типов вестибуловегетативной реакции увеличивается.
2. Процентное соотношение гипокинетического вестибуловегетативного типа реакции уменьшается с ростом спортивного мастерства.
3. Наблюдается резкое снижение процентного соотношения гипокинетического вестибуловегетативного типа реакции с 42,8% до 16,4% уже у спортсменов имеющих I разряд. В дальнейшем с ростом спортивного мастерства происходит менее значительное снижение с 16,4% до 10,6% процентного соотношения гипокинетического вестибуловегетативного типа реакции.

Дальнейшее направление исследования связано с поиском педагогических условий коррекции типа вестибуловегетативной реакции, с целью оптимизации структуры специальной подготовленности спортсменов.

Литература

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебное издание, -Киев «Олимпийская литература», - 1997. - 583с.
2. Сышко Д.В., Мутьев А.В. Коррекция вестибуловегетативных типов реакций у спортсменов.// Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Специальный выпуск на тему: « Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях», - Харьков-Белгород-Красноярск 2006.- С.42-46.
3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей.

4. Учебное пособие, - Донецк: Изд-во ДонНУ, - 2005. - 290с.
5. Сышко Д.В. Влияние вестибулярных раздражений на координационные способности спортсменов с эукинетическим типом вестибуловегетативной реакции // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання, -Харків, 2006. - №11. - С.102-105.
5. Титова И.В. Комплексное исследование зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов у спортсменов высшей квалификации: автореф. канд. дис.- М., 1970. - 26с.

Поступила в редакцию 16.02.2007г.

КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Хомич В.М.

Ковельський промислово-економічний коледж
ЛДТУ

Анотація. Стаття присвячена операціоналізації поняття „модель” та розробці комплексної моделі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю. Проведена експериментальна робота підтвердила ефективність розроблених засобів, методичних прийомів та педагогічних умов формування професійних здібностей в майбутніх техніків-механіків у процесі занять професійно-прикладної фізичної підготовкою. В результаті експерименту отримано позитивну динаміку збільшення показників сформованості професійних якостей у студентів експериментальної групи. Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, модель, зміст, студент.

Аннотация. Хомич В.М. Комплексная модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического профиля. Статья посвящена операционализации понятия „модель”, а также разработке комплексной модели профессионально-прикладной физической подготовке студентов технического профиля. Проведенная экспериментальная работа подтвердила эффективность разработанных средств, методических приемов и педагогических условий формирования профессиональных способностей у будущих механиков в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. В результате эксперимент получен положительную динамику увеличения показателей сформированности профессиональных качеств у студентов экспериментальной группы.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, модель, содержание, этапы, студент. Annotation. Khomich V.M. The complex model professional-application physical preparation of the students of technical specialties. The article is devoted to the background concept “model” and work out of the complex model professional-application physical preparation of the students of technical specialties. The lead experimental work has confirmed efficiency of the developed means, methodical receptions and pedagogical conditions of formation of professional abilities at the future mechanics during employment by professional - applied physical preparation. In result experiment is received positive dynamics of increase in parameters of formation of professional qualities from students of experimental group. Key words: professional-application physical preparation, model, students.

Вступ.

Нині в галузі фізичного виховання і спорту спостерігається посилення уваги дослідників до загальних методологічних проблем моделювання.

Проте аналіз значної кількості публікацій, які присвячені означеній проблемі, засвідчує, що поки не існує єдиної думки з приводу ролі моделювання у процесі формування рухових навичок та розвитку професійних здібностей [1-5], які мають суттєве значення для успіху в майбутній професійній діяльності.

Будь-яка наука як спеціальна форма мислення, усвідомлення тієї чи іншої сфери об'єктивної дійсності має свій, тільки їй властивий категоріальний апарат. На думку Б.Т.Лихачова, життєво важливе значення цього апарата полягає в тому, що саме в категоріях, в основних поняттях виражається сама сутність цієї науки, її об'єкт і предмет, її основна системно- і змісто-творча ідея, завдяки якій хаотична сума емпіричних свідчень та фактів приймає форму наукової системи [2]. Саме тому операціоналізація наукового поняття є необхідним та

першочерговим кроком дослідження. Встановлено, що нині у науковій літературі під моделлю розуміють ідеальний (мисленнєвий), або знаковий (семіотичний), або матеріальний (фізичний) замінник оригінала, що відображає ряд характеристик останнього (які є істотними для даного дослідження) у вигляді множини елементів і, як мінімум, відносин між ними або операцій і спрямований на вирішення за його допомогою наукових та прикладних завдань. За видом відображеного оригінала моделі можуть бути:

- 1) морфологічні - ті, що відображають склад компонентів системи і зв'язків між ними та операцій;
- 2) функціональні - ті, що відображають склад функцій і зв'язків, або операції між ними;
- 3) еволюційні - ті, що відображають компоненти або функції системи, яка знаходиться в стадії розвитку, і зв'язки або операції між ними.

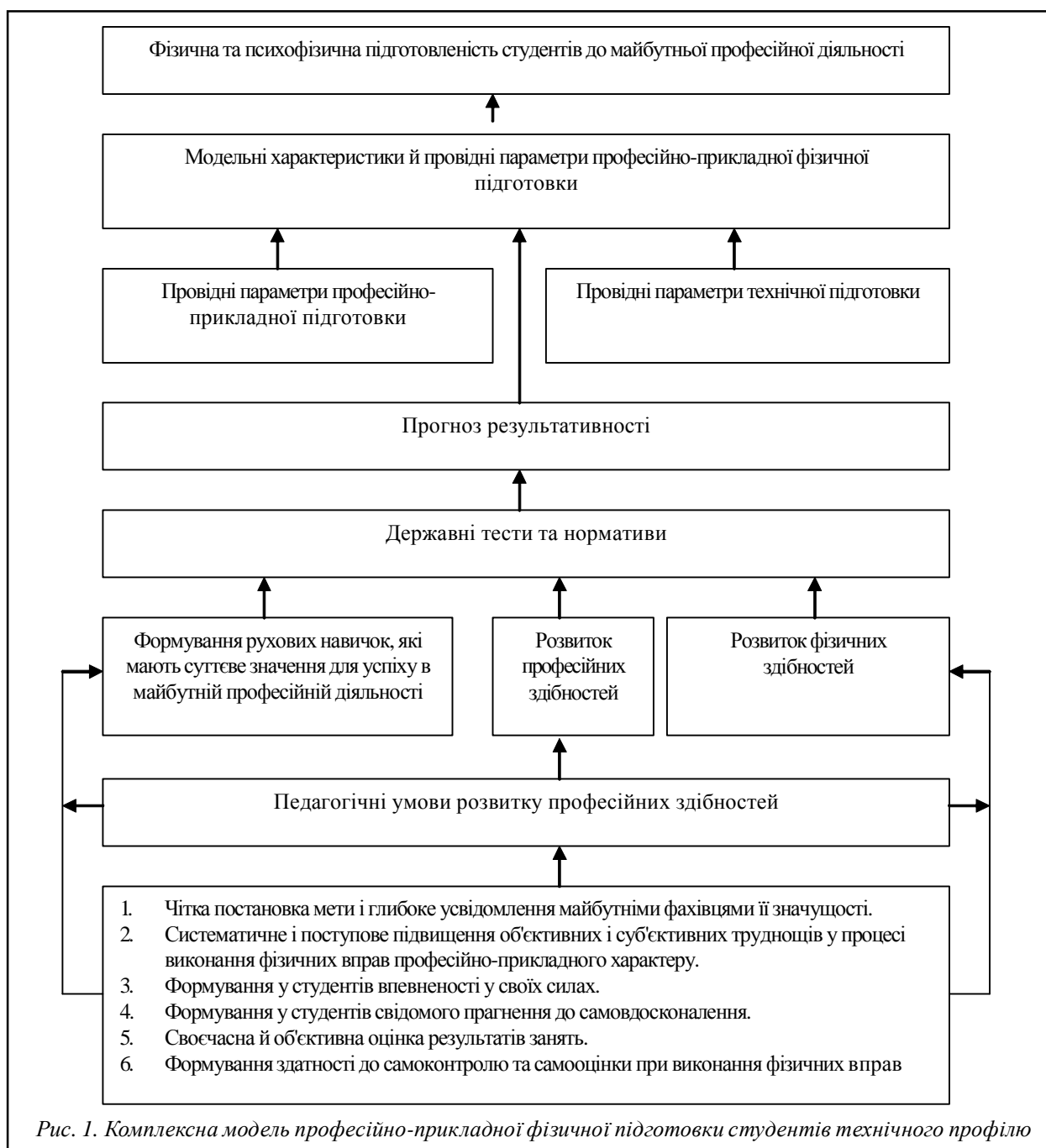


Рис. 1. Комплексна модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю

За видом взаємозв'язків характеристик оригінала розрізняють:

- моделі відносин, якщо крім множини елементів відомі ще і відносини між ними;
- моделі операцій, якщо крім множини елементів задані ще й операції над ними;
- комплексні моделі, якщо крім множини елементів задані ще й відносини, і операції.

Робота виконана у відповідності до практичних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю.

Формулювання цілей роботи.

Зазначена проблема аналізується в даній роботі в двох взаємозалежних аспектах - феноменологічному й концептуальному. Відповідно *мета і завдання дослідження* полягали у 1) побудові комплексної моделі явища, визначенні його внутрішніх і зовнішніх зв'язків; 2) виявленні умов, що забезпечують формування рухових навичок та розвиток професійних здібностей, які мають суттєве значення для успіху в майбутній професійній діяльності.

Задля вирішення поставленої мети дослідження у роботі застосовувалися як загальнонаукові, так і теоретичні дослідницькі методи: аналіз, осмислення й узагальнення надбань, представлених у філософській, психологічній і науково-методичній літературі за проблемою дослідження, класифікація, структурно-функціональне моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення.

Програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю є багаторною, а її зміст - багатоборним, з використанням рівномірного, повторного, змагального та ігрового методів. На рисі подано комплексну модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю.

Із рис 1 видно, що для успішного формування рухових навичок та професійних здібностей у майбутніх техніків-механіків у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно створити певні умови, які забезпечують: чітке усвідомлення студентами мети навчально-виховного процесу; систематичне і поступове підвищення труднощів у процесі фізичної підготовки; формування у студентів впевненості у власних силах; свідомого прагнення до самовдосконалення, здатності до самоконтролю та самооцінки своєї діяльності, вміння володіти собою при несприятливих труднощах і ситуаціях, пов'язаних із ризиком. Центральне місце у розробленій моделі займає процес прогнозування. Завдання прогнозування зводиться до виявлення вірогідного розвитку того конкретного явища, який у найбільшій мірі відповідає науковому знанню, відбиває передові тенденції та, в кінцевому результаті, визначає процес і досягнення заданого ефекту. Прогнозування ґрунтується на використанні методу екстраполяції, що припускає поширення висновків, одержаних зі спостереження над однією частиною якого-небудь явища, на інші його частини [1]. У про-

цесі екстраполяції розраховують діапазони можливих коливань прогнозованих показників, що характеризують загальну тенденцію їх змін.

У роботі [4] нами виявлено властивості та якості техніків-механіків, які мають суттєве значення для їх успіху в майбутній професійній діяльності. Отже для розвитку професійно важливих якостей студентів застосовувалися цілеспрямовані фізичні вправи. Основою методики розвитку швидкості простої рухової реакції є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали. Наприклад, раптова зупинка за сигналом під час бігу; з упору присівши - швидко встати або прийняти положення упору лежачи і т.д. Пізніше застосовувався сенсорний метод, який базується на формуванні міцного зв'язку між чутливим знанням об'єктивних показників (часу) і тривалістю тонких м'язових відчуттів. Надалі вдосконалення швидкості простої реакції здійснюють у варіативних умовах простору, часу, величини та виду подразника.

Режими тренувальних навантажень при вдосконаленні простої реакції були такими:

- кількість повторень в одній серії складає 4-6 реагувань;
- кількість серій - 3-5;
- інтервал активного відпочинку між серіями - 2-3 хв, орієнтуючись на суб'єктивні відчуття студентів;
- реагувати з різних вихідних положень;
- у повторних реагуваннях рекомендувалося змінювати: тривалість пауз між підготовчою та виконавчою командами у межах від 1 до 2-3 с, характер сигналу (зоровий, слуховий, тактильний) та його силу;

Розвиток швидкості складних рухових реакцій забезпечувався шляхом навчання варіативних рухових навичок, а засобами їх удосконалення були вправи у повторних реагуваннях з поступовим удосконаленням умов виконання.

На першому етапі вдосконалення складної рухової реакції основну увагу зосереджували на вмінні тримати об'єкт, що рухається, в полі зору, оскільки із загального часу реагування понад 80% припадає на зорове сприйняття та передачу імпульсів до центральної нервової системи, і лише 20% - на формування зворотного сигналу.

