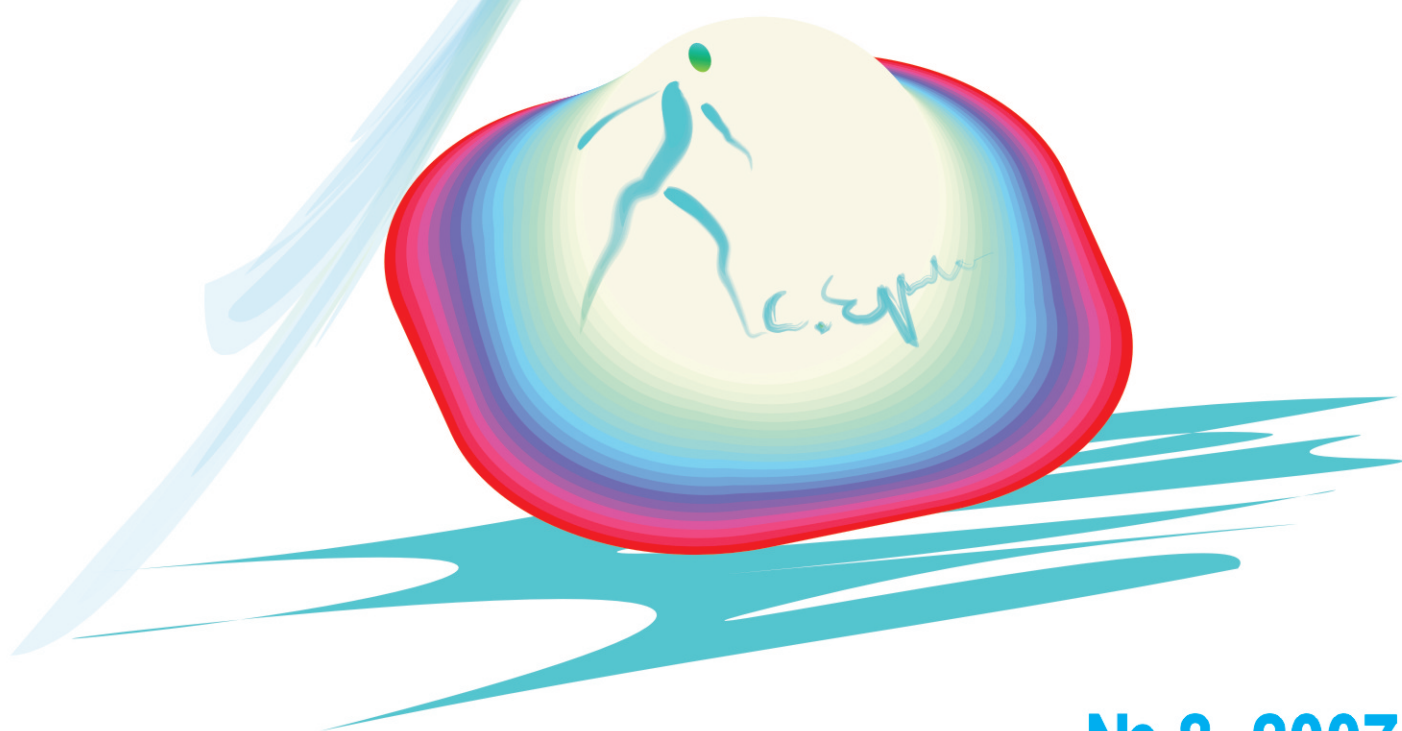


ISSN 1818-9172

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



**№ 8, 2007**

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

ISSN 1818-9172

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

The scientific monography is edited by professor S. Yermakov

№8

KHARKIV 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

№8

ХАРКІВ 2007

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:** наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. - №8. - 170 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.

# ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК В ПЛАВАНИИ

Адашевский В.М., Бородавченко Д.А.

Национальный технический университет «ХПИ»

Аннотация. Физико-математическое моделирование для определения основных биомеханических характеристик в плавании. В статье рассматриваются биомеханические взаимодействия пловца и гидросреды. В качестве примера рассматриваются динамические характеристики спортсмена в плавании стилем брасс. Составлены расчётные схемы, где показано преобразование систем сил сопротивления гидросреды и гребковых движений, действующих во фронтальной и сагиттальной анатомических плоскостях, в реализованную силу тяги, осуществляющую движение пловца в горизонтальном направлении. Составлены физико-математические модели «пловец-среда» с учетом структуры силы сопротивления среды. Получены теоретические зависимости силы тяги гребковых движений в функции от скорости движения пловца и пройденного расстояния за один гребковый цикл, а также времени движения в функции от силы тяги и скорости за этот же цикл.

Ключевые слова: биомеханика, математика, модель, сила, среда, сопротивление, интеграл, схема, система, преобразование, движение, скорость, время, цикл.

Анотація. Адашевський В.М., Бородавченко Д.О. Фізико-математичне моделювання для визначення основних біомеханічних характеристик у плаванні. У статті розглядаються біомеханічні взаємодії плавця і гідросередовища. Як приклад розглядаються динамічні характеристики спортсмена в плаванні стилем брас. Складені розрахункові схеми, де показано перетворення систем сил опору гідросередовища та гребкових рухів, що діють у фронтальній і сагиттальній анатомічних площинах, в реалізовану силу тяги, що здійснює рух плавця в горизонтальному напрямі. Складені фізико-математичні моделі «плавець-середовище» з урахуванням структури сили опору середовища. Отримані теоретичні залежності сили тяги гребкових рухів у функції від швидкості руху плавця і пройденої відстані за один гребковий цикл, а також часу руху у функції від сили тяги і швидкості за цей же цикл.

Ключові слова: біомеханіка, математика, модель, сила, середовище, опір, інтеграл, схема, система, перетворення, рух, швидкість, час, цикл.

Annotation. Adashevsky V.M., Borodavchenko D.A. The physics of mathematician modeling for determination of basis biomechanics descriptions in swimming. In the article are examined descriptions biomechanics co-operations of swimmer and water environment in swimming. Dynamic descriptions of sportsman are as an example examined in swimming style breast-stroke. The charts of calculations are made where transformation of the systems of forces of resistance of water environment and stroke motions, operating in frontal and sagittal anatomic planes is rotated, in the realized tractive force, carrying out motion of swimmer in horizontal direction. Physics of mathematician models are made «swimmer-environment» taking into account the structure of force of resistance of environment. Theoretical dependences of tractate of stroke motions force are got in a function to the rate of movement of swimmer and the passed distance for one stroke cycle, and also to time of motion in a function to tractive and speed force for the same cycle.

Keywords: biomechanics, mathematics, model, force, environment, resistance, integral, chart, system, transformation, motion, speed, time, cycle.

## Введение.

Физико-математическое моделирование движений пловца в гидросреде с последующей расчетной реализацией имеет большое значение для корректировки действий пловца в гребковых циклах и определения рациональных биомеханических параметров. Как показывают публикации [1-5], исследования в таких направлениях проводились, но это касалось определения в основном экспериментальных характеристик без использования полученных данных в математических моделях. На наш взгляд синтез теоретических и экспериментальных исследований позволит глубже и детальнее рассмотреть настоящую проблему.

Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ кафедр физического воспитания и теоретической механики Национального технического университета «ХПИ».

## Формулирование целей работы.

Цель работы заключалась в составлении расчётных схем и физико-математических моделей движения пловца в гидросреде с учётом экспериментальных данных полученных ранее в работах [3-5] для определения некоторых важных теоретических зависимостей.

## Результаты исследований.

На рисунке 1 показана схема сил действующих на тело пловца в сагиттальной плоскости при его продвижении на расстоянии  $s$  со скоростью  $V$  за время  $t$  его гребкового движения. На рисунке 2 показана схема сил, которые реализуют силу тяги гребковых движений.

Приняты следующие обозначения:

$G$  – вес пловца,

$P_{ТХ}$  – общая горизонтальная силы тяги гребковых действий,

$\overset{\cdot}{R}_C$  – общая сила сопротивления водной среды,

$\overset{\cdot}{R}_{CY}$  – вертикальная составляющая общей силы сопротивления водной среды (выталкивающая сила)

$\overset{\cdot}{R}_{CX}$  – горизонтальная составляющая общей силы сопротивления водной среды,

$\overset{\cdot}{R}_{CX}$  в основном определяется тремя компонентами

$\overset{\cdot}{P}_{ЛХ}$  – сила лобового сопротивления,

$$P_{ЛХ} = 0,5 \cdot C_x \cdot r \cdot S_x \cdot V^2,$$

$C_x$  – коэффициент лобового сопротивления, зависящий от формы тела и его ориентации относительно направления движения в водной среде. Для спортивного плавания  $C_x = (0,04 - 0,048)$

$r$  – плотность водной среды

$r = (990 - 1000) \text{ кг/м}^3$ ,

$S_x$  – мидель, который определяется проекцией площади поперечного сечения погружённого в

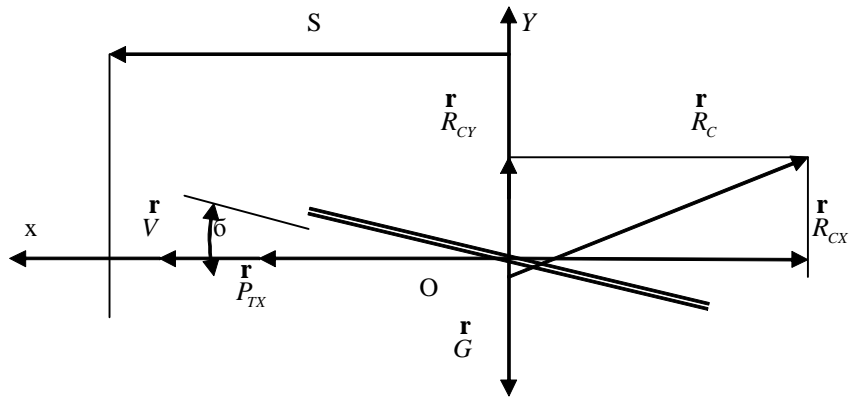


Рис. 1. Схема сил действующих на тело пловца в сагитальной плоскости.

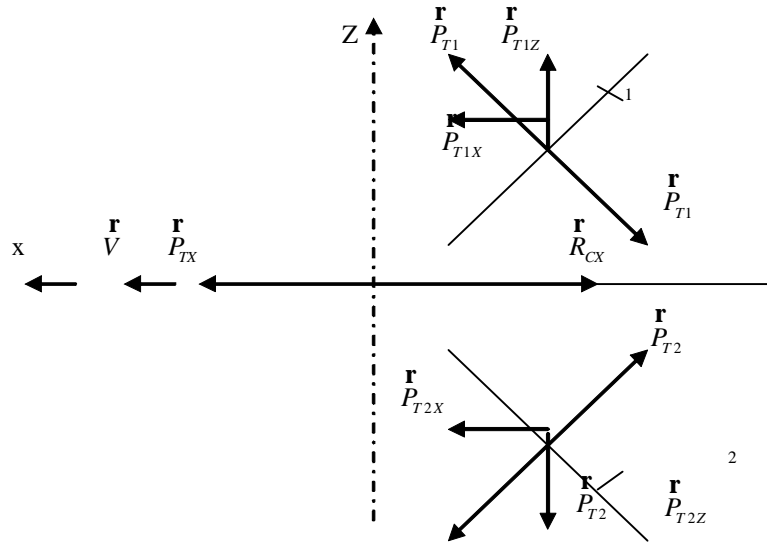


Рис. 2. Схема сил действующих на гребковые звенья во фронтальной плоскости

воду тела пловца на плоскость перпендикулярную вектору линейной скорости  $V$ . Для плавания стилем брасс примем

$$S_x = 0,1 \text{ м}^2$$

$\mathbf{r}_{P_{BX}}$  – силы действия образованных в результате движения волн.

$C_e$  – коэффициент зависящий от скорости  $V$  пловца.