На другому етапі акцент переносився на вдосконалення просторових та часових відчуттів щодо вірогідних переміщень об'єкта. Для вирішення цих завдань: збільшували швидкість переміщення об'єкта від помірної до максимальної; зменшували відстань від того, хто реагує, до об'єкта, що рухається; зменшували величину об'єкта.

На третьому етапі комплексно вдосконалювали сприйняття, оцінку параметрів переміщень об'єкта та реакцію на нього. З цією метою студенти виконували: вправи з партнерами в умовах зміни швидкості та відстані переміщення об'єкта; групові вправи з великою швидкістю, у високому темпі і в умовах обмеженого простору; групові вправи з

кількома м'ячами.

При розробці експериментальної програми нами розроблено спеціальні фізичні вправи, які були доцільними для вдосконалення стійкості, концентрації та переключення уваги при виконанні тривалої одноманітної роботи та в умовах перешкод.

Здатність людини диференціювати динамічні зусилля значною мірою визначається функціональним станом рухового аналізатора. Ефект тренування залежить в основному від фізіологічної природи фактора, періодичності, інтенсивності і тривалості його дії [3]. Орієнтація людини у часі являє собою складну форму діяльності, яка засновується на слухових, зорових, дотикових і, що особливо важливо, рухових відчуттів. При орієнтуванні людини в оточуючому середовищі, особливо при оцінці власних рухів, суттєва роль належать здатності рухового аналізатора розрізняти напрямки відстані. Точність просторових, часових і силових характеристик рухів виявляється в "економічності" роботи. Фізичні вправи, які використовувалися розвитку у студентів здатності диференціювати часові, просторові та силові зусилля були об'єднані у дві групи:

1. Спеціальні вправи для напівколових каналів: метання м'ячів зворотами, нахили, повороти і колові рухи тулубом у максимальному темпі; стрибки спиною і боком уперед; перекиди, повороти боком; стійка налопатках, руках, передпліччях, голові.

2. Вправи з застосуванням на отолітовий апарат: елементи прямолінійного руху зі зміною швидкості, обличчям і спиною вперед, стрибки вгору із пересуванням вперед на двох (одній) нозі, присіди.

Загальна фізична підготовка студентів експериментальної групи включала вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей. До них відносяться засоби із розділу гімнастики (загально розвиваючі і прикладні вправи, стрибки, вправи на гімнастичних приладах); вправи з обтяженнями (вправи з гантелями, еспандерами, на тренажерах, вправи в обтяжуючих умовах, вправи з власною вагою); легкої атлетики (біг на короткі і середні дистанції, кросова підготовка, метання, подолання смуги перешкод); плавання; спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол); лижної підготовки.

Зміст занять в експериментальних групах підбирався з урахуванням сучасних рекомендацій розвитку фізичних якостей. Заняття з переважною спрямованістю на розвиток фізичних якостей проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізичними закономірностями функціонування організму під час виконання м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза впрацювання). Опісля оптимальний (високий) рівень

працездатності зберігається (з невеликими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрачання резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми).

Послідовність розвитку фізичних якостей, враховуючи рекомендації науковців, була такою: спочатку вправи на швидкість, після на силу, а в кінці - на витривалість. Структура тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей включала такі складові компоненти:

1. Актуалізація мети та визначення виду потреб (спортивні, оздоровчі).
2. Підбір відповідних вправ.
3. Визначення відповідного способу виконання вправи: ступінь обтяження, швидкість, тривалість і т.п.
4. Визначення оптимального способу повторень окремих вправ на занятті. Після тривалих вправ розрізнялися три стадії відпочинку: неповне відновлення, надвихідна працездатність, повернення до робочого рівня. Після короточасних вправ перша стадія відпочинку мала невиразний характер і перебігала у короткий час (10-30 с). Відповідно застосовувалися три основних способи повторення вправ: безперервний, інтервальний та повторний.
5. Спосіб побудови малого (тижневого) циклу. При цьому визначалася кількість занять у циклі із застосуванням обраного засобу, співвідношення занять різної спрямованості, послідовність їх розподілу, умови чергування з відпочинком, динаміка навантаження.
6. Спосіб побудови навчального процесу, який передбачав визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість занять і малих циклів у ньому, динаміку (підвищення, зниження) навантаження, поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Зважаючи на великий інтерес студентів до атлетичних занять в експериментальній групі у процесі фізичного виховання широко використовувалися вправи на тренажерах. Позитивним моментом занять з тренажерами є можливість чіткого дозування навантаження.

Застосування спортивних і рухливих ігор сприяло розвитку спритності і швидкості, подоланню негативного ставлення до фізичного виховання. Під час підбору ігор враховувалися основні завдання заняття, рівень фізичної підготовленості студентів і місце проведення.

Висновки.

Проведена експериментальна робота підтвердила ефективність розроблених засобів, методичних прийомів та педагогічних умов формування професійних здібностей в майбутніх техніків-механіків у процесі занять професійно-прикладної фізичної підготовкою. В результаті експерименту отримано позитивну динаміку збільшення показників

сформованості професійних якостей у студентів експериментальної групи.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю.

Література:

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія. - Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2005. - 284 с
 2. Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций: Учебное пособие для студентов пед. учеб. заведений и слушателей КПК И ФПК - 4-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 1999.-523 с.
 3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004.-С. 327-345.
 4. Хомич В.М. Особливості майбутньої професійної діяльності студентів технічних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), - 2005. - № 24. - С.103-105.
 5. Ціпов'яз А.Т., Севрюк М.П., Жданова М.А., Герашенко Б.І. Ефективність дозованих фізичних вправ //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //Зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №3. - С. 109-111.
- Надійшла до редакції 26.01.2007р.

ВИКОРИСТАННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ МОЛОДШИМИ ПІДЛІТКАМИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Шамич Олександр

Інститут проблем виховання АПН України

Анотація. У статті досліджуються шляхи правильного використання підлітками вільного часу та їх вплив на пізнавальний розвиток підлітків. Для молодших підлітків у вільний час є важливим вийти у двір або на житловий масив і знайти для себе заняття за інтересом. Значною виховною силою до цього фактору є обладнані майданчики, гарно пофарбовані, казково оформлені, і мають у своєму арсеналі великий набір спортивно-педагогічних споруд. Вони щороку повинні поновлюватись, ремонтуватись, фарбуватись і виступати фактором психолого-педагогічним. Цю концепцію повинні враховувати дитячі лідери.

Ключові слова: підліток, вільний час, розвиток, навчання, педагогіка, активність.

Аннотация. Шамич А. Использование свободного часу младшими подростками по месту проживания. В статье исследуются пути правильного использования подростками свободного времени и их влияние на познавательное развитие подростка. Для младших подростков в свободное время является важным выйти во двор или на жилой массив и найти для себя занятие по интересам. Значительной воспитательной силой к этому фактору являются оборудованные площадки, хорошо выкрашенные, сказочно оформленные и имеющие в своем арсенале большой набор спортивно-педагогических сооружений. Они каждый год должны возобновляться, ремонтироваться, краситься и выступать психолого-педагогическим фактором. Эту концепцию должны учитывать детские лидеры.

Ключевые слова: подросток, свободное время, развитие, обучение, педагогика, активность.

Annotation. Shamykh O. Use of the free time younger teenagers in a place of residing. The ways of right use of free time by teen-agers and their influence on cognitive development of teen-agers are investigated in this article.

For teenagers important to leave for a yard or a vein an array and to find for itself occupation on interests. The considerable educational force is the arranged platforms. They are well painted, made fantastically out. Have a major panel of sports - pedagogical buildings. They every year should be recommenced, repaired, painted and appear the psychologic pedagogical factor. Children's leaders should take into account this concept.

Keywords: teenager, free time, development, learning, pedagogics, activity.

Вступ.

Оцінка вільного часу, раціональне його використання дає можливість кожному учневі виявити себе найкращим чином в різних видах діяльності за місцем проживання. Тоді громадське середовище, як важлива з дитинства життєва школа, стає фактором підвищення ефективності навчально-виховного процесу в школі та сім'ї. Активність учня здобуває постійну внутрішню потребу діяти, розкривати здібності, формувати свої інтереси. До активних дій учня спонукає ряд громадських потреб, які виникають на різних індивідуальних та вікових рівнях. Їх пізнання дає можливість керувати діяльністю школярів і наповнити її громадсько-значимим змістом. Школа, сім'я, оточуюче середовище мають створити для учнів умови пізнання громадської дійсності. Саме оточуюче життя своєю багатогранністю визначає зміст виховної роботи, підказує основні напрями, ефективні педагогічні засоби виховного впливу на особистість.

Головним завданням школи, сім'ї, позашкільних закладів є побудувати педагогічно обґрунтовану систему, де робота за місцем проживання не повторення, а продовження навчально-виховного процесу школи. Методика громадського виховання може забезпечити цілісність педагогічного впливу на школярів в активному дозвіллі. До цього процесу залучаються всі виховні сили суспільства. А виховна робота в мікрорайоні важлива в усіх відношеннях ще і тому, що школярі мають протягом року багато вихідних і канікулярних днів. Вміння раціонально використати свій час - дуже важливе і складне завдання.

Формування активності учнів здійснюється в середовищі, яке їх оточує. Це години навчання, праці та дозвілля. В період навчання та фізичної праці людина завжди має план, програму або окреме завдання на визначений час. А остання сфера - дозвілля, ніякого плану або програми не має, оскільки головне тут відпочинок. Вільний час це складна суспільно-економічна категорія, показник способу життя членів суспільства, рівня матеріального благополуччя і культури трудящих. Це сфера індивідуальної чи колективної діяльності, де в повній мірі розкриваються індивідуальні особливості, групова діяльність та колективна відповідальність. У дітей та підлітків - це невичерпні можливості входження в світ пізнання, світ новизни для себе. Така проба сил через ініціативу та творчість веде школяра до здібностей та обдарованості, що сприяє пізнанню оточуючої дійсності, формування активності особистості.

Використання вільного часу підлітками дос-

ліджували вчені І.Д.Бех [3], Г.С. Корда [6,7], Я.Н. Абакумов [1], Л.Ф.Боженко [4], В.М. Матвеев [10], Б.Ф. Ведмедько [5], Н.Г. Аванесов [2], Л.А. Латишкевич [8] та інші. Всі вони намагалися направити підлітка у напрямку правильного використання свого вільного часу. Часи змінюються, матеріально-технічний прогрес зростає з кожним днем. Підлітки знаходять для себе нові інтереси, тому ця проблема потребує постійного вивчення. Але безпосередньо основними місцями проведення вільного часу підлітками залишається вулиця, двір, спортивні секції, різноманітні гуртки. Про це у своїх трудах писали класики педагогіки А.С.Макаренко [9], В.А. Сухомлинський [11], К.Д. Ушинський [12].

Робота виконана за планом НДР Інституту проблем виховання АПН України.

Формулювання цілей статі.

Метою цієї роботи є дослідити шляхи правильного використання молодшими підлітками вільного часу їх вплив на пізнавальний розвиток підлітків.

Відповідно до теми були визначені такі *завдання*:

1. Виявити підлітків, які не мають можливості раціонально використовувати вільний від навчання час.
2. Виявити місця, де молодші підлітки переважно проводять вільний час.
3. Виявити комплекс занять якими займаються молодші підлітки у вільний від навчання час.

Результати дослідження

У вільний від навчання час, особливо у вихідні, святкові та канікулярні дні, школярі входять до складу різних стихійних дворових груп. Це позашкільні колективи, діяльність яких організовується за інтересами. Їх можна розділити на два види об'єднань: організовані позашкільні колективи - спортивні секції при спортшколах, спортивних товариствах, підліткових клубах та гуртки при палацах школярів, станціях юних техніків, туристів та натуралістів. Другий вид об'єднань це різного роду стихійні групи дітей та підлітків, що виникли в основному, спонтанно за місцем проживання у дворах та житлових масивах. Спонтанно-групова діяльність

захопила основну масу дітей у мікрорайоні.

В нашому дослідженні виявлено структуру спонтанних дворових груп. За статевими та віковими ознаками їх можна умовно розділити на три групи: дворові групи хлопчиків, дворові групи дівчаток, змішані дворові групи хлопчиків та дівчаток. Всі вони захоплені єдиним предметом інтересу - рухливі та спортивні ігри. Можуть бути додаткові інтереси: захоплення велосипедом, рибальство, колекціонування значків, захоплення музикою, розведення птахів, догляд за тваринами, рослинним світом тощо. Підліток вбирає в себе всі враження, мужніє фізично і духовно, відчуває своє зростання, але ще не знає міри своїх сил. В нашому експерименті такий підліток є активним учасником фізкультурно-спортивного життя за місцем проживання. Разом з тим духовні і фізичні сили підлітка ще недостатні, щоб вирішувати самостійно свої перспективні плани. В цьому й проявляється внутрішня протилежність підліткового віку. Досліджуючи вільний час як фактор пізнавального розвитку молодших школярів, було вирішено поспілкуватися з вихованцями, в яких не має можливості раціонально використовувати свій вільний від навчання час. Причинами виявлено стихійні ситуації, див. табл.1.

Всього було охоплено дослідженням 95% респондентів. Причина стихійності - підлітків відсікли у дворі. Вони мали низький загальний розвиток 8%, подавлена психіка 10%, відсутня внутрішня організованість 8%, неперспективні діти 60%. Раціонально використати вільний час не мають можливості підлітки, які пасивні від природи: низький розвиток 14%, подавлена психіка 12%, відсутня внутрішня організованість 14%, всі вони є неперспективні діти 95%. Окремі вихованці заявили що відсутня бажана секція. Серед них було з низьким розвитком 3%, подавлена психіка 4%, відсутня внутрішня організованість 3%, серед них неперспективні 12%. Причина стихії буває в житті у підлітків вайлуватих повнотою тіла. Серед них 2% низького розвитку, 18% подавлена психіка, відсутня внутрішня організованість 4%. Серед таких неперспективних вважаються лише 3%. Для інших повнота спаде і вони прагнуть знайти своє місце в житті. Частина

<i>Підлітки які не мають можливості раціонально використати вільний від навчання час(у відсотках)</i>					
№ п/п	Причини стихії	Низький загальний розвиток	Подавлена психіка	Відсутня внутрішня організованість	Неперспективні діти
1.	Відсікли у дворі	8	10	8	60
2.	Пасивні від природи	14	12	14	95
3.	Відсутня бажана секція	3	4	3	12
4.	Вайлуваті повнотою тіла	2	18	4	3
5.	Далеко їхати	1	4	3	26
6.	Висока затурканість	6	6	7	7
7.	Заборона батьків	2	2	2	1
8.	Боятися емоцій	8	10	14	4

Таблиця 2							
Вільний час як фактор вибору місця занять підлітків(у відсотках)							
№ п/п/	Етапи експерименту	Кількість опитаних	Дозвілля у дворі	Станція юних техніків	Спортивні секції мікрорайону	Спортивна школа	Музична школа
1.	Початок експерименту	82	21	10	22	18	11
2.	Кінець експерименту	82	36	6	25	10	5

Таблиця 3				
Види занять підлітків 5-7 класів у вільний час				
№ п / п	Види занять	К Л А С И		
		П'яти	Шостий	Сьомий
1.	Читання книжок	7	8	4
2.	Комп'ютерні ігри	6	7	6
3.	Дозвілля у дворі	1	1	2
4.	Гуртки в мікрорайоні	2	2	1
5.	Перегляд телепередач	3	3	3
6.	Прослуховування музики	4	4	5
7.	Домашні завдання	5	5	7

підлітків заявила, що далеко їхати, щоб приймати участь в роботі гуртків, займатися в спортивних секціях. Серед них неперспективні є 26%. Невеличка частина дітей під заборону батьків, що є явищем тимчасовим. Зовсім незначна кількість не вміють використати вільний час, так як мають високе пригнічення з боку сім'ї. Там переважає менторська мораль. По кожному поведінки батьки нагадують дитині про мораль і правила поведінки. Це значно пригнічує дитину. Серед них перебувають діти тихої натури, які бояться емоцій. Для них група або колектив не підходять. Вони шукають собі місце вдома, в бібліотеці, в бабусі на селі, спілкуватися з рибками, тваринками, рослинами. Або шукають товариство собі подібне.

Таким чином, сім'ї та школі, громадськості, тренерам, студентам-волонтерам, пенсіонерам, іншим фахівцям треба звертати увагу на дітей, які не мають можливості раціонально використовувати час вільний від навчання. Цих дітей не багато, але вони є. Всі вони перебувають поза активним життям, і непомітні для суспільства.

Однак вивчення рухового режиму показало, що більшість молодших підлітків не вміють самостійно планувати фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня. Батьки, як правило, не в змозі надавати їм практичну допомогу в цьому. Цілком зрозуміло, що недостатня увага школи до впровадження фізичної культури у режим дня підлітків негативно відбивається на вихованні у них бажання самостійно виконувати фізичні вправи щоденно. І тому процес виховання в учнів позитивного ставлення до занять фізичною культурою набуває часто формального підходу, бо не всі батьки знають мету, завдання, засоби і методи фізичного виховання. Відсутні у багатьох з них також єдині вимоги і чітка лінія щодо виховання в дітей позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Крім указаних вище недоліків є такі,

як перекладання батьками піклування про виховання у підлітків мотивів, інтересу і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою на школу.

Вільний час як фактор пізнавального розвитку молодших підлітків то велике багатство, яке можуть завоювати вихованці, що проживають у мікрорайонах шкіл України. Вільний час – це складна суспільно-економічна категорія, яка залежить від рівня матеріального благополуччя і культури трудящих. Майбутній добробут трудящих починається з педагогічного впливу на школярів так як молодь – це майбутнє держави. Якщо їх виховали найкращим чином, то ми закладаємо еліту нації. Ці молоді люди у зрілі роки одержать професію і займуть командні висоти в нашій державі. Отже, майбутнє держави – це сьогоднішні підлітки.

Не всі підлітки мають можливість раціонально використати час вільний від навчання, та на це є різні стихійні причини, див. табл. 1. Подолати їх не так просто. Але можна і потрібно. З цією метою ми прагнемо заглибитись у вільний час як фактор вибору місця занять школярів. Дослідженням було охоплено 82% дітей, див. табл. 2. Ми прагнули вивчити, що обере підліток, якщо у нього часу не має, або його мало. Опитані респонденти відповіли: 18% відвідують спортивну школу, 10% станцію юних техніків, 11% музичну школу, 22% спортивні секції мікрорайону, 21% дозвілля у дворі.

Як бачимо діти обирають об'єкти занять і далекі і близькі, так як у них не має зайвого вільного часу. Ці самі фактори ми перевірили не тільки після занять, а й у вихідні, святкові та канікулярні дні. Зрізи в кінці експерименту показали, що достатня кількість вільного часу сприяє розвантаженню переважно у дітей, які обирають колективні та групові спортивно-педагогічні клуби за місцем проживання. Як видно, заняття біля домівки розвантажує нервову напругу підлітків і сприяє активному вільному розвитку. В

кінці експерименту підлітки обрали, див. табл. 2., місяця занять близькі до місяця проживання.

Так дозвілля у дворі стоїть на першому місці – 36%. Заняття в спортивних секціях мікрорайону на другому місці – 25%. Спортивна школа – на 3 місці – 10%. А такі навчально-виховні заклади як станція юних техніків на 4 місці – 6% і зовсім віддалена від довкілля музична школа на 5 місці – 5%.

Як видно із табл. 3 у п'ятому та шостому класах підлітки на першому місці ставлять дозвілля у дворі, а потім на другому заняття в гуртках. У сьомому класі навпаки заняття в гуртках займає перше місце. На третьому, четвертому, п'ятому, шостому та сьомому місцях види занять, які не потребують ніяких рухових дій, це перегляд телепередач, прослуховування музики, читання книжок, комп'ютерні ігри, виконання домашніх завдань. Таким чином, підлітки перевантажені навчанням, вони бажають оздоровитись, але близько біля домівок у спортивно-педагогічних клубах. Це слід враховувати при будові нових мікрорайонів. Педагогічне середовище має бути сконцентровано зручно для дітей, так як фактор вільного часу це є вимір активного дозвілля вихованців. Обстежуючи мікрорайони, нами підтверджено фактор вибору місця занять, де при наявності вільного часу, діти обирають об'єкти активного дозвілля що найближче до місця проживання. При цьому помічено, що дітей приваблюють добре обладнані спортивні майданчики. Там, де багато спортивних споруд вони гарно і кольорово пофарбовані, є вибір: качелі, каруселі, гойдалки, турніки, спортивні площадки, катки тощо.

Висновки.

Отже, для молодших підлітків у вільний час є важливим вийти у двір або на житловий масив і знайти для себе заняття за інтересом. Значною виховною силою до цього фактору є обладнані майданчики, гарно пофарбовані, казково оформлені, і мають у своєму арсеналі великий набір спортивно-педагогічних споруд. Вони щороку повинні поновлюватись, ремонтуватись, фарбуватись і виступати фактором психолого-педагогічним, де кожний підліток може себе реалізувати за інтересами, що його цікавлять у даний період літа чи зими. Цю концепцію повинні враховувати дитячі лідери. А для дорослих основне завдання – всебічно підтримувати дітей та підлітків у вільний від навчання час.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем використання вільного часу молодшими підлітками за місцем проживання.

Література

1. Абакумов Л.Н. Педагогическое руководство свободным временем подростков: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1973. – 31 с.
2. Аванесов Н.Г. Воспитательная работа с детьми по месту жительства // Сов. педагогика. – 1987. – С.23-26.
3. Бех І.Д. Дитина в процесі особистісно-зорієнтованого виховання // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді – Збірник наукових праць. – К. Пед. думка, 1999. – Кн. 1 – 6-11 с.
4. Боженко Л.Ф. Досуг школьников//Социол. исслед. 1990. -

№1. – С. 87.

5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: Навчальний посібник. – К.: 1993. – 152 с.
6. Корда Г.С. В мікрорайонні школи. К.: Рад. школа, 1987. – 69 с.
7. Корда Г.С. Фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання. – К.: Здоров'я 1985. – 64 с.
8. Латышкевич Л.А. и др. Каникулы – пора спортивная. – К.: Вища школа, 1981.- 184 с.
9. Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей// Соч. в 7-ми т. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1957. – Т. 4 – С. 341-350.
10. Матвеев В.Ф. Ребята с нашего двора. – М.: Знание, 1970.
11. Сухомлинський В.А. Как воспитать настоящего человека/ / Избр. Произведения: В 5-ти т. К.: Рад. шк., 1979 – Т.2 – С. 159-443.
12. Ушинский К.Д. Воспитание привычек и навыков. Собр. соч. Т.10. – М.: - Л., 1950 – С. 385-481.

Надійшла до редакції 23.12.2006р.

ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Шевченко С.М.

Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій м. Києва

Анотація. У статті розглядаються окремі технологічні компоненти організації самостійної роботи студентів в процесі вивчення дисциплін математичного циклу. Запропонована організація самостійної роботи студентів, як свідчить аналіз результатів, дає змогу індивідуалізувати навчальний процес, активізувати науково-дослідницьку роботу студентів, залучити їх до участі в олімпіадах та науково-технічних конференціях. А головне, дає студентам впевненість в тому, що вони зможуть розв'язати встановлені задачі і в майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: самостійна робота, студент, організація, мотивація, математика, посібники, індивідуальний, психологічний, властивості.

Аннотация. Шевченко С.Н. Опыт организации самостоятельной работы студентов в условиях кредитно-модульного обучения. В статье рассматриваются отдельные технологические компоненты организации самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплин математического цикла. Предложенная организация самостоятельной работы студентов, как свидетельствует анализ результатов, дает возможность индивидуализировать учебный процесс, активизировать научно-исследовательскую работу студентов, привлечь их к участию в олимпиадах и научно-технических конференциях. А главное, дает студентам уверенность в том, что они смогут решить установленные задачи и в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: самостоятельная работа, студент, организация, мотивация, математика, пособия, индивидуальный, психологический, свойства.

Annotation. Shevchenko S.N. Experience of the organization of self-maintained work of students in requirements of credit - modular learning. In paper is considered separate technological components of the organization of self-maintained work of students during study of disciplines of a mathematical cycle. The offered organization of self-maintained work of students enables to individualize educational process, to activate research work of students, to get them to take part in Olympiads and scientific and technical conferences. Gives students confidence of a problem solving of the future of professional work.

Keywords: self-maintained work, student, organization, motivation, mathematics, manuals, individual, psychological, properties.

Вступ.

Сьогодні освіта нашої держави намагається прямувати курсом входження до зони освіти Європейського континенту. На цей час у 58-ми вищих навчальних закладах України почався експеримент по впровадженню кредитно-модульної системи організації навчального процесу (наказ МОН України від 23.01.2004р. №48). Ця система висуває нові вимоги до організації навчання, оскільки при її застосуванні значна частина навчального матеріалу виносить на самостійне опрацювання студентами. Тому основним завданням навчально-методичної діяльності викладача стає не репродуктивне викладання набору готових знань та фактів з відповідної галузі, а організація активної самостійної діяльності студентів. Широке впровадження самостійної роботи у практику вищих навчальних закладів проходить дуже повільно. Безперечно, однією з причин цього – надзвичайна складність технології організації самостійної роботи студентів, яка потребує великого терпіння і часу. Інша причина – не сформованість у студентів навчальних умінь та навичок. Як свідчать результати сучасних дисертаційних досліджень (Козаков В.А., Гнищецька Г.О., Павлюк Л.І., Журавська Л.М., та інш.) та власний педагогічний досвід сьогоденньому студенту важко самому визначити мету, виділяти головне і відокремлювати його від другорядного, проводити порівняльний аналіз викладених фактів, поділяти навчальний матеріал на складові частини та бачити їх взаємозв'язок, проводити контроль та самоконтроль при самостійному вивченні матеріалу.