Для скорости плавания брассом:  $V = 1,5 \text{ м/с}$ ,  $C_e = 0,0085$ ;

$q$  – объём тела пловца погружённого в воду.  $= 0,2 \text{ м}^3$

$P_{\text{втрх}}$  – сила вязкого трения

$C_{\text{трх}}$  – коэффициент вязкого трения, зависящий от скорости пловца.

Для скорости плавания брассом  $1,5 \text{ м/с}$   $C_{\text{трх}} = 0,004$

$f$  – площадь поверхности тела погружённого в воду

С учётом всех приведённых данных, можно получить приближенное выражение  $R_{cx} = R_c$

$$R_c = 0,35V^2$$

Для соответствующего диапазона скоростей плавания стилем брасс необходимо реализовать силу тяги в горизонтальном направлении.

Определим выражение силы тяги для одного

гребкового передвижения центра масс пловца. Для этого запишем дифференциальное уравнение движения пловца в проекциях на сагитальную ось  $OX$ .

$$m \frac{dX}{dt} = P_T - R_c;$$

Преобразуем уравнение

$$m \frac{dX}{dt} \cdot \frac{dx}{dx} = P_T - R_c;$$

Здесь  $R_c = K X^2$ ;

Разделим на  $m$  обе части равенства, обозначим  $P_m/m = a$ ,  $k/m = b$ , получим:

$$\frac{dX}{dX} / dX = a - b \cdot X^2;$$

Тогда после простых преобразований

$$X \cdot dX / (a - bX^2) = dX;$$

или  $d(bX^2 - a) / (bX^2 - a) = -2bdX$ ;

$$\int d(bX^2 - a) / (bX^2 - a) = -\int 2bdX$$

Получим

$$\ln(bX^2 - a) = -2b \cdot X + C_1;$$

Находим постоянную интегрирования  $C_1$  из начальных условий:

$$\text{При } X_0 = 0; \dot{X}_0 = V_0; \quad C_1 = \ln(bV_0^2 - a).$$

При  $X = S; \dot{X} = V$ .

Тогда:

$$\ln(bV^2 - a)/(bV_0^2 - a) = -2bS;$$

или;  $e^{-2bs} = (bV^2 - a)/(bV_0^2 - a)$ ;

Подставив вместо  $a$  и  $b$  соответствующие выражения получим:

$$e^{-2ks/m} = (K/mV^2 - P_T/m)/(K/mV_0^2 - P_T/m);$$

Получим окончательно выражение для силы тяги гребковых движений за один цикл:

$$P_T = K(V_0^2 - V^2 \cdot e^{2ks/m})/(1 - e^{2ks/m})$$

Из полученного выражения нетрудно определить необходимую силу тяги в горизонтальном направлении задавая начальной  $V_0$  и конечной скоростью  $V$  с учётом того, что  $V_0 < V$ , а расстояние пройденное за один гребок  $S$

Найдём выражение для времени  $t$  за один цикл гребкового движения.

Запишем:

$$m dX/dt = P_T - KX^2;$$

Разделяя переменные в вышестоящем выражении, сократив на  $m$ :

$$\int dX/(P_T - KX^2) = \int (1/m) dt;$$

Обозначим  $K = b^2$ ;

С учётом того, что

$$1/(P_T - b^2 X^2) = 1/(2\sqrt{P_T}) \cdot (1/\sqrt{P_T} + bX) + 1/(\sqrt{P_T} - bX)$$

Интегрируем и получим:

$$\ln(\sqrt{P_T} + bX)/(\sqrt{P_T} - bX) = 2b\sqrt{P_T} \cdot t/m + C_2$$

Находим постоянную интегрирования  $C_2$  при  $t = 0$ ,  $X_0 = V_0$

$$C_2 = \ln(\sqrt{P_T} + bV_0)/(\sqrt{P_T} - bV_0)$$

Для конечного значения времени  $t_K = t$ ;

$X = V$  получим

$$\ln[(\sqrt{P_T} - bV_0)(\sqrt{P_T} + bV)]/[(\sqrt{P_T} + bV_0)(\sqrt{P_T} - bV)] = (t \cdot 2b\sqrt{P_T})/m$$

Окончательно получим зависимость:

$$t = m/2b\sqrt{P_T} \cdot \ln[(\sqrt{P_T} - bV_0)(\sqrt{P_T} + bV)]/[(\sqrt{P_T} + bV_0)(\sqrt{P_T} - bV)]$$

Составлены расчётные схемы и физико-математические модели, при расчётных реализациях которых, возможно определить зависимость силы тяги гребковых действий от скорости пловца, а также время перемещения тела пловца при необходимой скорости за один или несколько гребковых циклов.

#### Выводы.

Полученные физико-математические модели с учётом экспериментальных данных подводят при последующей их реализации определить рациональные биомеханические характеристики пловцов для повышения результативности в плавании.

В дальнейшем предполагается совершенство-

вать физико-математические модели с введением уравнений движения гребковых звеньев пловцов.

Литература:

1. Биомеханика плавания: Пер. с англ. - /под. ред. В.М.Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 135 с.
2. Зациорский В.М. и др. Биомеханические основы выносливости. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-207с.
3. Оноприенко Б.М. Биомеханика плавания. - Киев: здоров'я. 1981. - 192с.
4. Савченко В.Г., Бойко В.Л., Чибісов В.Л., Рейдерман Ю.І., Беляев В.П. Біомеханіка у прикладах і задачах: Дніпропетровськ. 2004. - 222с.
5. Фарафонов М.С. Плавание брассом.- Н: Физкультура и спорт 1980. - 64с.

Поступила в редакцию 09.07.2007г.

## МЕТОДИ ПСИХІЧНОГО САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ОХОРОННА СПРАВА" У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Арзютов Г.М., Болотов О.О.

Національний педагогічний

університет імені М.П. Драгоманова

Національний транспортний університет України

Анотація. Представлено диференційований підхід до вдосконалення психічної сфери студентів, що освоюють спеціальність "охоронна справа". Педагогічний аналіз процесу самовиховання дозволяє говорити про ряд логічно об'єднаних і взаємо визнаних стадій роботи людини над своєю особистістю. Система методів самовиховання в послідовності, належній логіці його течії, починається від вимоги походження в ньому і закінчується досягненням тих або інших результатів (самонаказ, автопропозиція, самопізнання, самооцінка, самоаналіз) [1-6].

Ключові слова: психічний, самовиховання, охорона, професійний, готовність, самонаказ, самопізнання, самооцінка, самоаналіз.

Анотация. Арзютов Г. Н., Болотов О. О. Методы психического самовоспитания студентов специальности "охранное дело" в процессе занятий физической подготовкой. Представлен дифференцированный подход к совершенствованию психической сферы студентов, которые осваивают специальность "охранное дело". Педагогический анализ процесса самовоспитания позволяет говорить о ряде логически объединенных и взаимнопризнанных стадий работы человека над своей личностью. Система методов самовоспитания в последовательности, надлежащей логике его течения, начинается от требования происхождения в нем и заканчивается достижением тех или других результатов (самоприказ, автопредложение, самопознание, самооценка, самоанализ).

Ключевые слова: психический, самовоспитание, охрана, профессиональный, готовность, самоприказ, самопознание, самооценка, самоанализ.

Annotation. Arzyutov G.N., Bolotov O.O. Methods of mental self-education of students of a trade "security business" during occupations by physical preparation. The differentiated approach to perfecting a mental orb of students which master a trade " security business " is presented in the article. Pedagogical analysis of process of self-education allows to speak about series of logically incorporated and mutual admitted stages of work of the person above the person. The system of methods of self-education in sequence, proper logic of its flow, begins from a request of a parentage in it and comes to the end of reaching these or those outcomes (the self-order, the autooffer, self-knowledge, a self-rating, an introspection).

Keywords: mental, self-education, guarding, professional, readiness, self-order, self-knowledge, self-rating, introspection.

### **Постановка проблеми.**

Педагогічна практика показує зі всією переконливістю, що в освіті, особливо у фізичної, неможливо отримати бажаний результат, якщо не викликати прагнення до формування зміни власної особи т. з. потреби самовиховання. Слід зазначити, що чоловік, який активно, цілеспрямовано і творчо займається самовихованням, здатний значно розширити можливості самовиховання в розвитку необхідних якостей, щоб доводити здібність до саморегуляції актів і поведінки [1-5].

Робота виконана за планом НДР національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета роботи* - визначити особливості впливу методів самовиховання на психічну сферу студентів, які навчаються на спеціальності "охоронна справа".

*Методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

### **Результати дослідження.**

Це є обставиною і зумовлює спеціальну роль самовиховання в підготовці майбутніх фахівців з охоронної справи в процесі фізичної підготовки. Педагогічний аналіз процесу самовиховання дозволяє говорити про ряд логічно об'єднаних і взаємозв'язаних стадій роботи чоловіка над своєю особистістю.

**Самопізнання** висовується як початкова стадія самовиховання. Важливість цієї стадії в самовихованні обумовлена цією обставиною, що чоловік не може розумно діяти навіть без мінімального знання себе безпосередньо. Невипадково мислителі античності відзначили ще: "Хто знає вартість сутності своєї, це також предостойній від людей".

Доцільно розглядати систему методів самовиховання в послідовності, належній логіці його течії, починаючись від вимоги походження в ньому і закінчуючи досягнення тих або інших результатів (самонаказ, автопропозиція, самопізнання, самооцінка, самоаналіз).

**Самопізнання і самооцінка.** Першій та найвідчутніший результат освіти, виражається в тому, що чоловік починає думати зараз про себе, оцінюючи достоїнства і невдачі.

Для того, щоб стати активним творцем своєї особи, необхідно вчитися критично подивитися на себе з боку з точки зору суспільних вимог.

**Самопізнання** - процес, важкий і не миттєвий. Він має місце в умовах взаємодії з іншими людьми: в процесі спілкування, об'єднаної діяльності, на дозвіллі і т.і. Самопізнання завершується певним оціночним відношенням до якостей своєї особи. Що-небудь само собою розглядається як добре, заслуговуючи уваги, і з'являється щось, що чоловіка ніяк не задовольняє. По суті, самопізнання

має місце в процесі самовиховання, ретельного відношення до своєї особистості.

Необхідно почати в самопізнанні, перш за все, від самоаналізу в процесі самоіспиту, від аналізу власного життя. Самоаналіз - не самоспостереження. Воно припускає роботу пам'яті та ідеї, виконуючи аналіз актів на певному інтервалі часу. Не факти безпосередньо мають сенс, а те, що вони є виразом ідеї, сенсу, відносин і якості особи.

Вже в дитинстві багато хто набуває звички спіткати свою поведінку. Так, наприклад, студент-початківець може щовечір надати собі звіт про день, що витрачався, що в нім було правильно і добре, а що некоректно і неприємно. Пізніше така звичка може допомогти чоловікові, щоб проаналізувати довше вчасно "шматки" життя. Студент постійно повинен жити свідомим життям: для зауваження, оскільки він готує себе до незалежного суспільного і особистого життя, що в його поведінці і діяльності працює на майбутнє, і що в ньому проходить безглуздо, для нічого.

**Самоаналіз** - другий метод самопізнання. Цей процес важчий, він вимагає критичну оцінку фактів, кореляцію їх з певними значеннями. Якщо самоспостереження - процес який проходить і що в ньому трапляється, самоаналіз - процес оцінки, чому трапляється так чи інакше, тобто із-за якості особи, це вимагає широти соціального погляду.

Приєм порівняння може служити особливим правовим питанням самоаналізу безпосередньо з ідеалом, з особою товариша, з самим собою в минулому і майбутньому. Такий прийом дозволяє студентові бачити себе в постійному процесі змін, в динаміці розвитку. І це важливо дуже для освіти з врегулювання на вдосконалення себе. Все ж таки важче, але і активніший метод самопізнання - самоіспит, який може здійснюватися в публічній організації роботі, в спілкуванні з товаришами, на колективі та інших ситуаціях. Самоіспит може надати особливості інтелектуальних, емоційних і вольових якостей, і так самоособливості темпераменту і фізичних можливостей.

Важливе джерело самопізнання для студента - аналіз критичних оглядів товаришів, знайомств, викладачів і інших персон. Чутливість до висловів за межами - важливий індекс зрілості особи. Критика і самокритика знаходиться в класі, взаємна доброзичлива форма попиту для студента об'єктивна самооцінка, вимагаючи відношення до особи. Самооцінка має на увазі установку рівня розвитку особи не просто, але оцінену з урахуванням відношення до якостей особи. Проте багато критичного відношення до особи може залишитися і на рівні добрих намірів, щоб не перетворюватися на ефективний засіб реальних змін само собою. Реалізація врегулювання (намірів) трапляється, якщо після самопізнання буде слідуватиме мобілізація зусиль для вдосконалення себе.

**Самостимуляція.** Добре відомо, що знання невдач і достоїнств не достатньо ще для поход-

ження вимоги для їх подолання. Необхідні ще такі якості особи, як цілеспрямованість, розвинута воля і т.і. Сильну стимулюючу дію надає самокритика. Самокритичність - одна з базових якостей особи, відсутність, якої спричиняє за собою самовдоволення і самоспокої. Так, самокритичність та присутність цілей життя - основні стимули самовиховання.

**Самопрограмування**, або конструкція плану самовиховання, може здійснюватися в різних формах: у виді зафіксованих на папері планів чи самообов'язків у виді зрозумілих цілей, завдань та намірів.

Для студентів більше доступними та практично доцільніше буди написання варіантів планів роботи над собою. І не тільки, тому що матеріалізація самовиховання виступає в них очевидніше, але і тому що варіант, який написаний, вимагає активнішу ідею у формулюванні завдань самовиховання. Пізніше, коли процедури самоосвіти будуть освоєні, можливо розглядати і без письмових варіантів планів самовиховання. Щоб зробити план самовиховання, необхідно мати, перш за все, надійну інформацію про себе.

Тим часом, якщо зроблені помилки в початковому орієнтуванні, самовиховання може абсолютно не мати місця або отримувати некоректний напрям. Нетрудно здогадатися, яку роль може грати тут відсутність самокритичної або надмірно самокритична самооцінка, або навпаки надмірно низька самооцінка. Чому займатися вдосконаленням себе, якщо у вас все добре, або якщо у вас все погано і ви не вірите в сили та можливості самооновлення?

Необхідно відрізнити поняття програми і планування професійного самовиховання. Програма самовиховання припускає визначення всього можливого обслуговування змін в особі, безвідносно конкретного чоловіка, Планування - визначення конкретних завдань, засобів і методів для конкретного чоловіка.

**Методи і прийоми самовпливу.** Система прийомів і впливові методи невичерпна тема, для індивідуального створення тут немає межі.

У літературі про самовиховання частіше всього вибирають наступні прийоми самовпливу.

**Самоінструкція.** Суть цього прийому складається в тому, що людина може свідомо регулювати поведінку, заздалегідь передбачаючи дії в тій або іншій ситуації.

Інтелектуальність актів охороняє чоловіка від багатьох можливих помилок, і досвід, накопичений тут, розвивається, допомагає щоб продумати майбутні дії. Самоінструкція з'являється що-небудь подібним до репетиції, попереднього передбачення, і в той же час методом об'єктивізації поведінки, управління їм. Вже однорідна присутність намірів полегшує чоловіка, орієнтує навіть в несподіваній ситуації завдяки тому, це впливає на майбутню поведінку, мобілізує увагу і думку.

**Самоконтроль і самозвіт.** В процесі робо-

ти над собою, людина поступово схоплює здатність спостерігати себе при проведенні актів. Тому, на відміну від самоаналізу, який виправляє, це що трапилося вже, і готує факти для подальшого аналізу, самоконтроль супроводжує ідеї або дії, які мають місце тепер, або матиме місце в наближенні. Він має спеціальні функції: це не просто для зауваження, дивляться, виправляють, що йде, щоб надати йому оцінку, щоб внести корективи в нім.

**Самоконтроль** походить від здатності контролювати явища в зовнішньому світі. Будучи освоєними, дії самоконтролю перекладаються на поведінку і дії, які виконує сама людина. На більш вищому рівні самоконтроль використовується як засіб та метод самовиховання і реалізує функції контролю, виправлення та стабілізації якостей особи, діяльності, направленої на свою особистість. Приватним проявленням самоконтролю є самопідказка.

Самовиховання може слідувати або як незалежна діяльність, або як супутній основний практичний діяльності процес. Відповідно, в першому випадку, самоконтроль буди здійснюватиметься зі свідомістю, а в другому - стихійно.

В розвитку самовиховання до звичайної форми діяльності, самоконтроль піде з нашої фактичної свідомості взагалі, перетвориться на автоматичну дію. Тому, самоконтроль, подібно до уваги, може бути як довільним, так і мимовільним.

Ефективність самоконтролю підвищується, коли він доповнений самоповідомленням в процесі практичної діяльності і самовиховання. Щоб надати собі повідомлення в актах - треба внести зміни в поведінку, щоб стабілізувати його в необхідному напрямі і таким чином зробити свою особу об'єктом свідомості та волі.

**Самопереконавання.** На підставі аналізу життя і завдяки строгим логічним причинам, людина може проводити свідоме врегулювання - серйозно взятися за свій подальший розвиток. Завдяки переконанню себе можливо відновити свідомість, відношення до різних явищ життя і, в результаті цього, власну поведінку.

Переконання себе вимагає активної, а іноді важкої розумової роботи, оригінальне обговорення з самим собою. Витягуючи причини та контр причини, взважаю "аргументи" за і проти, чоловік встановлює правду і приймає це як лідируючу ідею в житті та діяльності. Очевидно, що для переконання себе, школяр повинен володіти достатньою інформацією про те, в чому він хоче переконати себе (зокрема інформацією для котрпричин), тобто володіти процесами мислення.

До різноманітності самопереконавання відносять самовиправдання, якщо це ґрунтовно. Звично воно інтерпретується як необґрунтоване і от чому непотрібно. Однак, як і звинувачення так і виправдання існують об'єктивно. Їх суб'єктивні, помилкові покази не виключені. Але ґрунтоване самовиправдання абсолютно потрібне, тому що інакше може трапитися і необґрунтоване недовір'я собі, невпевненість

в собі зі всіма можливими наслідками для особи.

Очевидно, не потрібно скинути від рахунків і значення такого прийому, як комфорт для себе. Оскільки ніхто не страхується від невдач і божевілля, тобто випробовуючи краху надій та повна відсутності хоча деякої зачіпки в житті, деякого комфорту може привести до надлому особистості.

### Висновки

Педагогічний аналіз процесу самовиховання дозволяє говорити про ряд логічно об'єднаних і взаємовизнаних стадії роботи чоловіка над своєю особистістю.

Система методів самовиховання в послідовності, належній логіці його течії, починається від вимоги походження в ньому і закінчується досягненням тих або інших результатів (само-наказ, автопропозиція, самопізнання, самооцінка, самоаналіз).

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем психічного самовиховання студентів.

### Література

1. Деревінська В.В. Особливості прояву психічної надійності спортсмена в залежності від стану нервової системи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №12. - С. 57-59.
2. Подлинник Ю.Ф. Педагогические основы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР. Дис... док. пед. наук. - М., 1985.
3. Сава Микола, Юр'єва Лариса, Яворський Юрій. Вплив самовиховання на професійне формування фахівця фізичної культури до практичної діяльності з учнями загальноосвітнього навчального закладу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №6. - С. 91-94.
4. Соколова Н.И., Мельникова Е.А. Психологические аспекты особенностей влияния межличностных отношений на командную сплоченность // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №10. С. 184-186.
5. Столяренко А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел. - М., 1987.
6. Шалаев В.М. Методы физического самовоспитания курсантов. Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Випуск 10-11. Одеса, 1997. Ст. 157-162.

Надійшла до редакції 29.04.2007р.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ПО НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСУ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Афанасьєв В.В.

Національний технічний університет України  
"Київський політехнічний інститут"

Анотація. Погіршення функціонального стану серцево-судинної системи студентів вищих навчальних закладів останніми роками викликає турботу. У зв'язку з цим виникає необхідність проведення досліджень про вплив занять різними видами спорту на зміну функціонального стану серцево-судинної системи студентів. В статті аналізуються результати даних функціонального стану

серцево-судинної системи організму студентів під впливом занять настільним тенісом протягом навчального року. Ключові слова: навчання, студенти, фізичне виховання, вплив, організм, серцево-судинна система.

Аннотация. Афанасьев В.В. Использование занятий по настольному теннису с целью улучшения состояния сердечно-сосудистой системы студентов. Ухудшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов высших учебных заведений в последние годы вызывает беспокойство. В связи с этим возникает необходимость проведения исследований о влиянии занятий различными видами спорта на изменение функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов. В статье анализируются результаты данных функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма студентов под влиянием занятий настольным теннисом на протяжении учебного года.

Ключевые слова: обучение, студенты, физическое воспитание, влияние, организм, сердечно-сосудистая система.

Annotation. Afanasyev V.V. The using of table tennis training lessons with the purpose of improvement the state of students' cardio-vascular system. The worsening of the functional state of the cardio-vascular system of higher educational establishments' students the last years causes trouble. In this connection there is the necessity of conducting of researches on influence of training lessons of different kinds of sport on the changing of the functional state of the cardio-vascular system of students. The results of data of the functional state the cardio-vascular system of students' organism under influence of table tennis training lessons during an academic year are analysed in the article. Keywords: teaching, students, physical education, influence, organism, cardio-vascular system.

### Вступ.

В сучасних умовах фізична культура є невід'ємною частиною життя людини та займає досить значне місце як в навчанні, так і в роботі людей. Це потужний засіб не тільки виховання соціальної, трудової та творчої активності громадян, але і їх фізичного оздоровлення та вдосконалення. Заняття фізичними вправами відіграють значну роль у працездатності членів суспільства, саме за цією причиною знання та уміння по фізичній культурі треба закладати в освітніх установах різних рівнів поетапно [10].

Засоби фізичної культури та спорту є важливими методами як профілактики хвороб студентів під час навчання в навчальному закладі, так і найважливішими факторами вдосконалення та зміцнення стану їх здоров'я, що відображається на підвищенні творчої активності та працездатності студентів. В останні роки виявлено погіршення стану здоров'я студентів саме під час навчання в навчальних закладах освіти. Доведено, що більшість захворювань студентів під час навчання в навчальних закладах пов'язано з порушенням режиму дня, недостатнім рівнем їх фізичної та психологічної життєдіяльності. Чималу роль при вихованні і навчанні фізичній культурі вкладають вищі навчальні заклади, де в основу, під час проведення занять з "Фізичного виховання", покладені чіткі методи і способи, що вибудовуються в добре організовану і налагоджену методику навчання і виховання студентів [1, 5].

Основним принципом при визначенні змісту роботи в різних навчальних відділеннях є диференцій-

ований підхід до навчального процесу. Навчальний процес у відділеннях з видів спорту повинен проводитися відповідно до науково-методичних основ фізичного виховання і організуватися залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності. Широко відома роль фізичних вправ в підвищенні фізичної працездатності людини [6].

На сьогоднішній день немає обґрунтованих досліджень про вплив навчально-тренувальних занять з настільного тенісу на поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи студентів навчальних закладів під час занять по дисципліні "Фізичне виховання".

Дослідження виконувалося за планом науково-дослідної роботи Кафедри фізичного виховання Міжуніверситетського медико-інженерного факультету НТУУ "КПІ".

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою статті* є доцільність використання навчально-тренувальних занять по настільному тенісу у вищих навчальних закладах з метою поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи організму студентів.