З огляду на це постає потреба у розробці та впровадженні таких посібників для самостійної роботи студентів при вивченні вищої математики, щоб студент при розв'язанні вправ зміг реалізувати принцип від простого до складного і, таким чином, був впевненим в своїх силах.

Нині нема потреби переконувати викладачів про значущість самостійної роботи у навчанні. У сучасних наукових дослідженнях (Підкасистий П.І., Єсіпов Б.П., Козаков В.А., Лозова В.І., Дьомін А.І., Буряк В.К., Онищук В.О., Шаталов В.Ф., Ельконін Д.Б., Давидов В.В.) значна увага приділяється організації та методичному забезпеченню СРС, розглядаються психолого-педагогічні основи пізнавальної діяльності, піднімаються також проблеми активізації СРС за допомогою програмованого навчання, технічних засобів. Актуальним є розроблення комплексних систем управління самостійною роботою.

Робота виконана за планом НДР Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій.

Формулювання цілей роботи.

Мета даної статті – проаналізувати досвід організації самостійної роботи студентів Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій м. Києва (ДУІКТ) при вивченні вищої математики.

Результати дослідження.

Самостійну навчальну роботу можна визна-

чити «як сукупність різноманітних видів індивідуальної і колективної навчальної діяльності студентів, яка здійснюється ними на заняттях або вдома за завданням викладача, під його керівництвом, проте без його безпосередньої участі» (2, с.297). Ми погоджуємося з тими дослідниками, які розглядають проблему підготовки студентів до самостійної роботи і керівництва нею викладацьким складом на мотиваційному, технологічному та організаційному рівнях. (5). Іншими словами, 1) сформулювати у студентів мотивацію до самостійного вивчення навчального матеріалу та 2) забезпечити впровадження технології з боку викладачів, враховуючи при цьому індивідуальні психологічні властивості студента.

З метою вивчення навчальних мотивів у студентів нами було проведено констатуючий експеримент. Для цього було використано такі методи науково-педагогічного дослідження, як педагогічні спостереження, індивідуальні бесіди зі студентами та викладачами, анкетування. Аналіз результатів анкетування студентів (всього опитано 200 осіб) показав такі стимули самостійного навчання:

- 1) я люблю навчатись, мене цікавить процес навчання, подобається освоювати нові знання – 5%;
- 2) знання дозволять мені досконало оволодіти професією, що допоможе досягнути поваги в суспільстві, а отже – здобуття матеріального статку – 50%;
- 3) я завжди прагну самовдосконалюватися (морально-етичний стимул) – 7%;
- 4) хочу одержати стипендію – 15%;
- 5) інше (не хочу засмутити батьків, соромно перед друзями, щоб не бути виключеним з навчального закладу) – 23%.

У частини студентів (а інколи і у батьків) виникає питання: за навчання сплачені кошти, але вивчення частини необхідного навчального матеріалу (до 50%) студент повинен проводити самостійно. Таким студентам та їх батькам треба зрозуміти, що вища освіта – це не набір готових знань, який протягом 4-5 років навчання вкладається в свідомість людини. Вони повинні усвідомити, що вища освіта – це складова процесу реалізації навчання впродовж усього життя, і що державі потрібен висококваліфікований фахівець, який може безперервно навчатися впродовж всієї подальшої діяльності, підвищуючи свою професійну компетентність.

Організацію самостійної роботи студентів як складову навчальної діяльності схематично можна представити таким чином:

усвідомлення цілей та задач є мотиви є способи є
є контроль та самоконтроль є оцінювання є результат.

Виходячи з цього, для успішної організації самостійної роботи студентів викладач має виконати ряд заходів:

- 1) встановити завдання стосовно самостійної роботи;
- 2) забезпечити студентів необхідною навчальною та

методичною літературою;

3) розробити та довести до студентів рекомендації щодо вивчення теорії;

4) надати зразки виконання практичних вправ;

5) поставити контрольні питання та орієнтири для самоконтролю студентами своєї самостійної роботи.

Самостійна діяльність вимагає від студентів активної розумової праці, вміння застосовувати раніше засвоєні знання. Найбільш поширеними видами самостійної роботи є робота з підручником, навчальними посібниками, дидактичними матеріалами, персональним комп'ютером, розв'язування задач, виконання вправ, написання рефератів, самостійні спостереження, лабораторні роботи, дослідницька діяльність, конструювання, моделювання.

За дидактичною метою самостійну роботу можна поділити на: підготовчу, спрямовану на засвоєння нових знань, тренувальну, узагальнююче-повторювальну й контрольну. Найбільш широко самостійна робота застосовується під час закріплення і вдосконалення знань, умінь та навичок студентів. Мають самостійний характер усі види творчих робіт. Завдання для самостійної роботи можуть бути фронтальними та індивідуальними. В усіх випадках завдання, які вимагають самостійної роботи, даються студентам з урахуванням його індивідуальних особливостей та пізнавальних можливостей. (2, с.297).

Викладачі кафедри вищої математики ДУКТ, враховуючи складові організації самостійної роботи і можливості використання сучасного навчального обладнання, розробили для СРС ряд посібників з основних профільних дисциплін:

- методичні рекомендації для СРС денної та заочної форм навчання;
- індивідуальні кваліфікаційні завдання для СРС і зразки їх виконання;
- індивідуальні розрахунково-графічні завдання для СРС і зразки їх виконання;
- набір задач підвищеної складності та вказівки щодо їх виконання.

Інноваційним підходом в організації самостійної роботи студентів заочної форми навчання є розробка спеціальних зошитів, які є допуском до іспитів з вищої математики. В цьому зошиті студент відповідає письмово на теоретичні та практичні питання, аналогічні тим, які виносяться на іспит, причому сформовані вони від простого до ускладненого. Цим зошитом студент має право користуватися на іспиті. Наявність зошита дозволяє студенту одержати 40 балів із 100. Згідно отриманих нами відомостей, ті студенти, які якісно виконали цю роботу, на іспиті одержали відмінні результати, незадовільно (1-2 студента з групи) мали ті студенти, у кого не було даної "підказки".

Оскільки, наш студент – це майбутній інженер, то досвід показує, що фахівцю даної галузі, в першу чергу, треба бачити результат, а не виконувати самому математичні обчислення. В зв'язку з цим, ми вважаємо, що застосування комп'ютерних технологій при вивченні вищої математики є одним з

основних чинників підвищення якості вищої освіти, бо допомагає студенту в процесі здійснення самоконтролю. Так, під час виконання індивідуальних завдань з тем „СЛАР”, „Ряди Фур'є”, „Дослідження та побудова графіка функції” та інших тем для перевірки різних розрахунків та графічних робіт студенти використовують такі комп'ютерні програми як „MathCAD” та „Maple”, причому оцінюється робота за розв'язання задач в двох варіантах: самостійне обчислення та комп'ютерне.

В результаті дослідження розглянуті були питання, які пов'язані з труднощами в організації самостійної роботи із-за індивідуальних особливостей студента. Вченими доведено, що темперамент людини протягом життя в основі своїй не змінюється і залежить від фізіологічних особливостей організму. Тому визначення та врахування темпераменту студента при організації його самостійної роботи – одне з важливих завдань викладача. Наприклад, у сангвініка проблем з самостійною роботою виникати не повинно, бо люди-сангвініки легко пристосовуються до будь-яких вимог, оточуючих, колективів, установ. Вони працюють достатньо швидко, але при необхідності можуть замедлити темп і виконати роботу з особливою точністю й ретельністю.

Меланхолік виконує роботу повільніше за сангвініка. Тому на виконання самостійної роботи таким студентам необхідно виділити у двічі більше часу. Меланхоліка швидко стомлює будь-яка діяльність, навіть легка і приємна. Його лякають нові завдання і великі обсяги роботи. Тому, щоб меланхолік якісно виконав роботу, викладачеві доцільно розподілити завдання на частини. Саме студенти з цим типом темпераменту в процесі навчання потребують найчастіших консультацій з викладачем та його підтримки.

Найскладніше буде самостійно працювати над навчальним матеріалом холериків. Йому складно надовго зосередитися на одній роботі. Він швидко стомлюється від рутини, одноманітності. Як правило, все робить надзвичайно швидко і не якісно, часто не доводить справ до кінця. Завдання студенту холериків слід, як і меланхоліків, видавати невеликими частинами. Розпорядження й інструкції холерика, переважно, на дослуховують до кінця, не вникають глибоко в суть справи, тому слід інформувати холерика стисло, небагатослівно, акцентуючи його увагу на основних аспектах. Не зайве також переверити, чи зрозумів холерик суть справи.

Самостійно навчальну роботу студент-флегматик виконує сумлінно, якісно, але надзвичайно повільно. В кожному проблемі флегматик намагається вникнути як найглибше. Флегматик - це людина, яка спочатку все ретельно продумає, прорахує, вважатиме, і лише потім скаже чи зробить. Студент-флегматик не здатний швидко зорієнтуватися, тому усі завдання потрібно видавати йому заздалегідь.

Отже, вважаємо, щоб організація самостійної роботи студентів у вищому навчальному закладі при вивченні математики була ефективною, необхідно забезпечити в цьому процесі врахування

індивідуальних особливостей студентів.

Висновки.

Таким чином, запропонована організація самостійної роботи студентів, як свідчить аналіз результатів, дає змогу індивідуалізувати навчальний процес, активізувати науково-дослідницьку роботу студентів, залучити їх до участі в олімпіадах та науково-технічних конференціях. А головне, дає студентам впевненість в тому, що вони зможуть розв'язати встановлені задачі і в майбутній професійній діяльності.

Подальший напрямок наших досліджень буде спрямований на вивчення питань щодо надання оптимальної допомоги студентів на лекціях та на практичних заняттях в умовах максимального обмеження тривалості аудиторних занять.

Література:

1. Болонський процес: Нормативно-правові документи / Укладачі: З.І. Тимошенко, І. Г. Оніщенко, А. М. Грехов, Ю. І. Палеха. – К.: Вид-во Європ. Ун-ту, 2004. – 102 с.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
3. Солдатенко М.М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу / Рідна школа.- 2005. – № 1.- 3 – 5 с.
4. Симонов П.В. Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность – М.: Наука, 1984. – 161 с.
5. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / Рідна школа. – 2005. - № 8. – 34-35 с.

Надійшла до редакції 14.02.2007р.

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СУТНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Ярославцева М.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Робота присвячена проблемі становлення професійної самореалізації студентів. Дано аналіз наукової літератури й виявлено поняття самореалізації й професійної самореалізації студентів. Розкрито особливості, рівні й параметри професійної самореалізації майбутніх педагогів. Остання показана як складний процес, що здійснюється в результаті активної діяльності студента.

Ключові слова: психологія, педагогіка, студент, реалізація, професійний, навчання.

Аннотация. Ярославцева М.И. Психолого-педагогические аспекты сущности профессиональной самореализации студентов. Работа посвящена проблеме становления профессиональной самореализации студентов. Дан анализ научной литературы и выявлено понятие самореализации и профессиональной самореализации студентов. Раскрыты особенности, уровни и параметры профессиональной самореализации будущих педагогов. Последняя показана как сложный процесс, который осуществляется в результате активной деятельности студента.

Ключевые слова: психология, педагогика, студент, реализация, профессиональный, обучение.

Annotation. Yaroslavtseva M.I. Psychologic pedagogical aspects of nature of professional self-realization of students. This article deals with the problem of professional self-realize of the students. The author analysis different scientific sources and gives the definition of the student's professional self-realization. The author opens before us

levels, peculiarities of students' professional self-realization. The author also shows us complex process which can be realized as a result of student action.

Keywords: psychology, pedagogics, student, embodying, professional, learning.

Вступ.

Зміни умов розвитку суспільства, вступ України до світової спільноти, процеси демократизації та інтеграції викликали зміни цілій освіти. Загальні світові тенденції в освіті - створення єдиного освітнього та інформаційного простору, перехід до безперервної освіти – висувають якісно нові вимоги щодо підготовки фахівців. У зв'язку з цим психолого–педагогічними науками зазначається той факт, що в кожній особистості закладене позитивне начало, призначення якого – спрямовувати людину шляхом її самореалізації. Це, перш за все, стосується і шляхів професійної самореалізації в умовах підготовки педагогічних кадрів для дошкільної освіти. Розглядаючи навчально–професійну діяльність як важливу сферу життєдіяльності студента, слід відзначити, що реалізованість студентом власної індивідуальності, неповторності, унікальності, має позитивний вплив на саморозвиток та самореалізацію в подальшій професійній діяльності педагога, професіоналізм та компетентність якого є провідною умовою успішного розвитку підростаючого покоління.

Внаслідок аналізу психолого–педагогічних досліджень було встановлено, що спільними рисами для вітчизняних та закордонних гуманістичних концепцій самореалізації є: віра в особистий досвід людини, здатність відкривати в собі унікальний особистісний потенціал, самостійно визначати напрям особистісного зростання у відповідній професійній діяльності. Мотивом самореалізації є не протиріччя, а узгодження між внутрішньою сутністю людини та рішеннями, які вона здійснює. Шлях до прояву самореалізації лежить через активну пізнавальну діяльність, яка пов'язана із самопізнанням свого ціннісного змісту, творчим мисленням, розвитком допитливості та інтелекту в цілому[3].