#### **Результати досліджень.**

Настільний теніс - загальнодоступний вид спорту і є один з небагатьох видів спорту, для проведення по якому заняття чи змагань зовсім не обов'язково мати в своєму розпорядженні великий і сучасний спортивний зал, можуть бути використані приміщення невеликих розмірів. Настільний теніс - гра доступна, захоплююча і нескінченно різноманітна. Настільний теніс, як вид спорту, корисний ще і тим, що виховує цілеспрямованість, холоднокровність, витримку, самовладання, а такі якості необхідні людині не тільки в спорті. Ця гра сприяє розвитку різних фізичних якостей, які нерідко допомагають в екстрених ситуаціях. Гравець, при заняттях настільним тенісом, стає швидким та спритним, розвивається добра координація рухів, при цьому здійснюється позитивний вплив на функціональний стан серцево-судинної системи організму [2, 4].

Серцево-судинна система об'єднує органи, які забезпечують циркуляцію крові по організму людини. До складу серцево-судинної системи входять кровоносні судини і головний орган кровообігу - серце. Основною функцією серцево-судинної системи людини є розповсюдження по організму крові, що містить живильні і біологічно активні речовини, гази та продукти метаболізму. Центральний елемент системи кровообігу - серце - порожнистий м'язовий орган, здібний до ритмічних скорочень, що забезпечують безперервний рух крові в середині судин. Серце людини складається з двох повністю розділених половин, в кожній з яких виділяється шлуночок і передсердя. Судини є системою порожнистих еластичних трубок різної будови, діаметра і механічних властивостей, заповнених кров'ю. Людина має замкнуту кровоносну систему. Серцево-

судинна система людини утворює два сполучених послідовно круга кровообігу: великий і малий. Великий круг кровообігу забезпечує кров'ю всі органи і тканини, він починається в лівому шлуночку, звідки виходить аорта, а закінчується в правому передсерді, куди впадають порожнисті вени. Малий круг кровообігу обмежений циркуляцією крові в легенях, тут відбувається збагачення крові киснем і виведення вуглекислого газу; він починається правим шлуночком, з якого виходить легеневий стовбур, а закінчується лівим передсердям, в яке впадають легеневі вени [11].

Відомо, що під впливом спортивного тренування відбувається формування специфічної функціональної системи, направленої на забезпечення організму киснем і, як наслідок, високого рівня фізичної працездатності. Складовим елементом даної системи, оперативно реагуючої навіть на незначні зміни в характері м'язової роботи, є серцево-судинна система [8, 9].

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи студентів під час занять фізичним вихованням має першочергове значення у зв'язку з найважливішою роллю даної системи в адаптації до великого об'єму і інтенсивності навантажень, які студенти випробовують як під час занять фізичним вихованням, так і під час занять з інших дисциплін. Систематичні заняття фізичним вихованням ведуть до істотної оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи організму, істотному підвищенню функціонального резерву даної системи, а також до зростання загальних адаптивних можливостей апарату кровообігу. Для дослідження оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів відділення настільного тенісу застосовувався тест Руф'є [3, 7].

При статистичній обробці отриманих результатів дослідження застосовувалась програма статистичної обробки даних Statistica Statsoft 6.0.

Навчально-тренувальні заняття з настільного тенісу проводилися з двома групами - контрольною (загальна кількість 40 студентів - дівчата  $n=20$  та юнаки  $n=20$ ) та експериментальною (загальна кількість 40 студентів - дівчата  $n=20$  та юнаки  $n=20$ ), один раз на тиждень протягом навчального року.

Програми проведення навчально-тренувальних занять відрізнялись розподіленням навчальних годин на розділ "Теорія", "Спеціальна фізична підготовка", "Загальна фізична підготовка", "Техніко-тактична підготовка" та на розділ "Прийом контрольних нормативів".

Програми контрольної та експериментальної групи включали загальну кількість годин - 70 навчальних годин кожна. З них на "Загальну фізичну підготовку" виділялося 18 навчальних годин в контрольній та 10 годин в експериментальній групі; на "Спеціальну фізичну підготовку" виділялося 16 годин в контрольній та 10 годин в експериментальній групі; на "Техніко-тактичну підготовку" - 20 годин в контрольній та 44 години в експериментальній

Таблиця 1.

Результати дослідження оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів по тесту Руф'є

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)	16,12	14,38	15,65	12,65	15,01	13,31	12,8	10,61
Стандартне відхилення (s)	2,36	2,79	2,26	2,9	2,9	2,09	2,26	2,88
Критерій Стьюдента (t)	2,13		3,65		2,12		2,67	
Вірогідність помилки (p)	<0,05		<0,01		<0,05		<0,05	
Приріст результату (%)	10,8		19,2		11,3		17,1	

групі; на розділ “Теорія” було виділено 4 години в контрольній та 2 години в експериментальній групі; розділ “Прийом контрольних нормативів” включав 12 годин в контрольній та 4 години в експериментальній групі.

В таблиці 1 наведені результати дослідження функціонального стану серцево-судинної системи студентів, які відвідували заняття з дисципліни “Фізичне виховання” у відділенні настільного тенісу НТУУ “КПІ” протягом учбового року.

Результати дослідження дають нам змогу відзначити, що в експериментальній групі юнаків та в експериментальній групі дівчат приріст результату склав 19,2% та 17,1% відповідно, що більше ніж у контрольній групі юнаків та дівчат - 10,8% і 11,3% відповідно.

При цьому слід зазначити, що середнє значення в контрольній групі юнаків склало до експерименту  $16,12 \pm 2,36$  - оцінка - “погано”, середнє значення після експерименту -  $14,38 \pm 2,79$  - оцінка - “задовільно” ( $t=2,13$ ; вірогідність помилки  $p < 0,05$ ); в експериментальній групі юнаків середнє значення до експерименту склало  $15,65 \pm 2,26$  - оцінка - “задовільно”, середнє значення після експерименту -  $12,65 \pm 2,9$  - оцінка - “задовільно” ( $t=3,65$ ; вірогідність помилки  $p < 0,01$ ).

Контрольна та експериментальна групи дівчат отримали наступні результати: контрольна група - середнє значення до експерименту  $15,01 \pm 2,9$  - оцінка - “задовільно”, середнє значення після експерименту  $13,31 \pm 2,09$  - оцінка - “задовільно” ( $t=2,12$ ; вірогідність помилки  $p < 0,05$ ); експериментальна група - середнє значення до експерименту  $12,8 \pm 2,26$  - оцінка - “задовільно”, середнє значення після експерименту  $10,61 \pm 2,88$  - оцінка - “задовільно” ( $t=2,67$ ; вірогідність помилки  $p < 0,05$ ).

#### Висновки.

Отримані результати оцінки функціонального стану серцево-судинної системи організму студентів, які відвідували учбово-тренувальні заняття у відділенні настільного тенісу, дали змогу відзна-

чити, що регулярні заняття настільним тенісом підвищують рівень функціонального стану серцево-судинної системи, тим самим поліпшуючи фізичну працездатність під час навчання в учбовому закладі.

Подальші дослідження передбачається проводити в напрямку вивчення впливу занять настільним тенісом на рухові здібності студентів ВУЗів.

#### Література

1. Амангельдиева Р.Р. Физическая работоспособность студентов, обучающихся в технических вузах г. Алма-Аты // Пути оптимизации процесса физического воспитания населения: Сб. научн. ст. – Алма-Ата, 1986. – С. 25-29.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 111 с.
3. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 191 с.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие – М.: Высш. шк, 1989. – 159 с.
6. Гавриленко А.М. Исследование физической работоспособности студентов в течение учебного года // Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов. – К., 1983. – С. 39-41.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
8. Иваненко Т.В., Шевченко Р.А. Физическая культура как средство повышения работоспособности студентов и активной жизненной позиции // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах: Матеріали міжнар. наук. конф. – Запоріжжя, 2000. – С. 31-32.
9. Конох А.П., Маликов Н.В. Особенности физической работоспособности студентов в процессе их обучения в вузе // Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2003. – №6. – С.93-100.
10. Пирогова Е.А. и др. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 150 с.
11. Яковлев Н.Н. и др. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки / Под ред. Яковлева Н.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 323 с.

Надійшла до редакції 14.07.2007р.

## ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

Берізка Сергій, Бич Геннадій  
Київський національний  
економічний університет ім. В. Гетьмана

Анотація. Стаття присвячена проблемі оптимізації теоретичних знань студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. Автори пропонують валеологічний підхід, як основу придбання знань дисципліни, вважаючи це одним зі способів підвищення мотивації до занять фізичним вихованням і пропаганди здорового способу життя. Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу “Фізичне виховання” дає можливість студентам свідомо відноситись до змін власної фізичної кондиції, зміцнити прагнення до самовдосконалення.

Ключові слова: студент, фізичний, виховання, пізнавальний, валеологія.

Аннотация. Березка Сергей, Бич Геннадий. Валеологический подход к познавательной деятельности студентов по учебной дисциплине “Физическое воспитание”. Статья посвящена проблеме оптимизации теоретических знаний студентов по учебной дисциплине “Физическое воспитание”. Авторы предлагают валеологический подход, как основу приобретения знаний дисциплины, считая это одним из способов повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием и пропаганды здорового способа жизни. Углубленная теоретическая основа курса “Физическое воспитание” дает возможность студентам сознательно относиться к изменениям собственной физической кондиции, укрепить стремление к самосовершенствованию.

Annotation. Berezka Sergey, Bich Genadiy. The valeological approach to cognitive activity of students on a subject matter “Physical training”. The article is devoted to the optimization of the problem of theoretical students knowledge’s within the pale of sparring discipline “Physical education”. Authors offer to posit valeological approach in acquirement of knowledge’s from discipline, accepting this as one of motivation rise methods to employment’s by physical education and propaganda’s of healthy mode of life. The profound theoretical basis of a course “Physical training” enables students to concern meaningfully to modifications of natural physical standard, to strengthen tendency to self-improvement.

Keywords: student, physical, education, cognitive, valueology.

### Вступ.

Враховуючи сучасні екологічні та гіподинамічні особливості нашого суспільства постає проблема здорового способу життя людини і у першу чергу молоді. Науковий пошук, присвячений проблемі зниження показників здоров’я населення в останні роки, зумовлює активізацію досліджень цього аспекту. Крім об’єктивних причин, які призводять до послаблення імунітету, характерним є – недбале ставлення молоді до свого здоров’я та брак елементарних знань, щодо його підтримання та покращення засобами фізичного виховання і спорту [1, 6].

Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров’я нашої молоді, ролі фізичної культури і масового спорту, як засобу

зміцнення здоров’я і фізичного розвитку з врахуванням таких факторів, як акселерація, недостатня рухова активність, збільшення навантажень розумової діяльності у навчальному процесі, поширення шкідливих звичок [4, 7].

Сучасна мета і завдання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах освіти визначаються такими напрямками, як підтримка соціально-обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія негативним факторам, що впливають на здоров’я і навчання у ВНЗ, засобами фізичного виховання, вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формування загальної та професійної культури, здорового способу життя і ін.

Доведено, що успіхів досягає та молодь, яка вміє оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та теоретичних знань у галузі фізичного виховання.

Інтелектуальний розвиток та надбані теоретичні знання дозволяють студенту вірно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об’єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача, як провідної ланки між пізнанням та самовдосконаленням, із більшим бажанням проявляти самостійність та творчість на заняттях і змаганнях.

Під теоретичною підготовкою студентів слід розуміти систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання і спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов’язаних з пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності [5].

Теоретична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання повинна розглядатися як своєрідна база для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тому до викладання теоретичного матеріалу не повинно бути формального відношення як зі сторони викладача, так і зі сторони студента.

Теоретичні заняття повинні мати певну мету: виробляти у студентів вміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дає можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення.

Теоретична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання організовується, в основному, у різних загальноприйнятих формах, притаманних для гуманітарного навчання та самонавчання (лекції, бесіди, семінари, самостійне опрацювання літератури, заліки і ін.).

Однак, недостатність науково-методичної літератури та розробок, додаткових засобів інформаційного змісту та відсутність чіткої методики

їхнього використання у навчальному процесі з фізичного виховання не дозволяє забезпечити всебічний розвиток особистості студентів під час занять і поза ними.

Таким чином, формування у студентів свідомої потреби до систематичних занять фізичними вправами вимагає від викладача пошуку ефективних форм і методів проведення занять, створення відповідного навчально-методичного забезпечення, а також ведення активної пропагандистської діяльності.

Робота виконана за планом НДР Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження* – удосконалення системи пізнавальної діяльності студента методами теоретичної підготовки в межах дисципліни “Фізичне виховання”.

#### **Результати дослідження.**

Як показують дослідження авторів (Осінчук В.Г., Левків Л.В., 1998–2006; Сіренко Р.Р., Стельникович Ю.В., 2005–2007) [3, 7] існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння і навички, та усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Викладач повинен широко використовувати різноманітні форми і методи розповсюдження інформації, такі як: лекції, бесіди, диспути, дискусії, пояснення, опис, обговорення тощо.

Навчальні програми для вищих навчальних закладів охоплюють всі види підготовки, а кількість годин розподіляють в залежності від їхньої спрямованості диференційовано. Тому, складається враження, що окремі види підготовки мають більш важливе значення, ніж інші, зокрема – теоретична. Однак, у програмному матеріалі поставлено ряд педагогічних завдань, які стосуються не лише практичних вмінь та навичок, але й теоретичних знань [2].

Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти, а практичний розділ – матеріал з фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки, інструкторської та суддівської практики і ін.

Вивчення думки студентів дало нам можливість визначити актуальні напрямки теоретичної підготовки, які необхідно втілювати в практику фізичного виховання і застосовувати різні форми втілення передачі знань студентам.

До таких тем можна віднести:

- співвідношення біологічних та соціальних вимог;
- вибір індивідуального стилю рухової активності;
- національні та авторські школи фізичного виховання;
- засоби загартовування організму;
- основи психофізичного тренування;
- пропаганда здорового способу життя;
- методики самостійних занять та методів самоконтролю.

Одним із пріоритетних напрямків теоретичної та методичної підготовки, який дозволяє вирішити питання підвищення мотивації до занять фізичним вихованням та привернути увагу молоді до здорового способу життя є гігієнічний підхід [1]. Зміст гігієнічного напрямку фізичного виховання обумовлений різними факторами: віком, станом здоров'я студентів, режимом навчального процесу та спрямованістю занять.

Студентський вік (17–25 років) має специфічні анатомо-фізіологічні характеристики. Тому фізичне виховання повинне сприяти відповідному формуванню організму студентів, усувати відхилення у здоров'ї, протидіяти шкідливим впливам, що викликані умовами навчання. Звідси виникає потреба систематичних занять фізичними вправами, а також озброєння студентів знаннями в області охорони здоров'я.

У нашому дослідженні з метою підвищення стійкості організму студентів до негативного впливу деяких чинників оточуючого середовища, покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, підвищення працездатності і продовження активного довголіття було використано об'єктивні методи в системі фізичного виховання студентської молоді. Такі як:

- оптимізація умов і режимів навчання і відпочинку;
- раціональне харчування;
- оптимізація рухової активності;
- загартовування тощо.

У навчальних програмах для вищих навчальних закладів педагогічної освіти передбачено вивчення предметів, які стосуються здорового способу життя та безпеки життєдіяльності. Враховуючи особливості багатьох наукових напрямків, такі дисципліни як: “Основи медичних знань та охорона здоров'я дітей”, “Охорона безпеки життєдіяльності”, “Валеологія”, “Гігієнічні основи фізичного виховання” набувають актуальності як науково-методичне забезпечення теоретичного розділу програми з фізичного виховання.

Головним напрямком набуття знань з предмету “Фізичне виховання” у межах теоретичного та методичного розділів повинні бути валеологічний та гігієнічний напрямки.

**Валеологія** – наука про здоров'я та його розвиток (valeo – бути здоровим, так віталися римляни, logos – наука). Це система знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я [6].

Аналіз та узагальнення змісту українських навчальних програм, посібників, підручників з валеології показує, що у більшості з них розглядаються питання, які можна об'єднати у наступні розділи:

- Поняття про здоров'я, значення здоров'я.
- Здоровий спосіб життя, його значення, складові.
- Фізичне здоров'я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення.
- Психічне здоров'я. Його показники, розвиток,

- методики оздоровлення.
- Духовне здоров'я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення.
- Соціальне здоров'я, його показники, методики оздоровлення.
- Етноздоров'я. Народні традиції оздоровлення.
- Природні фактори оздоровлення.
- Індивідуальне здоров'я. Паспорт здоров'я. Показники стану здоров'я, методики оздоровлення.
- Системи оздоровлення організму людини.
- Рухова активність, загартовування, як оздоровчі фактори.
- Розумова і фізична працездатність, активний і пасивний відпочинок та здоров'я.
- Харчування.
- Фактори негативного впливу на здоров'я людини в оточуючому соціально-екологічному середовищі, шкідливі звички.
- Захворювання та пошкодження, їхня профілактика, надання першої допомоги.

Матеріал, за наведеними вище розділами, необхідно включати у тематику лекцій, бесід, методичних семінарів в процесі занять фізичним вихованням, а також у проблематику наукових та науково-методичних студентських конференцій.

#### **Висновки:**

Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу “Фізичне виховання” в обсязі гігієнічних та валеологічних знань дає можливість студентам ВНЗ поглибити свої знання, свідомо відноситись до занять та змін власної фізичної кондиції, зміцнити прагнення кожної особистості до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

Метою подальшого наукового пошуку буде визначення сформованості гігієнічних та валеологічних знань в межах предмету “Фізичне виховання” у студентської молоді м. Києва.

#### *Рекомендації:*

1. Для покращення ставлення студентів до зміцнення свого здоров'я необхідно в основу занять фізичним вихованням покласти загальний методологічний принцип педагогіки, що ґрунтується на єдності процесів навчання, освіти і виховання;
2. За допомогою теоретичних та методичних занять підвищити рівень освіченості студентів в галузі фізичної культури та валеологічної освіти.

#### *Список літератури:*

1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов: Навч. Посіб. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
2. Козіброцький С.П., Іванова Г.С. Програмно-методичні заходи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: Методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
3. Левків Л.В., Осінчук В.В., Осінчук В.Г. Актуальні питання

до формування фізкультурної освіти студентів // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матер. II регіон. наук.-практ. конф. – Львів: ЛДФЕІ, 2003. – С.85–86.

4. Магльований А.В., Осінчук В.Г., Юхницький Б.В. Концептуальні основи формування валеологічної освіти (здорового способу життя) в сучасних умовах // Матеріали I-ї Міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Львів: ЛДМУ, 1997. – С.3–5.
5. Муравов І.В. Методологічні основи валеологічної освіти / Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції “Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України” (19–21 червня 1995). – Кіровоград, 1995. – 183 с.
6. Основи валеології / Под общей редакцией академика Петленко В.П. – Книга 1. – К: Олимпийская литература, 1998. – С. 17–19; 61;116–130;
7. Сіренко Романа, Стельникович Юлія. До питання оптимізації теоретичних знань студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 3. – С. 86–89.

Надійшла до редакції 14.05.2007р.

## **СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПОКАЗНИКІВ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТОК 7-9 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

Білокопитова Ж.А., Дячук А.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розглядається структура і зміст показників, які визначають ефективність початкової підготовки, а саме: виявлення статистично незалежних факторів, сумарний внесок яких дозволив відокремити провідні компоненти кожного фактору та виявити, які параметри відіграють провідну роль у формуванні набору факторів. Вікові особливості відтворення та диференціювання інтервалів часу за показниками виконання гімнастичних вправ у часі свідчать про значний вплив на структурні утворення усіх видів підготовленості юних гімнасток.

Ключові слова: художня гімнастика, початкова підготовка, фактори, показники.

Анотация. Белокопытова Ж.А., Дячук А.М. Структура и содержание показателей, определяющих эффективность начальной подготовки девочек 7-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой. В статье рассматривается структура и содержание показателей, определяющих эффективность начальной подготовки, а именно: выявление статистически независимых факторов, суммарный вклад которых позволил выделить ведущие компоненты каждого фактора и показать какие параметры играют решающую роль в формировании набора факторов. Возрастные особенности воспроизведения и дифференцирования интервалов времени по показателям выполнения гимнастических упражнений во времени свидетельствуют о значительном влиянии на структурные образования всех видов подготовленности юных гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика, начальная подготовка, факторы, показатели.

Annotation. Bilokopitova G.A., Dyachuk A.M. Structure and maintenance of indexes, determining efficiency of initial preparation of girls 7-9 years, engaged in a callisthenic. A structure and maintenance of indexes, determining efficiency of initial preparation is examined

in the article, namely: exposure of statistically independent factors, the total payment of which allowed the leading components of every factor and showing what parameters act deciding part in forming of set of factors. Age singularities of procreation and derivation of space of times on parameters of realization of gym exercises in time testify to the considerable agency on structural educations of all aspects of readiness of juvenile gymnasts.

Keywords: calisthenics, initial preparation, factors, indexes.

### Вступ.

В останнє десятиліття увага фахівців більшою мірою зосереджується на підвищенні ефективності системи підготовки спортивного резерву, тому необхідним є постійний пошук усе більш ефективних засобів і методів роботи з юними гімнастками різних вікових груп [1,6].

Етап початкової підготовки виявляє чимало вад і невизначеності, котрі обумовлені відсутністю чітких критеріїв, які б дозволили судити про специфічні закономірності побудови тренування на цьому етапі та його переході до наступних [2,3].

Багато авторів [4,5,6] відмічають, що генеральним положенням у визначенні вікових закономірностей становлення спортивної майстерності є встановлення кількісних і якісних характеристик системи підготовки та виявлення її особливостей на основі відносних величин.

Це вказує на актуальність обраної теми. Недостатня її розробка і зумовила необхідність проведення дослідження у цьому напрямку.

Робота виконана відповідно плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України.

### Формулювання мети роботи.

*Мета* дослідження – виявлення інформативної значущості показників, які визначають успішність початкової підготовки.

*Методика.* Для з'ясування значущості показників було використано статистичний метод, такий як факторний аналіз, що дозволив виділити провідні компоненти кожного фактору і на підставі

факторної дисперсії показати, які параметри відіграють провідну роль у формуванні набору факторів. Факторний аналіз здійснено на підставі 44 параметрів, які характеризують фізичний розвиток, ЗФП, СФП, відтворення коротких інтервалів часу, диференціювання виконання гімнастичних вправ та психомоторні якості гімнасток 7-9 років (табл.1).

### Результати дослідження.

В результаті факторизації матриці інтеркореляцій гімнасток 7 років було виділено 7, статистично незалежних факторів, сумарний внесок яких до узагальненої дисперсії вибірки склав 81,5% (рис. 1).

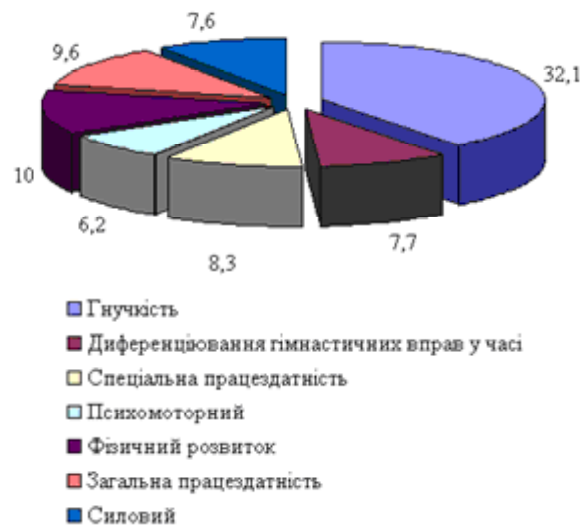


Рис. 1. Факторна структура показників, які визначають ефективність початкової підготовки гімнасток 7 років.

Перший фактор – “гнучкість” (32,1%) загальної дисперсії вибірки об’єднав контрольні тести з хореографії (0,76), “американського уроку” (0,75), утримання правої ноги під кутом вище 90° (0,94), лівої (0,88), “затяжка” (0,85), “задня рівновага” (0,91).