Отже, самореалізацію студента в навчальному процесі ми розуміємо як свідоме, за власною ініціативою, прагнення до самопізнання, самовиявлення, самозадоволення, реалізації своїх можливостей у професійній діяльності, створення вагомих стосунків з іншими.

На підставі аналізу літературних джерел ми виокремили дослідження, спрямовані на вивчення процесу самореалізації.

Проблему сутності людини, її призначення й сенсу життя висвітлює видатний український філософ Г.С.Сковорода. Як просвітитель він вважав, що ідеальним є таке суспільство, в якому кожен може реалізувати свої задатки у «сродній праці», втілити їх у життя за допомогою освіти. Г.С.Сковорода був впевнений, що щастя доступне всім, бо природа нікого не обділила. Варто лише звернути увагу на самого себе й пізнати у собі «справжню людину», усвідомити, «до чого вона народжена», знайти своє

покликання і щастя у «сродній праці». Тому він і проголосував самопізнання універсальним способом перебудови світу [6].

Продовження ідей видатного українського філософа та поета ми знаходимо у педагогічних роботах К.Д.Ушинського. Він наголошує на тому, що особистість реалізує себе в діяльності відповідно до своїх задатків, потреб, внутрішніх мотивів та ціннісних орієнтирів. Прагнучи створити наукову основу для індивідуалізації людських особистостей, видатний педагог обґрунтував теоретичні засади організації навчального процесу, спрямованого на розвиток творчої самодіяльності особистості, здатної до внутрішнього самовдосконалення й самореалізації [9].

У педагогічну розробку проблеми самореалізації особистості значний внесок зробив В.О.Сухомлинський. У формуванні особистості, здатної успішно самореалізуватися, на думку українського педагога – гуманіста, суттєва роль належить педагогові, оскільки від нього значною мірою залежать шляхи розвитку творчих здібностей вихованців [8].

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

Формулювання цілей роботи.

Метою статті є розкрити сутність та основні аспекти професійної самореалізації.

Конкретизація мети полягає у таких *завданнях*:

- проаналізувати наукову літературу та виявити поняття професійної самореалізації з точки зору нашого дослідження;
- розкрити зміст поняття;
- виявити основні проблеми професійної самореалізації в педагогіці.

Результати дослідження

Принцип індивідуалізації навчально-виховного процесу, формування планів розвитку, засобів стимуляції та корекції характерні для теоретичної спадщини і педагогічної діяльності вітчизняного педагога С.І.Миропольського. Він наголошував на актуалізації суб'єктного начала у навчальному процесі, що є обов'язковою умовою для продуктивного перетворення самого себе [5].

Питання засобів саморозвитку особистості для її самореалізації розробляли такі російські педагоги П.Ф.Каптерев, П.Ф.Лесгафт та ін.. У їх педагогічних роботах ми знаходимо високу оцінку навчальному процесу діяльнісного характеру, здатність до інтелектуальної самоосвіти, морального самовизначення.

Спираючись на позицію П.Ф.Каптерева, ми вважаємо, що визнання особистості студента як самоцінної індивідуальності, яка здатна до власної логіки розвитку, потреби до саморозвитку як самобудівництва, прагнення до створення умов щодо пізнавальної діяльності сприяє самоосмисленню, внутрішній активності, самодіяльності та, в свою чергу, самореалізації в навчальному процесі [2]. Ці

важливі якості набувають особливого значення у процесі різних видів педагогічної практики студентів вищих навчальних закладів.

У межах нашого дослідження звернемо увагу на роботи М.Бердяєва, М.Мамардашвілі, які проблему самореалізації особистості розглядають в контексті двох основних проблем: проблеми свободи та проблеми творчості. Виходячи з аналізу їх робіт, можна зробити висновок, що майбутній педагог в сучасних умовах має вільний вибір шляхів досягнення освітніх цілей, які передбачають особисту відповідальність за результат своєї діяльності [1, 4].

Роздуми зазначених класиків педагогіки являють собою цінність, оскільки вони звернені до вільної та самостійної думки, усвідомленню унікальності особистості, розвитку її індивідуальності. Висунуте в педагогіці та психології гасло «вільного розвитку» пропонує усвідомлення студентом природи своєї особистості, вільної та здатної до самореалізації.

Феномену самореалізації особистості присвячені роботи сучасних педагогів та психологів Л.О.Коростильової, М.А.Костенко, Л.О.Мільто, М.І.Ситнікової, Л.В.Цурикової, в яких самореалізація розглядається як процес, як діяльність, як творчість, як потреба.

Сучасні західні та вітчизняні школи, які реалізують потреби часу та соціуму, виходять на шляхи створення освітніх систем, зорієнтованих на самовизначення та самореалізацію особистості (системи розвивального навчання Л.Занкова, технологія розвивального навчання Д.Сльконіна – Давидова, системи розвивального навчання із спрямуванням на розвиток творчих якостей особистості (І.Волков, Г.Альтшуллер), особистісно зорієнтоване навчання (І.Якіманська), технологія саморозвивального навчання Г.Селевко, технологія авторської школи самовизначення О.Тубельського, школа – парк М.О.-Балабана та ін.).

Наприклад, технологія саморозвивального навчання Г.Селевко представляє новий рівень розвивального навчання. Її концептуальні положення базуються на використанні мотивів самовдосконалення та задоволенні потреби саморозвитку особистості у самоствердженні, самовираженні, захищеності, самоактуалізації. Школа – парк М.О.Балабана створює умови для реалізації особистісного інтересу до тих або інших предметних галузей і конструювання на цій основі особистісного знання про конкретні науки й свого світосприймання в умовах вільної, студійної форми комунікації на основі інтересу. Яскраво виражений гуманістичний характер має педагогіка відомого українського вчителя В.Ф.Шаталова, яка є альтернативою традиційній авторитарній педагогіці [7]. Цілісна і струнка його система дає ключі для розв'язання найгостріших питань сучасної освіти, створює надійні стимули для підвищення якості знань учнів.

У роботах С.Вітвицької, С.Сисоевої, З.Слепкань, присвячених професійному становленню особистості, наголошується на тому, що професійне са-

мовизначення індивіда, в першу чергу визначається вимогами, які висувуються у тій чи іншій професії. Професійне становлення має вигляд адаптації, пристосування людиною своїх особистісних якостей, мотивів та потреб до зовнішнього середовища.

У основі досліджень професійної самореалізації лежить категорія предметної діяльності педагога як єдності практичних та теоретичних форм та рухомих сил його розвитку, на яку впливають зміни в умовах вищої освіти. Модернізація системи освіти та діяльності педагогів відбувається сьогодні у зв'язку з необхідністю пристосуватися до вимог соціуму. На цей процес впливають політичні, економічні та культурні умови життя. Не має сумніву, що у системі сучасної освіти знаходять відображення загальні тенденції розвитку суспільства, пов'язані з гуманізацією, індивідуалізацією та реалізацією особистісного підходу. Важливим завданням спеціаліста є узгодження між напрямом зміни особистості в процесі професіоналізації та особистісними якостями, які відповідають її життєвим цілям і цінностям. Якщо ці орієнтири не узгоджені, особистість не має змоги досягти зрілості та цілісності, а суспільство – отримати ефективні результати її діяльності.

Зв'язок особистості та професії потребує конкретизації ознак та якостей категорії «професійна самореалізація» у відношенні до педагогічної професії як особливого виду трудової діяльності.

Аналізу даної дефініції передує розуміння головної освітньо-виховної функції діяльності педагога, під час якої педагог як суб'єкт професійної діяльності сам визначає її зміст, завдання та засоби, проектує і здійснює педагогічну діяльність та спілкування. Тому, досліджуючи сутність професійної самореалізації, ми звертаємося до наукових принципів, змісту та методів педагогічної науки. Предмет дослідження охоплює проблеми не тільки діяльнісного характеру, а й особливості психологічного самопочуття педагога, пов'язані із задоволенням потреби в самоактуалізації (як синоніму самореалізації), в саморозвитку та професійному вихованні педагога.

Таким чином, розуміння професійної самореалізації як педагогічної категорії пов'язано з особливостями професії педагога як фахівця, як особистості та головного суб'єкта діяльності.

Професійно-педагогічна самореалізація студентів розуміється нами як сукупність виявів постійно зростаючих індивідуальних професійно-особистісних якостей майбутнього педагога, внаслідок яких він відтворює себе в педагогічній діяльності (педагогічній практиці у ВНЗ на різних її рівнях).

Особливості професійної самореалізації майбутніх педагогів виявляються в педагогічних діях та відношеннях, ідентифікації себе з педагогічною професією, що найбільш яскраво виявляються під час суто навчального процесу та педагогічної практики. Згідно з цим аспектом можна зробити припущення про те, що професійна самореалізація виявляється на певних рівнях та у певних межах.

1. У суто навчальній діяльності самореалізація має

вияв у межах навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі на лекціях, семінарських заняттях та ін.

2. На рівні педагогічної практики самореалізація відбувається у процесі взаємодії безпосередньо з дітьми дошкільного віку.

Аналіз процесу професійної самореалізації дозволяє виокремити такі параметри: педагогічний простір, характер та ефективність її вияву.

Педагогічний простір досягнення професійно-педагогічної самореалізації студентів охоплює як суто навчальну так і практичну діяльність з вихованнями, де виявляються професійно-особистісні якості майбутнього педагога. Його можна вважати позитивним, якщо варіації досягнення самореалізації багатозначні у різних її напрямках.

Характер самореалізації визначається як творчий, конструктивний та репродуктивний. Творчий самореалізації характерний самостійний пошук засобів виховання дітей та власного розвитку; конструктивний характер проявляється у перенесенні знайомих засобів, методів становлення себе як педагога у менш знайомі умови або застосуванні у знайомих умовах засобів та методів з елементами новизни; репродуктивна самореалізація характеризується віддзеркаленням студентом результатів пошуків інших педагогів у навчально-практичній діяльності.

Ефективність процесу самореалізації нами пов'язується з успішністю педагогічної діяльності студента в процесі педагогічної практики та позитивними майбутніми професійними орієнтирами.

Висновки.

Таким чином, професійно-педагогічна самореалізація є складним процесом, який здійснюється в процесі активної практичної діяльності та має педагогічні функції і завдання згідно з структурними характеристиками особистості майбутнього педагога.

Аналіз професійної самореалізації майбутніх педагогів потребує подальшого вивчення комплексу умов, які детермінують цей процес.

Список літератури

1. Бердяев Н.А. О назначении человека. – М., 1993.- 342с.
2. Каптерев П.Ф. Педагогический процесс. Изб. Пед. Соч. – М.: Педагогика, 1982.- 240с.
3. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб.; Речь, 2005. – 222 с.
4. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию. – М. «Культура», 1992
5. Миропольский С.І. Дидактические почерки. Ученик и воспитывающее обучение в народной школе. – Спб.: Изд-во И.Скорородова, 1890
6. Огородник І.В., Русін М.Ю. Українська філософія в іменах: Навч. посібник / За ред. М.Ф.Тарасенка. – К., Львів, 1997. – 328 с.
7. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
8. Сухомлинський В.О. Народження громадянина. Вибрані твори в 5 т. – К.,1977.
9. Ушинський К.Д. Вибрані педагогічні твори: У 2 т. Т. 1. – К.: Рад. школа, 1983. – 489 с.

Надійшла до редакції 14.02.2007р.

OBCIĄŻENIA TRENINGOWE WYSOKOKWALIFIKOWANYCH KULTURYSTEK

Ryszard Kopański¹, Anna Sławska²

¹ZMKF - Gorzów Wielkopolski, Polska,

²Ośrodek rekreacyjny „Forma” Szczecin, Polska

Adnotacja. Praca poświęcona jest kulturystyce kobiecej, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień procesu treningowego, a mianowicie środków i obciążeń treningowych wykorzystywanych w okresie przygotowawczym. W pracy przedstawiono plany treningowe 14 kulturystek. Pierwsza część pracy zawiera szczegółowy opis treści treningowych, na które składa się: tygodniowy plan treningowy, środki treningowe w postaci ćwiczeń wykorzystywanych w treningu na daną grupę mięśniową, obciążenie w postaci serii i powtórzeń. Druga część pracy stanowi analiza zebranego materiału, mająca na celu sprawdzenie częstotliwości wykorzystywania przez badane zawodniczki poszczególnych ćwiczeń i ich ilości oraz wielkości stosowanych serii i powtórzeń na daną grupę mięśniową. Analiza wyników pozwoliła na sformułowanie dyrektyw o charakterze metodyczno-szkoleniowym.

Słowa kluczowe: trening, kulturystyka kobieca, okres przygotowawczy, obciążenia treningowe.