Другий фактор – “фізичний розвиток” (питома вага 10,0%) наданий показниками обхвату груд-

№ п/п	7 років (n=15)		8 років (n=15)		9 років (n=15)	
	Фактори	%	Фактори	%	Фактори	%
1	Гнучкість	32,1	Гнучкість	15,6	Диференціювання гімнастичних вправ у часі	16,7
2	Фізичний розвиток	10,0	Диференціювання гімнастичних вправ у часі	14,7	Гнучкість	16,7
3	Загальна працездатність	9,6	Функціональних можливостей	12,3	Силовий	16,3
4	Спеціальна працездатність	8,3	Психомоторний	11,5	Фізичний розвиток	11,0
5	Диференціювання гімнастичних вправ у часі	7,7	Фізичний розвиток	10,8	Загальна працездатність	10,5
6	Силовий	7,6	Загальна працездатність	10,7	Психомоторний	7,9
7	Психомоторний	6,2	Відтворення коротких інтервалів часу	8,5	Швидкісно-силового	7,7
Разом:		81,5		84,1		86,8

ної клітки на вдиху і видиху (0,92 – 0,86), довжиною тіла та масою тіла (0,75 – 0,78).

Третій фактор – “загальна працездатність” (вклад у загальну дисперсію вибірки 9,6%) має високі зв’язки з відносною працездатністю (ІГСТ) (0,96).

Провідним показником у четвертому факторі “спеціальній працездатності” є тест зі стрічкою. Вклад цього фактору до загальної дисперсії вибірки склав 8,3%.

У наступному, п’ятому факторі в сумі 7,7%, вагові значення розподіляються наступним чином: диференціювання інтервалів часу при виконанні гімнастичних вправ – 3 перекиди вперед за 6с (0,91), стійка на лопатках за 4с (0,80), 5 стрибків вгору за 3с (0,34). У відповідності з результатом аналізу п’ятий фактор може бути інтерпретованим як “фактор диференціювання гімнастичних вправ у часі”.

До шостого фактору увійшли показники ЗФП, які визначалися на підставі даних кистьової динамометрії (0,79), індексу Руф’є (0,57), згинання й розгинання рук в упорі лежачи (0,34) та володіють найвищим коефіцієнтом значущості в шостому факторі, сумарний вплив котрого дорівнює 7,6%, - “силовий”.

Сьомий фактор – “психомоторний”, 6,2% загальної дисперсії вибірки, об’єднав контрольні психомоторні якості: психічна швидкісна витривалість (0,82), РУУД (0,32), Здібність до довільної мобілізації (0,91), мають найбільший зв’язок з даним фактором.

Показники спортивної підготовленості гімнасток 8 років об’єднували 44 параметри і виділили сім факторів (рис.2), сумарна дія котрих складала 84,1%.



Рис. 2. Факторна структура показників, які визначають ефективність початкової підготовки гімнасток 8 років.

Показники “гнучкості” склали, в основному, зміст першого фактору (15,6%), частка впливу котрого достатньо вагома в загальній структурі

підготовленості гімнасток.

Отримані результати аналізу свідчать, що перший фактор “гнучкість” на етапі початкової підготовки гімнасток займає провідне місце, частка його впливу складає майже 1/3 тренувальних дій. Треба вважати, що це в значній мірі об’єктивно відображає систему підготовки гімнасток, в якій 30% часу повинно відводитися вправам, спрямованим на розвиток гнучкості.

Зміст другого фактору (14,7%) з високими значеннями вагомих коефіцієнтів складають показники стійки на лопатках за 6с (0,70), 5 стрибків вгору за 4с (0,64), 3 перекиди вперед за 6 та 8с (0,58), які визначають здібності до тривалого виконання гімнастичних вправ. Інтерпретація даного фактору, що ґрунтується на цих показниках, - фактор “диференціювання гімнастичних вправ у часі”.

Загальна сума дисперсії третього фактору складає 12,3%, а найбільшого значення мають показники, що характеризують диференціювання інтервалу часу за показниками 5 стрибків вгору за 3, 4с (0,51; 0,64), стрибки з подвійним обертанням скалки за 10с (0,69), як прояв витривалості. Відповідно з результатами аналізу третій фактор може бути інтерпретований як фактор “функціональних можливостей”.

Наступний, четвертий фактор, в сумі визначає 11,5%. Найбільшого значення в даному факторі мають показники РУУД, які визначають таку здібність, як реакцію на ускладнення умов діяльності (0,90), здібність до довільної корекції своїх дій (0,89), відтворення інтервалу часу 2с (0,55). Усі ці здібності в значній мірі відображають одну зі сторін психологічної підготовки, що, відповідно, визначає назву цього фактору “психомоторні якості”. На етапі початкової підготовки гімнасток 8 років цей фактор займає провідне місце, частка його впливу складає основу тренувальних дій. Треба вважати, що це об’єктивно відображає систему підготовки, в якій 20% часу повинно відводитися вихованню “психомоторних якостей”.

Показники фізичного розвитку, що визначались на підставі довжини тіла, маси тіла (0,57; 0,51), утримання правої ноги під кутом вище 90° (0,70) та лівої (0,51), у п’ятому факторі володіють коефіцієнтом значущості, сумарна дія котрого дорівнює 10,8%. Розглядаючи його в єдності, можна інтерпретувати даний фактор як “фізичний розвиток”.

Спрямованість шостого фактору (10,7%) визначають показники функціонального стану юних гімнасток. Значну вагу тут мають дані ІГСТ під час відновлення після фізичного навантаження (0,76), тобто цей фактор “загальної працездатності”. В даному факторі відмічена дія показників фізичного розвитку, а кореляційний аналіз свідчить про взаємозв’язки окремих компонентів: маси тіла (0,78) та обхвату грудної клітки на вдиху та видиху (0,87 – 0,73).

Сьомий фактор із загальною сумою дисперсії 8,5% складають показники відтворення коротких інтервалів часу 2, 4, 6с; біг на місці протягом 5,

бс; тест зі стрічкою. Значущість цих показників (0,90 – 0,60) свідчить про достатньо високі вимоги до рівня “відтворення коротких інтервалів часу”.

Зміна взаємозв'язків показників спортивної підготовленості гімнасток 9 років, які мали попередню підготовку, відбилася і на результатах факторного аналізу структури загальної і спеціальної фізичної підготовленості, фізичного розвитку, психомоторних якостей, відтворення коротких інтервалів часу та диференціювання інтервалів часу при виконанні тестових гімнастичних вправ.

В результаті факторизації матриці інтеркореляцій 44 показників гімнасток 9 років виділено 7, статистично незалежних факторів: диференціювання інтервалів часу при виконанні тестових гімнастичних вправ, “гнучкість”, силовий, фізичний розвиток, загальна працездатність, психомоторний, швидко-силовий. Сумарний внесок перелічених факторів до узагальненої дисперсії вибірки склав 88,1% (рис. 3).



Рис. 3. Факторна структура показників, які визначають ефективність початкової підготовки гімнасток 9 років.

У першому факторі із загальною сумою дисперсії 16,7% найбільше значення (0,84 – 0,85) мають показники, що характеризують виконання гімнастичних вправ у часі: 5 стрибків вгору (3, 4, 5с), 3 перекиди вперед (4, 6, 8с), стійка на лопатках (3, 4, 5с). Даний фактор поданий великими ваговими значеннями виконання вправ у часі та інтерпретований як “диференціювання тестових гімнастичних вправ”.

Другий фактор СФП, що має високу значущість (16,7%), об'єднав контрольні тести з високими факторними значеннями: хореографія (0,64); “американський урок” (0,58); утримання правої ноги під кутом вище 90° (0,82), лівої (0,77); “затяжка” (0,69); “задня рівновага” (0,63).

Необхідно відзначити, що до змісту другого фактору на рівні значущості 0,86 – 0,63 вхо-

дили показники спеціальної фізичної підготовленості, які характеризують техніку вправ, пов'язану з такими якостями, як гнучкість, і визначений як фактор “гнучкості”.

У третьому факторі із загальною сумою дисперсії, що дорівнює 16,3%, найбільший внесок склали показники ЗФП за результатами піднімання зігнутих ніг у висі до торкання за головою (0,86), кут у висі 90° (0,91), кут через прямий шпагат (0,88), кут у висі 180° (0,91). Усі ці показники загальної підготовленості характеризують швидку силу гімнастки, що дозволяє другий фактор інтерпретувати як “силові здібності”.

Загальна сума дисперсії четвертого фактору складала 11,0%, а найбільші значення дають показники довжини тіла (0,76), маси тіла (0,76), обхват грудної клітки на вдиху і видиху (0,95). Враховуючи, що вказані показники характеризують, в основному, антропометричні дані, цей фактор можна назвати як “фізичний розвиток”.

П'ятий фактор у загальній структурі дисперсії займав 10,5%, а найбільший внесок (0,91 – 0,92) мають показники стрибків з подвійним обертанням скакалки за 10с і 30с, ПСТ (0,78). Ці показники базуються на спеціальній витривалості, що дає підставу позначити цей фактор як “загальна працездатність”.

В шостому факторі 7,9% найбільші значення мали показники психомоторних якостей – РУУД (0,53), здібність до довільної мобілізації (0,61). Сполучення таких якостей передбачає їхній прояв у змагальній діяльності і вимагає від гімнастки 9 років достатньої мобілізації до швидких дій протягом певного часу (1,25 хв.). Вказане дає підставу визначити даний фактор як “психомоторний”.

У сьомому факторі (7,7%) найбільш вагомими значення мають показники, що характеризують швидкісні здібності за результатами бігу не місці протягом 5, 6с, рівень значущості 0,82; 0,57. Інтерпретація даного фактору – “швидко-силовий”.

#### Висновки.

Результати аналізу факторної структури, а також дані про взаємозв'язки та інформативність складових їхніх параметрів, дозволяють визначити зміст комплексних показників початкової підготовки юних гімнасток.:

- фізичний розвиток – маса тіла, обхват грудної клітки на вдиху й видиху, кистьова динамометрія;
- загальна фізична підготовленість - згинання й розгинання рук в упорі лежачи; піднімання зігнутих ніг до торкання за головою 10с; кут через прямий шпагат, раз; стрибки з подвійним обертанням скакалки за 10 та 30с; ПСТ;
- спеціальна підготовленість – хореографія, “американський урок“, утримання правої і лівої ноги під кутом вище 90°, “затяжка“ 10с, “задня рівновага“ 10с, тест зі стрічкою правою і лівою рукою;
- психомоторні якості – моторна координація при швидкісній роботі, здібність до довільної корекції своїх дій;
- відтворення та диференціювання інтер-

валів часу – відтворення 2, 4, бс; диференціювання інтервалів часу при виконанні гімнастичних вправ – 5 стрибків вгору за 3с, 3 перекиди вперед за 4с, стійка на лопатках бс.

Вікові особливості відтворення та диференціювання інтервалів часу за показниками виконання гімнастичних вправ у часі свідчать про значний вплив на структурні утворення усіх видів підготовленості юних гімнасток.

Предметом подальшого наукового пошуку можуть бути питання впливання відтворення та диференціювання інтервалів часу за показниками гімнастичних вправ на спортивний результат.

#### Література

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка специальных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /КГИФК. – Киев, 1981. – 22с.
2. Кувшинникова Е.А. Комплексная оценка специальной физической подготовки в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 23с.
3. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рекомендации / ВНИИФК; сост. Л.Я.Аркаев, Н.И.Кузьмина, Ю.А.Киринов и др. – М., 1989. – 28с.
4. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Рад.шк., 1988. – 288с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская лит., 1997. – С. 47-204; 329-495.
6. Художня гімнастика: Навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Підг. Ж.А.Білокопитова, Т.В.Нестерова, А.М.Дерюгіна та ін. – К., РНМК, 199. – 114с.

Надійшла до редакції 06.08.2007р.

## ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Воловик Н.І.

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Анотація. Метою статті є теоретичне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з порушенням зору. Розробляти методику необхідно з урахуванням наступних факторів: особливостей діагнозу та гостроти зору, загального стану здоров'я дитини, стану опорно-рухового апарату та його порушення, наявності попереднього рухового досвіду та стану нервової системи. Стаття містить методичні рекомендації щодо особливостей методики розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку в спеціалізованих дошкільних навчальних закладах.

Ключові слова: методика, розвиток, координація, здібності, аналізатор.

Аннотация. Воловик Н.И. Обоснование методики развития координационных способностей у детей 4-5 лет с нарушением зрения. Целью статьи является теоретическое обоснование методики развития координационных способностей у детей 4-5 лет с нарушением зрения. Разрабатывая методику необходимо учитывать следующие факторы: особенность диагноза и остроты зрения, общее состояние здоровья ребенка, состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения, наличие предыдущего двигательного опыта и состояние нервной системы. В статье есть методические рекомендации про особенности методики развития

координационных способностей у детей дошкольного возраста в специализированных дошкольных учебных заведениях.

Ключевые слова: методика, развитие, координация, способности, анализатор.

Annotation. Volovik N.I. Methods of development coordination motor abilities in 4-5 age children with impairment vision. The purpose of this article is theoretical substantiation methods of development coordination motor abilities in 4-5 age children with impairment vision. Evolve this methods it is necessary to consider the feature of the diagnosis and visual acuity, general state of health, presence of preceding motor experience, state of muscular-skeletal system and its disorders, state of nervous system. The article had methodical recommendation about method of development coordination motor abilities in preschool children with impairment vision in particularized infant school.

Key words: methods, development, coordination, abilities, analyzer.

### Вступ.

Дошкільний період життя дитини є найбільш відповідальним етапом розвитку організму й у становленні особистості людини(10). Саме в цьому віковому періоді закладаються основи здоров'я, правильного фізичного розвитку, відбувається становлення рухових якостей, провідними серед яких є координаційні здібності(1). Вони визначаються тими біологічними та психічними функціями, які у дітей з вадами зору мають дефектну основу, що призводить до порушення їх розвитку(8). У дітей з патологією зору, як правило, спостерігається цілий комплекс відхилень у фізичному розвитку та руховій сфері(5,6,9,10), проте найбільші відхилення моторики розповсюджуються на сферу координаційних здібностей(8), які за всіма показниками відстають від параметрів здорових однолітків(2,8). Проте розвитком координаційних здібностей треба керувати, враховуючи, особливість діагнозу, вік, а також психоемоційний стан дитини. Аналіз науково-методичної літератури та інформація отримана протягом власного дослідження показали, що заходів, які проводяться у спеціалізованих дошкільних навчальних закладах для розвитку координаційних здібностей надзвичайно мало, недостатня кількість досліджень з проблеми методики їх розвитку, що суттєво знижує ефективність навчання спрямованого на розвиток, формування та удосконалення координаційних здібностей у дітей з даною патологією. Таким чином, вивчення всіх аспектів методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з вадами зору представляє особливий інтерес, що зумовило актуальність роботи.

Робота виконана за планом НДР національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

### Формулювання цілей статті.

Науково обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з вадами зору. Використано наступні *методи*: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; аналіз медичних карт; педагогічні спостереження, педагогічний експеримент.

## Результати дослідження та їх обговорення.

Основу методики розвитку координаційних здібностей мають складати спеціальні початкові завдання з елементами керування, які передбачають використання певних методів, методичних прийомів, організаційних форм при навчанні основним рухам на заняттях з фізичного виховання(3,4). Особливістю розвитку координаційних здібностей у дошкільному віці є правильне співвідношення методів: стандартно-повторного та варіативного(1). Перший метод використовують для розвитку координаційних здібностей при розучуванні нових, достатньо складних в координаційному відношенні рухових дій, оволодіти якими можна лише при неодноразовому їх повторенні. Після оволодіння руховими діями для розвитку координаційних здібностей застосовують метод варіативності вправ, заснований на зміні способів та умов виконання рухової дії, що підвищує їх координаційну складність(3). Ігровий метод використовується для підвищення емоційного фону дітей. Ігри підбираються з урахуванням основного дефекту(6). У роботі з дітьми з зоровою патологією треба використовувати всі методи навчання, проте враховуючи особливості дітей з порушенням зору, є деякі відмінності у прийомах застосування, обумовлені станом зору. У виборі й застосуванні методів та прийомів першочергового значення надають тому, що найкращим чином забезпечує розвиток рухової моторики дітей з зоровою патологією(5). При підборі та використанні фізичних вправ орієнтуються на первинний дефект та на вторинні відхилення у розвитку. При цьому враховують наступні фактори: охорона збереженого зору, полегшений режим зорового навантаження, вмiле чергування фізичного навантаження та відпочинку, спеціальні вправи для очей протягом заняття. Особливості роботи з дітьми з зоровою патологією викликають необхідність індивідуального та диференційованого підходу у навчанні кожної дитини з урахуванням провідного дефекту, що передбачає деякі обмеження: різкі нахили, стрибки, виси вниз головою, вправи з обтяженням(5,6). Спеціальні навчальні завдання треба підбирати для цілеспрямованого розвитку кожної координаційної здібності та ефективного впливу на дію різних аналізаторів: рухового, зорового, дотикового, слухового, які сприяють та визначають рівень їх розвитку(3,7,8). Одним з важливих прийомів розвитку координаційних здібностей дітей дошкільного віку з вадами зору є голосне приговорювання рухових дій. Це дозволяє краще їх зрозуміти та запам'ятати(6).

Для розвитку здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів треба застосовувати спеціальні вправи, які забезпечують підвищені вимоги до діяльності аналізаторів у відношенні точності динамічних та просторово-часових параметрів рухів, вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусилля, темпу, простору(3,7). З цією метою використо-

вують завдання на точність відтворення одночасних та послідовних рухів та положень рук, ніг, тулуба під час виконання загально розвиваючих вправ без предметів, ходьба та біг по розміткам, вправи з різною амплітудою, з виключенням зорового контролю, повороти на місці та у русі, ходьба та біг з різною довжиною кроку, чергування різних видів ходьби, метання контрастних за вагою предметів на різну відстань, відмінними способами виконання, з різноманітних вихідних положень (3,4,7,8).

За результатами, найбільше відставання виявлено за рівнем розвитку здібності до орієнтації у просторі(2). У зв'язку з чим значну увагу треба приділяти саме цій координаційній якості. Основним методичним підходом, спеціально спрямованим на розвиток здібності до орієнтування у просторі, є системне виконання завдань, які містять послідовне підвищення вимог до швидкості та точності орієнтування у просторі(3). Треба застосовувати наступні спеціальні завдання: чергування ходьби великими та малими кроками, зміна напрямку руху за звуковими сигналами, ходьба по розміткам, по мотузці закритими очима, слаломна ходьба та біг, виконання вправ після подразнення вестибулярного аналізатора, метання м'яча на максимальну відстань на половину її, метання м'яча на задану відстань, метання різних за вагою предметів(3,4,7,8). Методичні прийоми мають бути спрямовані на формування необхідних знань та рухових вмінь за допомогою зорових, слухових, дотикових, кінестетичних уявлень, які є орієнтувальною основою дії у закритому або відкритому просторі(4).

Для дітей з вадами зору в умовах рухової діяльності важливі два прояви рівноваги: стійкість статичної пози та збереження її у динамічних вправах. З метою розвитку статичної та динамічної рівноваги використовують наступні методичні прийоми: подовження часу збереження нестійкості пози, зменшення площини опори, введення нестійкості опори, втрати рівноваги з наступним поверненням у стійке положення, включення попередніх та супутніх рухів, які утруднюють збереження рівноваги, використання умов природного середовища, які ускладнюють підтримання рівноваги при переміщеннях, розвиток вестибулярної функції(3,4,7). Це вправи на фоні подразнення вестибулярного апарату. Застосовують різноманітні вправи з предметами та без них. Завдання для розвитку рівноваги треба використовувати не тільки на початку заняття, але й в кінці, після навантаження, поступово та послідовно ускладнюючи завдання та їх виконання, в результаті чого розвивається більша мобілізаційна здатність оптимально балансувати в нестійких позах, та стійкість в умовах перешкод(3,4,7). У зв'язку з тим, що показники статичної та динамічної рівноваги мало корелюють між собою(3,8), треба підбирати спеціальні завдання для цілеспрямованого розвитку обох видів рівноваги.

З метою розвитку правильного ритму та його відносній стабілізації використовують рахунок, оплески. Для ефективного формування раціональ-

ного ритму необхідна мобілізація психічних процесів у дітей. Треба орієнтуватись на точне розумове відтворення основних характеристик рухових дій, а також на концентрацію уваги на послідовність та взаємозв'язок елементів руху(4,7). З метою розвитку здібності до відчуття ритму застосовують загально розвиваючі вправи під рахунок, з оплесками, з елементами танцю, під музику, вправи у русі та під час бігу на рахунок, з оплесками, вправи з ритмічної гімнастики (3).

З метою стимуляції більш високого прояву здібності до координованості рухів використовують ряд методичних прийомів: незвичайні вихідні положення, дзеркальне виконання вправ, зміна швидкості та темпу виконання рухів, зміна просторових меж виконання вправ, зміну способів виконання вправ, поєднання відомого та невідомого в одній вправі. Тому для її розвитку застосовують різноманітні загально розвиваючі вправи з предметами та без них, різноманітні рухливі ігри, вправи під час ходьби та бігу з різними координаційними ускладненнями (4,7,8).

Для розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів застосовують різноманітні спеціальні вправи, які вимагають будь-якого розслаблення м'язів, чергування напруження та розслаблення, регулювання напруженості м'язів (4,7), вправи в яких напруження одних м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших, вправи, де треба підтримувати рухи по інерції розслаблених частин тіла за рахунок рухів інших частин (3). Для підвищення ефективності вправ застосовують відповідні методичні прийоми: формування установки від напруження до розслаблення, максимальне різноманіття методики виконання вправ – виконання роботи в широкому діапазоні інтенсивності, застосування різної тривалості, виконання вправ з акцентом на розслаблення м'язів, махові вправи рук та ніг; ненапружені ротаційні рухи руками; вільне, розслаблене падіння рук, ніг, переключення уваги, зорового контролю та власних дій на розслаблення (4,7).

#### **Висновки.**

1. При розробці методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з вадами зору необхідно орієнтуватись на первинний дефект та на попередження й подолання виникнення вторинних відхилень у розвитку, враховуючи наступні фактори: особливості діагнозу та гостроти зору, полегшений режим зорового навантаження, вмиле чергування фізичного навантаження та відпочинку, спеціальні вправи для очей протягом заняття, загальний стан здоров'я дитини, стан опорно-рухового апарату та його порушення, наявність попереднього рухового досвіду, стан нервової системи.

2. Спеціальні навчальні завдання треба підбирати для цілеспрямованого розвитку кожної координаційної здібності та ефективного впливу на дію різних аналізаторів: рухового, зорового, дотикового, слухового, які сприяють розвитку та визначають рівень координаційних здібностей.

3. При розробці методики має бути враховано один з найголовніших методичних прийомів: про найбільш оптимальне сполучення розвитку координаційних здібностей та фізичних якостей.

4. Враховуючи, що у дітей з вадами зору вироблення рухових дій відбувається повільніше у порівнянні з дітьми з нормальним зором, методика розвитку координаційних здібностей має бути більш тривалою.

Апробація методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з вадами зору у спеціалізованих дошкільних навчальних закладах на заняттях з фізичного виховання присвячені наші подальші дослідження.