Аннотация. Копанський Р., Славська А. Тренувальні навантаження висококваліфікованих культуристок. Робота присвячена жіночому культуризму, у ній розглянуті питання використання тренувальних засобів і навантажень у підготовчому періоді тренувального процесу, проаналізовані тренувальні плани 14 культуристок. Аналізу піддані їх щотижневі тренувальні плани, тренувальні засоби, серії навантажень, частота й кількість окремих вправ, величини застосовуваних серій і повторення вправ для конкретної м'язової групи. Аналіз результатів дозволив сформулювати учбово-методичні директиви.

Ключевые слова: тренировка, женский культуризм, подготовительный период, тренировочные нагрузки. Анотация. Копанський Р., Славська А. Тренувальні навантаження висококваліфікованих культуристок. Робота присвячена жіночому культуризму, у ній розглянуті питання використання тренувальних засобів і навантажень у підготовчому періоді тренувального процесу, проаналізовані тренувальні плани 14 культуристок. Аналізу піддані їх щотижневі тренувальні плани, тренувальні засоби, серії навантажень, частота й кількість окремих вправ, величини застосовуваних серій і повторення вправ для конкретної м'язової групи. Аналіз результатів дозволив сформулювати учбово-методичні директиви.

Ключові слова: тренування, жіночий культуризм, підготовчий період, тренувальні навантаження.

Annotation. Kopanski R., Slawska A. Training loadings of highly skilled body builders. The study concerns women's body-building, taking training process into consideration. Training plans of 14 female body-builders were presented in the study. The first part comprises detailed training description, including: weekly training plan; training means (the sets of exercises taking a given muscles group into consideration); training loads in series and repetition. The second part of the study based on material analysis. The aim of the research was to determine the frequency of performing the exercises in a series taking a given group into consideration. The results were presented in tables. The result analysis contributed to training strategies development.

Key words: training, women's body-building, the preparatory period, training loadings.

Wstęp.

Kulturystyka była przez bardzo długi okres czasu domeną wyłącznie mężczyzn. Kobiety unikały tego typu aktywności w obawie, że zniekształcą sylwetki, pozbawią się wdzięku i kobiecości [3-5]. Obawy te okazały się jednak bezpodstawne. Jest to wręcz idealny sport dla kobiet, gdyż jest on dobry na wszystko, począwszy od wzrostu siły i masy, poprzez poprawienie wyglądu ciała, kończąc na zredukowaniu nadmiaru tkanki tłuszczowej. Poprzez kulturystykę można uzyskać pełne wdzięku proporcje, symetryczny rozwój, witalność i zdrowie, a także zachować sprawność i kondycję przez długie lata życia [1,2].

Korzyści płynące z uprawiania przez kobiety kulturystyki jest bardzo wiele, nie sposób wymienić ich wszystkich. Między innymi są to:

- decydowanie o kształcie poszczególnych części ciała (np. brzuch, uda, ramiona), poprzez stosowanie odpowiedniego programu ćwiczeń i przestrzeganie zdrowej diety;

- kobieta czuje się silniejsza psychicznie ze względu na możliwość nadania swojemu ciału wymarzonej kształtów co daje dobre samopoczucie i podnosi samoocenę;

- kobieta zyskuje na pewności siebie, wzrasta jej poczucie atrakcyjności poprzez posiadanie zgrabnej i prężnej sylwetki.

Kobiety kulturystki startujące w zawodach kulturystycznych podzielone są na 3 kategorie wagowe: do 52 kg, do 57 kg i powyżej 57 kg. Na prezentację swojego umięśnienia mają 90 sekund; w czasie tym wykonują one układ dowolny do podkładu muzycznego, eksponując to, co uważają za najdoskonalsze, ukrywając zarazem ewentualne niedociągnięcia w swoich sylwetkach. Poza tym wykonują w bezpośredniej konfrontacji z pozostałymi zawodniczkami 5 pól obowiązkowych, w skład których wchodzi: bicepsy przodem i tyłem, klatka piersiowa bokiem, triceps, mięśnie brzucha i ud.

Cele i zadania pracy.

Cele i zadania pracy skupiają się wokół następujących zagadnień:

- analizy treści treningowych okresu przygotowawczego czołowych kulturystek świata i Polski ze szczególnym uwzględnieniem;

- określenia częstotliwości występowania różnych ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe;

- określenia liczby ćwiczeń oraz ilości serii i powtórzeń stosowanych na rozwój danej grupy mięśniowej.

Material i metoda.

W pracy poddano analizie treści treningowe realizowane w okresie przygotowawczym 14 zawodniczek uprawiających kulturystykę. Tabela 1 zawiera podstawową charakterystykę badanej grupy.

Treści treningowe zaczerpnięto z indywidualnych planów treningowych w przypadku zawodniczek

Charakterystyka badanej grupy

L. P.	Imię i nazwisko	Masa ciała [kg]	Wzrost [cm]	Rok urodz.	Ważniejsze osiągnięcia sportowe	Kraj pochodzenia
1	Anna Sławska	60	168	1979	1998-1999-MP, I miejsce 2003-MP, III miejsce	Polska
2	Joanna Krupa	58	153	1975	Wielokrotna Mistrzyni Polski 2002-ME, I miejsce	Polska
3	Paulina Talus	70	163	1972	2000-Jan Tana Classic, VI m 2002-Ms International, VII m	Finlandia
4	Gina Farnsworth	54	158	1967	2001-Ms International, V m	Australia
5	Emily Sharon	68	164	1975	1997-MŚ NABBA, III m 1997-M. Austrii, II m	Australia
6	Juliette Bergman	70	168	1958	2001-2002-Ms Olympia	Holandia
7	Corina Everson	66	162	1959	1984-1988-Ms Olympia	USA
8	Bethany Howlett	70	165	1977	1999-NABBA Universe, II m 2001-Jan Tana Classics, IV m	USA
9	Joy Jacobs	68	164	-	1999-MŚ NABBA, IV m	USA
10	Lori Braun	62	166	-	1995-NABBA Victoria Champ. II m	USA
11	Christie Envall	68	162	1972	2000-MŚ NABBA, I m	Australia
12	Ewa Kryńska	65	167	1965	Wielokrotna Mistrzyni Polski 1999-MŚ, I m	Polska
13	Gabriele Mayer	67	165	1969	2000-Australian Cup, I m 2002-MŚ, VIII m	Austria
14	Anita Hess	70	172	1976	2002-MN, I m 2002-MŚ w NABBA, VII m	Niemcy

polskich, zaś w przypadku zawodniczek zagranicznych treści treningowe zaczerpnięto z periodyków, takich jak: „Muscle&Fitness”, „Flex”, „Jacek”, „Sport Revue” i z internetu.

W opracowaniu materiału badawczego wykorzystano proste techniki statystyczne pomocne w określeniu ilości realizowanych na treningu ćwiczeń, serii i powtórzeń oraz częstości stosowania określonych ćwiczeń na poziomie całej grupy badanej.

Wyniki.

Charakterystykę doboru środków i obciążeń treningowych wykorzystywanych w treningu na mięśnie grzbietu przedstawia tabela 2.

Z indywidualnych planów treningowych poszczególnych zawodniczek w okresie przygotowawczym wynika, że mięśnie grzbietu trenowane są 2-krotnie w tygodniu przez 2 zawodniczki: C. Everson i Ch. Envall, a przez resztę zawodniczek 1-krotnie w tygodniu.

Zawodniczki stosują na tę grupę mięśniową od 3 do 5 ćwiczeń. Pięć kulturystek wykorzystuje 5 ćwiczeń, siedem - 4 ćwiczenia, a dwie 3 ćwiczenia. Najczęściej wykorzystywanymi ćwiczeniami są:

- przyciąganie drążka do klatki piersiowej na wyciągu górnym (10 przypadków, czyli 71% badanych zawodniczek);

- podciąganie hantli w opadzie (10 przypadków, czyli 71% badanych zawodniczek).

Kulturystki wykonują na mięśnie grzbietu od 9 do 24 serii, z czego średnia wynosi 14 serii, natomiast średnia liczba powtórzeń we wszystkich ćwiczeniach na mięśnie grzbietu wynosi od 145 do 168.

Tabela 3 przedstawia charakterystykę doboru środków i obciążeń treningowych wykorzystywanych w treningu na mięsień dwugłowy ramienia.

Bicepsy trenowane są przez badane zawodniczki raz w tygodniu, z wyjątkiem C. Everson i Ch. Envall, które trenują tę grupę mięśniową 2 razy w tygodniu. Zawodniczki stosują na tę grupę mięśniową od 2 do 6 ćwiczeń. Jedna kulturystka wykorzystuje 6 ćwiczeń, trzy - 4 ćwiczenia, dziewięć 3 ćwiczenia, a jedna 2 ćwiczenia. Najczęściej wykonywanym ćwiczeniem jest uginanie przedramion ze sztangą stojąc (11 przypadków czyli 78 % badanych zawodniczek).

Kulturystki wykonują na mięsień dwugłowy ramienia od 6 do 24 serii, z czego średnia wynosi 11 serii, natomiast średnia liczba powtórzeń we wszystkich ćwiczeniach na tę grupę wynosi 112,5-136.

Tabela 4 przedstawia charakterystykę doboru środków i obciążeń treningowych wykorzystywanych w treningu na mięśnie ud (czworogłowy i dwugłowy). Z planów treningowych badanych kulturystek wynika,

Tab. 2

Treści treningowe badanych zawodniczek na mięśnie grzbietu

BADANE-ĆWICZENIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1. PODCIĄGANIE NA DRAŻKU ZA KARAK	+		+				+	+	+			+	+	+			8
2. PRZYCIĄGANIE GRYFU DO KARKU	+		+			+	+	+			+						6
3. PRZYCIĄGANIE GRYFU DO KLATKI PIERSIOWEJ	+	+		+		+		+	+	+	+	+			+		10
4. PODCIĄGANIE HANTLI W OPADZIE	+	+			+	+	+	+	+	+	+			+			10
5. PODCIĄGANIE SZTANGI W OPADZIE			+		+								+	+	+		6
6. MARTWY CIĄG												+	+	+			4
7. PRZYCIĄGANIE DRAŻKA DO BRZUCHA SIEDZĄC			+	+	+	+	+				+		+				7
8. SZRUGSY			+									+					2
9. PODCIĄGANIE NA DRAŻKU W WĄSKIM CHWYCIU				+	+			+									3
10. PODCIĄGANIE GRYFU NA MASZYNIE SMITHA				+													1
11. WYPROSTY TUŁOWIA NA ŁAWCE LICZBA WYKORZYSTYWANYCH ĆWICZEŃ U DANEJ ZAWODNICZKI	4	3	5	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	5			2
LICZBA SERII	13	12	9	11	12	16	15	20	12	15	24	16	12	13			
LICZBA POWTÓRZEŃ	110-156	72-112	82-100	102-128	132	128-160	162-180	288	171	150-234	240	160	88-136	145-161			

Tab. 3

Treści treningowe badanych zawodniczek na mięsień dwugłowy ramienia

BADANE ĆWICZENIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1. UGINANIE PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ STOJĄC	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+			11
2. UGINANIE PRZEDRAMION Z HANTLAMI SIEDZĄC	+	+		+		+	+			+							6
3. UGINANIE PRZEDRAMION NA MODLITEWNIKU - WYCIĄG	+							+			+						3
4. UGINANIE PRZEDRAMION Z HANTLAMI STOJĄC			+		+				+		+	+	+				6

Tab. 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5. UGINANIE PRZEDRAMION Z HANTLAMI SIEDZĄC Z OPARCIEM O KOLANO			+		+	+		+	+			+		+	7
6. UGINANIE PRZEDRAMION NA WYCIĄGU JEDNORĄCZ				+			+				+	+			4
7. UGINANIE PRZEDRAMION NA WYCIĄGU DOLNYM					+				+				+	+	4
8. UGINANIE PRZEDRAMION Z HANTLAMI NA MODLITEWNIKU						+	+						+		3
9. UGINANIE PRZEDRAMION NA MASZYNIE											+				1
10. UGIĘCIA PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ NACHWYTEM											+				1
11. UGIĘCIA PRZEDRAMION Z HANTLAMI - CHWYT MŁOTKOWY										+					1
LICZBA WYKORZYSTYWANYCH ĆWICZEŃ U DANEJ ZAWODNICZKI	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	6	4	3	3	
LICZBA SERII	10	6	6	10	7-8	16	11	14	9	11	24	16	9	10	
LICZBA POWTÓRZEŃ	88-124	30-42	56-64	78-96	98-111	128-160	110-132	186	126-150	94-165	240	192	54-108	100-132	

Tab. 4.

Treści treningowe badanych zawodniczek na mięśnie ud (czworogłowe-dwugłowe)

Badane Ćwiczenia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1. PRZYSIADY ZE SZTANGĄ	+	+			+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	11	
2. WYKROKI ZE SZTANGĄ		+		+	+		+	+	+	+	+			+		9	
3. WYPROSTY PODUDZI NA MASZYNIE	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			13	
4. WYPYCHANIE NA SUWNICY	+					+										2	
5. UGIĘCIA PODUDZI NA MASZYNIE LEŻĄC	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14	

Tab. 4.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6. MARTWY CIĄG	+	+	+				+	+	+		+		+	+	9
7. PRZYSIADY NA HACK-MASZYNIE			+					+			+				3
8. PRZYSIADY NA MASZYNIE SMITHA							+								1
9. WYKROKI NA MASZYNIE SMITHA			+												1
10. UGIĘCIA PODUDZI NA MASZYNIE SIEDZĄC				+											1
11. WYCISKANIE NA MASZYNIE			+	+			+	+			+		+	+	7
12. POJEDYNCZE WYPROSTY NA MASZYNIE				+										+	2
13. UGIĘCIA PODUDZI NA MASZYNIE STOJĄC			+				+	+			+			+	5
LICZBA WYKORZYSTYWANYCH ĆWICZEŃ U ZAWODNICZKI	5	5	7	6	4	4	8	7	5	4	8	3	5	7	
LICZBA SERII	17	18	15	19	16	16	21	26	16	21	29	12	14-15	19	
LICZBA POWTÓRZEŃ	184-206	122-158	148-170	239-278	320-340	128-160	245-286	342	237-281	208-327	314	120	116-225	215-243	

ze 3 zawodniczek: C. Everson (tab. 8), Ch. Envall i A. Hess, trenują mięśnie ud 2 razy w tygodniu, a reszta badanych zawodniczek raz w tygodniu.

Zawodniczki stosują na tę grupę mięśniową od 3 do 8 ćwiczeń. Dwie kulturystki wykorzystują 8 ćwiczeń, trzy - 7 ćwiczeń, jedna - 6 ćwiczeń, cztery - 5 ćwiczeń, trzy - 4 ćwiczenia, a jedna - 3 ćwiczenia.

Najczęściej wykorzystywanymi ćwiczeniami na mięśnie ud są:

- ugięcia podudzi na maszynie leżąc (14 przypadków, czyli 100 % badanych zawodniczek);
- wyprosty podudzi na maszynie (13 przypadków, czyli 92 % badanych zawodniczek);
- przysiady ze sztangą (11 przypadków, czyli 78 % badanych zawodniczek).

Kulturystki wykonują na mięśnie ud od 12 do 29 serii, z czego średnia wynosi 18 serii, natomiast średnia liczba powtórzeń we wszystkich ćwiczeniach na mięśnie ud wynosi 210-240.

Tabela 5 przedstawia charakterystykę doboru środków i obciążeń treningowych wykorzystywanych w treningu na mięsień trójgłowy ramienia.

Tricepsy trenowane są przez większość badanych zawodniczek raz w tygodniu, z wyjątkiem C. Everson i Ch. Envall, które trenują tę grupę mięśniową 2 razy w

tygodniu. Zawodniczki stosują na tę grupę mięśniową od 2 do 5 ćwiczeń. Jedna zawodniczka wykorzystuje 5 ćwiczeń, dwie - 4 ćwiczenia, dziesięć - 3 ćwiczenia, a jedna 2 ćwiczenia. Najczęściej używanymi ćwiczeniami są wyprosty przedramion w dół na wyciągu górnym (12 przypadków czyli 85 % badanych zawodniczek).

Kulturystki wykonują na mięsień trójgłowy ramienia od 6 do 16 serii, z czego średnia wynosi 10 serii, natomiast średnia liczba powtórzeń we wszystkich ćwiczeniach na tę grupę mięśniową wynosi 104-127.

Tabela 6 przedstawia charakterystykę doboru środków i obciążeń treningowych wykorzystywanych w treningu na mięsień obręczy barkowej.

Z indywidualnych planów treningowych wynika, że mięsień obręczy barkowej trenowane są przez 2 zawodniczki 2-krotnie, a mianowicie przez C. Everson i Ch. Envall. Reszta badanych kulturystek trenuje tę grupę mięśniową 1-krotnie w tygodniu. Zawodniczki stosują na tę grupę mięśniową od 3 do 5 ćwiczeń. Jedna zawodniczka wykorzystuje 5 ćwiczeń, osiem - 4 ćwiczenia, a pięć - 3 ćwiczenia. Najczęściej używanymi ćwiczeniami są:

- unoszenie hantli bokiem (11 przypadków, czyli 78 % badanych zawodniczek);
- wyciskanie sztangi zza karku (10 przypadków,

Treści treningowe badanych zawodniczek na mięsień trójgłowy ramienia

BADANE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA
CWICZENIA															
1. FRANCUSKIE WYCISKANIE SZTANGĄ LEŻĄC	+	+	+						+		+		+	+	7
2. WYCISKANIE SZTANGĄ W WĄSKIM CHWYCIU									+		+	+			3
3. WYPROSTY PRZEDRAMION NA WYCIĄGU GÓRNYM	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		12
4. WYPROSTY RZEDRAMION ZE SZNURKIEM NA WYCIĄGU GÓRNYM				+		+				+					3
5. WYPROSTY RZEDRAMION Z HANTLAMI W OPADZIE		+								+				+	3
6. POMPKI NA PORĘCZACH					+				+						2
7. WYPROSTY RZEDRAMION ZZA GŁOWY NA WYCIĄGU GÓRNYM						+	+	+						+	4
8. WYPROSTY JEDNORĄCZ NA WYCIĄGU GÓRNYM	+						+							+	
9. WYPROSTY RZEDRAMION Z HANTLĄ ZZA GŁOWY		+	+		+	+						+		+	6
10. FRANCUSKIE WYCISKANIE STOJĄC				+											1
11. WYPROSTY ZEDRAMION Z HANTLAMI LEŻĄC													+		1
LICZBA WYKORZYSTYWANYCH ĆWICZEŃ U DANEJ ZAWODNICZKI	3	3	3	3	3	4		2	4	3	3	3	3	5	
LICZBA SERII	10	12	6	11	9	16	9	8	10	14	12	12	8	10	
LICZBA POWTÓRZEŃ	92-128	60-96	48-64	102-120	117-135	128-160	90-117	120	150	132-210	120	144	52-96	100-120	

czyli 71 % badanych).

Kulturystki wykonują na mięśnie obręczy barkowej od 6 do 16 serii, z czego średnia wynosi 12

serii, natomiast średnia liczba powtórzeń we wszystkich ćwiczeniach na tę grupę mięśniową wynosi 119-145.

Tabela 7 przedstawia charakterystykę doboru środków i obciążeń treningowych wykorzystywanych

Treści treningowe badanych zawodniczek na mięśnie obręczy barkowej

BADANE ĆWICZENIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA
1. WYCISKANIE SZTANGI ZZA KARKU	+	+			+	+	+	+		+	+	+		+	10
2. UNOSZENIE HANTLI BOKIEM	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		11
3. UNOSZENIE HANTLI W OPADZIE TUŁOWIA	+	+					+	+	+	+		+			7
4. UNOSZENIE HANTLI PRZODEM	+					+			+		+		+	+	6
5. UNOSZENIE R.R. PRZODEM NA WYCIĄGU DOLNYM			+												1
6. WYCISKANIE SZTANGI Z PRZODU			+			+			+						3
7. WYCISKANIE HANTLAMI				+	+									+	3
8. PRZYCIĄGANIE GRYFU DO BRODY NA WYCIĄGU				+											1
9. UNOSZENIE R.R. NA WYCIĄGU BOKIEM				+										+	2
10. PODCIĄGANIE SZTANGI DO BRODY					+			+		+					
11. SZRUGSY				+					+						2
12. WYCISKANIE NA MASZYNE									+		+		+		3
LICZBA WYKORZYSTYWANYCH ĆWICZEŃ U DANEJ ZAWODNICZKI	4	3	3	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	
LICZBA SERII	14	10	6-7	13	10	16	11	16	14	15	12	12	9	13	
LICZBA POWTÓRZEŃ	124-176	58-94	60-91	112-134	86-100	128-160	102-132	23-6	16-8	150-216	12-0	12-0	78-108	130-177	

w treningu na mięśnie klatki piersiowej.

Z planów treningowych wynika, że 2 zawodniczki: C. Everson i Ch. Envall, trenują mięśnie klatki piersiowej 2 razy w tygodniu, a pozostałe zawodniczki raz w tygodniu. Zawodniczki stosują na tę grupę mięśniową od 3 do 4 ćwiczeń. 50 % Badanych kulturystek wykorzystuje 3 ćwiczenia, a drugie 50 % 4 ćwiczenia. Najczęściej używanymi ćwiczeniami są:

-wyciskanie sztangi na ławce skośnej głową w górę (8 przypadków, czyli 58 % badanych zawodniczek),

-ściągnięcie linek na bramce z góry (8 przypadków, czyli 58 % badanych zawodniczek).

Kulturystki wykonują na mięśnie klatki piersiowej od 8 do 18 serii, z czego średnia wynosi 12 serii, natomiast średnia liczba powtórzeń we wszystkich ćwiczeniach na tę grupę mięśniową 113-142.

Wnioski.

Analiza treści treningowych okresu

przygotowawczego czołowych kulturystek świata i Polski pozwala na sformułowanie następujących wniosków i dyrektyw o charakterze metodyczno-szkoleniowym :

1) Analiza ćwiczeń pozwala na wyodrębnienie ćwiczeń podstawowych (bazowych) na poszczególne grupy mięśniowe:

- na mięśnie grzbietu - przyciągnięcie drążka do klatki piersiowej na wyciągu górnym oraz podciąganie hantli w opadzie (71 % badanych zawodniczek realizuje to ćwiczenie),

- mięsień trójgłowy ramienia - wyprsty przedramion w dół na wyciągu górnym (85 % badanych zawodniczek),

- na mięsień dwugłowy ramienia - uginanie przedramion ze sztangą stojąc (78 % badanych zawodniczek),

- na mięśnie klatki piersiowej - wyciskanie sztangi na ławce skośnej w górę oraz ściągnięcie linek na bramce (58 % badanych zawodniczek),

Treści treningowe badanych zawodniczek na mięśnie klatki piersiowej

BADANE ĆWICZENIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE POZIOMEJ	+	+			+				+	+					5
2. WYCISKANIE SZTANG NA ŁAWCE SKOŚNEJ W GÓRĘ	+	+	+		+	+						+	+	+	8
3. ROZPIĘTKINA ŁAWCE SKOŚNEJ	+				+	+		+	+	+		+			7
4. WYCISKANIE NA MASZYNI SIEDZĄC		+		+											2
5. WYCISKANIE HANTLAMI NA ŁAWCE POZIOMEJ				+				+	+		+				4
6. WYCISKANIE NA MASZYNI (ŁAWKA SKOŚNA)				+				+							2
7. ROZPIĘTKINA ŁAWCE POZIOMEJ		+	+	+								+		+	5
8. ŚCIAGANIE LINEK NA BRAMIE					+	+	+	+		+	+		+	+	8
9. WYCISKANIE HANTLAMI NA ŁAWCE SKOŚNEJ						+	+	+		+	+				5
10. BUTTERFLY								+							1
11. ŚCIAGANIE LINEK NA BRAMIE OD DOŁU												+			1
12. WYCISKANIE HANTLAMI NA ŁAWCE GŁOWĄ DO DOŁU													+		1
LICZBA WYKORZYSTYWA- NYCH ĆWICZEŃ U DANEJ ZAWODNICZKI	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	
LICZBA SERII	10	13	8	11	12	12	12	18	9	13	16	12	9	12	
LICZBA POWTÓRZEŃ	92- 128	53- 106	70- 86	78- 96	126	104- 140	120- 180	23 4	102- 126	112- 174	16 0	14 4	66- 108	120- 180	

- na mięśnie obręczy barkowej - unoszenie hantli bokiem (78 % badanych zawodniczek) oraz wyciskanie sztangi zza karku (71 % badanych zawodniczek),

- na mięśnie ud - uginanie podudzi na maszynie leżąc (100 % badanych zawodniczek), wyprosty podudzi na maszynie (92 % badanych zawodniczek) oraz przysiady ze sztangą (78 % badanych zawodniczek);

2) Średnia liczba ćwiczeń wykorzystywanych przez jedną zawodniczkę podczas treningu wynosi :

- od 3 do 4 ćwiczeń na mięśnie : trójgłowy ramienia, dwugłowy ramienia, obręczy barkowej,
- od 4 do 5 ćwiczeń na mięśnie : klatki piersiowej, grzbietu, ud;

3) Średnia liczba serii wykorzystywanych w treningu na daną grupę mięśniową wynosi:

- od 10 do 12 serii na mięśnie : trójgłowy

ramienia, dwугłowy ramienia, obręczy barkowej,
- od 12 do 18 serii na mięśnie : klatki
piersiowej, grzbietu, ud;

4) Z treści treningowych badanych zawodniczek wynika, że wykorzystują w planach treningowych zasadę piramidingu oraz wykonywania ćwiczeń w seriach, a także zasadę treningu dzielonego ,najczęściej 1- lub 2-krotnie każdej grupy mięśniowej;

5) Analiza nie wykazała znaczących różnic w treściach programowych pomiędzy zawodniczkami z Polski a pozostałymi badanymi kulturystkami;

6) Optymalna liczba ćwiczeń wykorzystywanych w treningu na mniejsze grupy mięśniowe (trójgłowy i dwugłowy ramienia, obręczy barkowej) wynosi od 3 do 4, a na większe grupy mięśniowe (klatka piersiowa, grzbiet, uda) wynosi od 4 do 5;

7) Optymalna liczba serii wykonywanych w czasie jednego treningu na mniejsze grupy mięśniowe wynosi 10 - 12, a na większe 12 - 18;

8) Optymalna liczba powtórzeń stosowanych w czasie jednego treningu na mniejsze grupy mięśniowe waha się w przedziale od 104 do 145 powtórzeń, a na większe od 113 do 246 powtórzeń.

Literatura przedmiotu.

1. Jasiukowicz M. 1990: Kulturystyka. Złoty klucz, Wrocław.
2. Korczak - Mleczko J. 1990: Wszystko o Ewie Kryńskiej. Album kulturowy nr 2, s. 27-28.
3. Michalak A. 1991: Zasady treningowe Joe Weidera. Magazyn kulturowy Jacek nr 9 i 10, s. 5-17.
4. Weider J. 1993: Kulturystyka, system Joe Weidera. Comes, Warszawa.
5. www.femalemuscle.com

Artykuł postąpił do redakcji 13.02.2007 r.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

СТАТТІ РЕЦЕНЗУЮТЬСЯ

Текст обсягом 6 і більше сторінок формату А4 на українській (російській, англійській, польській) мові переслати електронною поштою в редакції WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації, ключові слова, текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література. Зазначити поштову адресу для пересилання видання, номер телефону для термінового зв'язку (за бажанням автора).

Структура анотації (трьома мовами - укр., рос., англ.): прізвище та ініціали автора(ів), назва статті, текст анотації. Обсяг згідно держстандарту - ≈ 500 знаків для кожної мови.

Ключові слова: (≈ 1-2 рядки слів. Не вживати словосполучення).

Стаття має такі розділи:

Вступ (постановка проблеми у загальному вигляді; 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).

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Формулювання цілей роботи (формулювання цілей статті або постановка завдання. Автор також може включати: матеріал і методи дослідження, організація дослідження; об'єкт і предмет дослідження).

Результати дослідження (виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів).

Висновки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Література (5 і більше).

Редакція надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (057) 755-73-58; 7-000-198; 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; sport2005@bk.ru

Файли з великим обсягом інформації направляти на sportart@gmail.com

Web-сторінки: www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

<http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/> - архів статей за 1996-2007рр.;

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка;

<http://www.sportscience.org> - електронні версії наукових конференцій.

Афанасьєв В.В. Заняття по настільному тенісу як засіб відновлення стану здоров'я студентів	3
Баламутова Н.М., Шейко Л.В., Олейников И.П. Оздоровительная тренировка по плаванию для студентов гуманитарных вузов	6
Богачук Л.П., Бышевец Н.Г. Контроль устойчивости тела спортсменов	9
Бойко Г.М. Особенности сопровождения подготовки спортсменов из вадами интеллекту: Теоретичні аспекти	12
Бышевец Н.Г., Хабінець Т.О. Основные направления модернизации магистерской подготовки в навчальних закладах фізкультурного профілю	17
Виноградський Б.А. Варианты та ефективність застосування засобів гравітаційного тренування в процесі підготовки висококваліфікованих лучників	20
Вовчата Н.Я. Мотивація вивчення дисциплін у вищому технічному закладі	25
Глядя С.А. Разделение студентов на группы при занятиях с преимущественным использованием силовых упражнений	29
Деревінська В.В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності.....	32
Іваній І.В. Технологія інтеграції фізичного, психічного та духовного розвитку молодшого школяра засобами фізичної культури	35
Карпенко О.О. Основні вимоги до навчальної інформації в сучасному підручнику	41
Каршук І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів	44
Козина Ж.Л., Воробьева В.А. Результаты применения специальной методики подготовки студентов-баскетболистов гуманитарных ВУЗОВ	47
Кречетова О.В. Вивчення прогностичних найбільш важливих для спортивного відбору показників	53
Луцук Е.Г., Попичев М.И. Липидный состав плазмы крови и мембран эритроцитов у волейболистов в условиях интенсивной физической нагрузки	56
Маляр Е.І. Ефективність впровадження експериментальної програми професійно прикладної фізичної підготовки студентів-податківців з пріоритетним використанням засобів футболу	59
Мандрик Є.В. Алгоритм оцінки професійної діяльності і професійної готовності інженерно-технічного персоналу органів охорони кордону	63
Масюк О. Педагогічні умови формування у молодших школярів ціннісного самоставлення	66
Мілова О.Є. Філософсько-педагогічна концепція постмодернізму	68
Мішеня О.М. Дослідження ролі формування громадянської відповідальності у старшокласників	72
Мороз Н.В. Обґрунтування моделі та педагогічних умов формування соціокультурної компетенції курсантів вищих військових навчальних закладів	76
Мунтян В.С. Моделирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое	80
Наугольная Е.В. Состав и эффективность атакующих действий дзюдоисток в соревновательной практике	83
Немцева Н.А., Ерёмин И.В. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе	86
Омельченко О. Характеристика моделі здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів	94
Осадчий В.В., Котова Г.О. On-line сертифікація навчання фахівців – провідна технологія сучасності	97
Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Временные рамки, отведенные футболистам на командные «действия» и «противодействия»	99
Петушинський Б.Б. Структура змагальної діяльності баскетболістів різної кваліфікації	102
Пінський О.О. Самостійна робота учнів у процесі викладання біології в умовах СМКШ у 70-80 роки ХХ століття	106
Прихода І.В. Динамика качества жизни больных с острым коронарным синдромом без элевации сегмента st, осложнённым острой левожелудочковой недостаточностью под влиянием нейромодулирующей терапии	109
Приходько А.И. Истоки становления оздоровительной работы с учащимися в период каникул в Украине (конец XIX – начало ХХ в.)	113
Прокопенко О.В. Гребной слалом как спорт, связанный с проявлением риска	117
Ризик Алла Мустафа Хусин Кавакзе. Проблемы лиц с ограниченными физическими возможностями в Иордании, и возможные пути их решения	121
Романчук І.В. Аналіз рівня фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток 16-17 років	125
Романчук В.Н., Романчук С.В. Влияние ежедневных тренажей по физической подготовке на психологическую подготовленность и функциональное состояние курсантов технических вузов	127
Сергиенко Л.П., Новак Т.Я. Генетический прогноз развития двигательных способностей детей гомогенных и гетерогенных родителей	130
Серорез Т.Б. Аеробна і анаеробна (лактатна) продуктивність організму чоловіків першого зрілого віку	137
Сышко Д.В. Вестибуловегетативные типы реакций у спортсменов различных квалификаций	140
Хомич В.М. Комплексна модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю	142
Шамич Олександр. Використання вільного часу молодшими підлітками за місцем проживання	146
Шевченко С.М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання	149
Ярославцева М.І. Психолого – педагогічні аспекти сутності професійної самореалізації студентів	152
Ryszard Kopański, Anna Ślawska. Obciążenia treningowe wysokokwalifikowanych kulturystek	155
Вимоги до статей	163

Contents

Afanasyev V.V. Table Tennis Training Lessons as the Method of Recreation of the Health's State of Students	3
Balamutova N.M., Sheyko L.V., Olejnikov I.P. Health - Improving Swimming Training for Students of Humanitarian Institutes of Higher Education	6
Bogachuk L.P., Byshevets N.G. Control of Stability of Sportsmen's Body	9
Boyko G. Features of Accompaniment of Preparation of Sportsmen with Violations of Intellect: Theoretical Aspects	12
Bishevets N.G., Habinets T.A. The Concept to Modernizations Master Preparation in Educational Institutions of the Athletic Profile	17
Vinohradkyy B.A. Variants and Efficiency of Gravitation Training Means in Highly Skilled Archer's Preparation Process	20
Vovchasta N.Y. Motivation for Studying at a Higher Technical Establishment	25
Glyadya S.A. Division of Students Into Groups at Employment with Primary Use of Power Exercises	29
Derevinska V.V. Systematization Regulation's Methods of the Sportsman's Emotional States for the Conditions Activity	32
Iwanij I.W. Technology of Integration of Physical, Physical and Spiritual Development of Personality on the System of Physical Training Teaching	35
Karpenko E.A. The Basic Requirements to the Educational Information in the Modern Textbook	41
Karpyuk I.Y. Target Orientation on the Value Priority of the Health in the Educational Process of Student's Physical Training	44
Kozina Zh.L., Vorobeva V.A. Results of Application of a Special Technique of Preparation of Students - Basketball Players of Liberal Arts Colleges	47
Krechetova O.V. Studying Forecasting the Most Important for Sports Selection of Parameters	53
Lutsik E.G., Popichev M.I. Lipidic Structure of Blood Plasma and Membranes Cells at Volleyball Players in Conditions of Intensive Physical Loading	56
Malyar E. Z. Efficiency of Introduction of the Experimental Program of Professionally Applied Physical Preparation of Students of Tax Specialists with Priority Use of Means of Football	59
Mandrik E.V. The Professional Activity and Professional Readiness of Technicians and Engineers of Border Guard Organs Estimation Algorithm	63
Masyuk O. Pedagogical Requirements of Shaping at Younger Schoolboys of the Valuable Self-Attitude	66
Milova O.Y. The Philosophical Pedagogical Concept of a Postmodernism	68
Mischenya O.N. Examination of a Role of Shaping of a Civil Liability at Senior Pupils	72
Moroz N.V. Substantiation of Model and Pedagogical Conditions of Formation Socio-Cultural the Competence of Cadets of the Higher Military Educational Institutions	76
Muntyan V.S. The Modelling of a Training Process and Competitive Activities of Sportsmen in a Hand-to-Hand Fighting	80
Naugolna E.V. Composition and Efficiency of Attacking Actions of Judoists in Competition Practice	83
Nemtseva N.A., Eremin I.V. Features Jump Activity in Basketball	86
Omelchenko O. Performance of Model Population Health Professional - Pedagogical Activity of the Teacher of Initial Classes	94
Osadchiy V.V., Kotova A.A. On-Line Certification of Training of Experts - Leading Technology of the Modernity	97
Perepelitsa P.E., Demkovich S.E. The Temporal Frames Assigned to Football Players on Command "Operations" and "Counteractions"»	99
Petushinskiy B.B. Frame of Competitive Activity the Basketball Players of Different Proficiency	102
Pinskiy A.A. Self-Maintained Work of Pupils During Teaching Biology in Requirements in 70-80 Years of XX Century ...	106
Prikhoda I.V. Dynamics of Quality of Life of Patients with the Acute Coronary Set of Symptoms Without St-Segment Elevation, Complicated Acute Left Ventricular Failure Under Agency Neuromodular of Therapy	109
Prikhodko A.I. Origins of Formation of Sanitary Work with the Pupils During the Holidays in Ukraine (End of XIX-Beginning of XX Century)	113
Prokopenko O.V. Rowing Slalom as Sports, the Bound with Exhibiting Hazard	117
Rizik Alla Mustafa Hus ³ⁿ Kavakze. Problems of Persons with the Limited Physical Opportunities in Jordan, and Possible Ways of their Decision	121
Romanchuk I.V. Analysis of Level of Physical and Technical Preparedness of Young Basketball-Players 16 – 17 Years ...	125
Romanchuk V.N., Romanchuk S.V. Influence of Daily Exercises of Physical Training on Psychological Efficiency and Functional State of Military Students of Technical Higher Educational Establishments	127
Sergienko L.P., Novak T.Y. The Genetical Forecast of Development of Propulsion Abilities of Children of Homogeneous and Heterogenous Parents	130
Serorez T.B. Aerobic and Anaerobic Productivity of the Body of the Men of the First Mature Age	137
Syshko D.V. Vestibule-Vegetation Phylums of Responses at Sportsmen of Various Qualifications	140
Khomich V.M. The Complex Model Professional-Application Physical Preparation of the Students of Technical Specialties	142
Shamykh O. Use of the Free Time Younger Teenagers in a Place of Residing	146
Shevchenko S.N. Experience of the Organization of Self-Maintained Work of Students in Requirements of Credit - Modular Learning	149
Yaroslavtseva M.I. Psychologic Pedagogical Aspects of Nature of Professional Self-Realization of Students	152
Kopanski R., Slawska A. Training Loadings of Highly Skilled Body Builders	155

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

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

Видання зареєстровано ISSN International Centre (Paris, France):
ISSN 1818-9172 (Print);
ISSN 1818-9210 (Online) - URL: <http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/>

Видання зареєстровано у Державному комітеті
інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України.
Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ: Тетяна Єрмакова.
Підп. до друку 28.02.2007. Формат 60x84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 10.50. Тираж 100 прим.
ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.
Надруковано у типографії ХДАДМ
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.