#### **Література.**

1. Вільчковський Е.С., Курак О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – Суми, 2004. – 428 с.
2. Воловик Н.І. Дослідження координаційних здібностей у дітей 4-5 років з порушення зору//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. - №4. – С. 28-31.
3. Лях В.И.Кординационные способности школьников.– Минск, 1989.– 160с.
4. Платонов В.И., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. – К.: КГИФК, 1992. – 54 с.
5. Ростомашвили Л.И. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). – Санкт-Петербург, 2001. – 65 с.
6. Сековец Л.С.Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. – Нижний Новгород., 2001. – 168 с.
7. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекции. – Омськ, 1986. – 22 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/ Под общей ред. проф. С.П. Эвсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
9. Юхименко М.А. Фізична культура як засіб формування просторової орієнтації дітей з порушенням зору // Вісник ЧПДУ імені Т.Г. Шівченка. Випуск 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів, 2007. - № 44. – С. 447-449
10. Educating the Delayed Preschool Child/ Joan F. Goodman. – New York: The Guilford Press, 1992 - 306 p.

Надійшла до редакції 26.06.2007р.

## **ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

Воровка М.І.

Мелітопольський державний  
педагогічний університет

Анотація. Розглянуто особливості ігрових педагогічних технологій. Досліджено вплив ділових ігор на підвищення інтересу до педагогічної діяльності та професійне становлення майбутніх учителів. Використання ділових ігор у процесі навчання сприяє формуванню позитивного ставлення до професії вчителя, активізації навчально-професійних інтересів, зростанню зацікавленості студентів майбутньою професійною діяльністю. Доцільно впровадити у навчальний процес викладання спекурсу “Ділові педагогічні ігри в курсі педагогіки.”

Ключові слова: педагогічний, технологія, ігровий, ділова.

Аннотация. Воровка М.И. Использование игровых технологий как условие профессионального становления будущих учителей. Рассмотрено особенности игровых педагогических технологий. Исследовано воздействие деловых игр на повышение интереса к педагогической деятельности и профессиональное становление будущих учителей. Использование деловых игр в процессе обучения оказывает содействие формированию положительного отношения к профессии учителя, активизации учебно-профессиональных интересов, росту заинтересованности студентов будущей профессиональной деятельностью. Целесообразно внедрить в учебный процесс преподавания спецкурса “Деловые педагогические игры в курсе педагогики.”

Ключевые слова: педагогический, технология, игровой, деловая.

Annotation. Vorovka M.I. The usage of game technologies as a condition of professionalism of the future teachers. The specialties of the game pedagogical technologies are looked through in the article. The influence of business games to the rising of the interest to the pedagogical activity and professional standing of the future teachers are investigated as well. It is considered features of game pedagogical technologies. Influence of business games on increase of interest to pedagogical activity and professional becoming of the future teachers is investigated. Use of business games during training assists formation of the positive attitude to a trade of the teacher, activization educational professional interests, to growth of interest of students by the future professional work. It is expedient to introduce in educational process of teaching of a special course “ Business pedagogical games in a rate of pedagogics. ”

Key words: pedagogical, technology, game, business.

## Вступ.

У сучасній педагогічній лексиці вкорінилося поняття педагогічної технології. Проблема вивчення та впровадження у навчальний процес педагогічних технологій зокрема та ігрових безпосередньо, стала предметом дослідження філософів, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях С.Вітвицької [2], Т. Долбенко [3], Е.Левановой [4], І.Підласого [6], П.Підкасистого і Ж.Хайдарова [7], Г.Селевко [8] та ін.

Проаналізувавши тлумачення й використання педагогічних технологій, Г.Селевко зробив висновок, що “педагогічна технологія функціонує як наука, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, як система способів, принципів, як реальний процес навчання” [8, 15].

На думку І.П.Підласого: “Педагогічна технологія – це вся сукупність знань, дій, спрямованих на досягнення мети розвитку, виховання і навчання”. Тобто він вважає, що технологію можна визначити як усе, що міститься (відбувається) між завданням і результатом. Враховуючи вищезазначене ми можемо стверджувати, що ділова гра є технологією [6, 16].

На нашу думку, ігрова педагогічна технологія – це послідовність дій педагога за зразком, розробка, підготовка гри, залучення учнів до ігрової діяльності, здійснення самої гри, підведення

підсумків та результатів ігрової діяльності.

Це визначення відповідає загальному розумінню технології як упорядкованої й заданно-структурованої сукупності дій, операцій і процедур, що забезпечують конкретно-вимірюваний результат в умовах, що постійно змінюються [4, 201].

Робота виконана за планом НДР Мелітопольського державного педагогічного університету.  
**Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження* - дослідити вплив ділових ігор, як педагогічної технології, на підвищення інтересу до педагогічної діяльності та професійне становлення майбутніх учителів.

## Результати досліджень.

Ставлення вчителів, у тому числі і майбутніх, до ігрових технологій зокрема та ділових ігор безпосередньо, досить різне: одні вважають, що їх треба використовувати досить активно, інші надають перевагу класичним технологіям навчального процесу.

Ми провели опитування серед студентів природничо-географічного та хіміко-біологічного факультетів Мелітопольського державного педагогічного університету про доцільність використання різних методів навчання під час проведення та вивчення курсу педагогіки. Якщо до впровадження нами ігрових технологій у навчальний процес перевага надавалася лекціям, вправам тощо, то в кінці – діловим іграм та дискусіям (таблиця 1).

Таблиця 1

*Методи навчання, яким студенти надають перевагу*

Методи	Початок експерименту	Кінець експерименту
Бесіда	6	3
Дискусія	4	2
Лекція	1	5
Ділова гра	5	1
Робота з книгою	3	4
Вправи	2	6

У визначенні чинника, від якого залежить ставлення до предмета, переважають методи викладання (54%), за ними йдуть інтерес до предмета (38%), особистість викладача (30%), зміст предмета (29%). Розташування чинників у такому порядку дає змогу передбачити, що, змінюючи методи навчання, можна підвищити інтерес до предмета [5, 112-116].

За дослідженнями І.Куліш близько 40% студентів стверджують, що ігри зовсім не використовуються на заняттях, такий же відсоток стверджує, що ігри використовуються дуже рідко. Майже 15% студентів повідомляють, що ігри лише інколи застосовуються, та близько 5% вважають, що вони використовуються часто.

Ділові ігри частіше використовуються на заняттях зі спеціальних дисциплін (так вважають близько 40% студентів), нечасто – з психолого-педагогічних дисциплін (близько 30%), рідко – з гума-

нітарних дисциплін (близько 10%) та дуже рідко - із суспільних дисциплін [5, 112-116].

Ми провели дослідження стану тривожності й рівня сформованості негативних емоцій тих студентів під час занять з якими використовувалися ділові ігри. Нами було опитано 110 студентів за методикою “Діагностика емоційного ставлення до навчання” [1, 272-276]. За цією ж методикою визначався рівень сформованості у студентів пізнавальної активності. Результати дослідження наведено у таблицях 2 та 3.

Для вивчення зв'язку між пізнавальним інтересом, із одного боку, тривожністю і негативними емоціями, з іншого, ми використали формулу (1) рангової кореляції Спірмена [9, 75-76]:

$$P = 1 - \frac{6 \sum d^2 i}{n^2 (n - 1)} \quad (1),$$

де P – ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена;

$d_i = y_i^1 - y_i^2$  - різниця і-тих рангів змінної

Y1 та Y2;

n – кількість пар, що зіставляються.

У таблиці 4 наведені відповідні коефіцієнти кореляції.

Дані таблиці свідчать про позитивні зв'язки рівнів сформованості пізнавального інтересу студентів і їх тривожністю. Коефіцієнт кореляції високих рівнів прояву цих рис дорівнює 0,3. Характерно те, що чим нижчий рівень тривожності студентів, тим вищий пізнавальний інтерес (0,9). Необхідно також відзначити наявність зв'язку високих рівнів позитивного інтересу і емоційності студентів (0,4).

Нами досліджувалися мотиви вивчення студентами педагогіки. Ознаки прояву мотивації допомагають педагогу аналізувати причини змін у мотивації як у кращий, так і в гірший бік. Наприклад, у разі негативного ставлення до навчання такими причинами можуть бути:

а) використання “сухого”, дуже складного навчального матеріалу, який не викликає інтересу або через свою непривабливість, або через не-

Таблиця 2

*Рівні прояву у студентів тривожності й негативних емоцій (%)*

Спеціальність	Рівні сформованості					
	Тривожність			Негативні емоції		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Географія-біологія	33,3	46,7	20	40	46,7	13,3
Географія-історія	56,5	39,2	4,3	52,2	30,4	17,4
Географія-фізичне виховання	42,9	42,9	14,2	57,2	28,5	14,3
Біологія-психологія	66,7	30,5	2,8	52,8	41,7	5,5
Хімія-інформатика	53	23,5	23,5	47,1	35,3	17,6
Біологія-хімія	58,3	41,7	0	50	41,6	8,4
Хімія-біологія	14,3	85,7	0	57,1	42,3	0

Таблиця 3

*Рівні сформованості пізнавальної активності студентів (%)*

Спеціальність	Рівні пізнавальної активності		
	Низький	Середній	Високий
Географія-біологія	0	73,3	26,7
Географія-історія	0	69,6	30,4
Географія-фізичне виховання	14,3	57,1	28,6
Біологія-психологія	2,8	55,5	41,7
Хімія-інформатика	0	52,9	47,1
Біологія-хімія	0	66,7	33,3
Хімія-біологія	0	85,7	14,3

Таблиця 4

*Коефіцієнти кореляції*

Пізнавальний інтерес	Тривожність			Негативні емоції		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Рівні						
Середній	- 0,6	0,86	-0,46	0,1	0,5	-0,5
Високий	0,9	-0,9	0,3	-0,3	-0,4	0,4

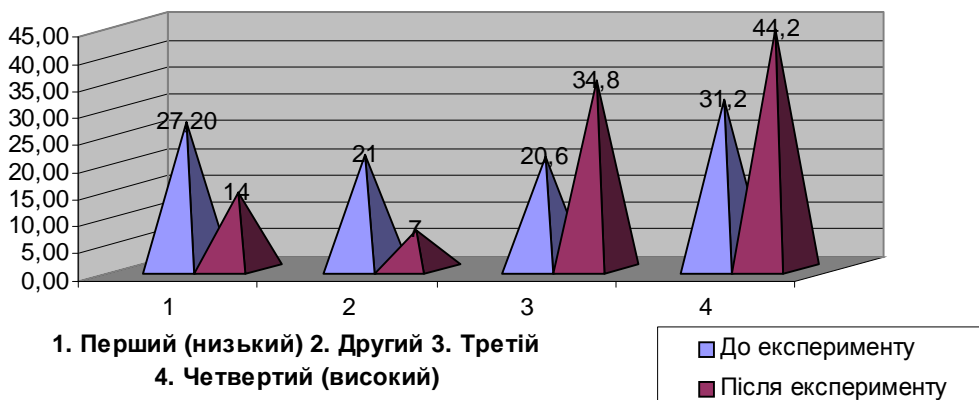


Рис. 1. Рівень сформованості мотивів вивчення студентами педагогіки з використанням ділових ігор (%)

відповідність рівня складності матеріалу рівню розвитку студентів, їх пізнавальним можливостям;

б) невідповідність форм та методів навчання рівню розвитку мотивації студентів, їх пізнавальним можливостям.

Дані рисунка 1 свідчать, що у результаті впровадження у навчальний процес ділових ігор, зокрема для вивчення курсу педагогіки, збільшилася кількість студентів із позитивною мотивацією навчання (третій та четвертий рівні). Якщо до початку експерименту ці рівні мотивації були сформовані у 51,8% студентів, то після їх участі у ділових іграх у 79,0%. Ці дані підтверджують те, що ефективність навчальної діяльності визначається не тільки зовнішніми, а й внутрішніми показниками, серед яких важливу роль відіграють почуття, що виникають під час навчання, ставлення до нього та окремих дисциплін, мотиви навчання.

#### Висновки.

Усе сказане відповідає принципам навчання й може свідчити на користь використання ігрових технологій, зокрема ділових ігор, у підготовці фахівців. Використання ділових ігор у процесі навчання сприяє формуванню позитивного ставлення до професії вчителя, активізації навчально-професійних інтересів, зростанню зацікавленості студентів майбутньою професійною діяльністю.

Оскільки більшість студентів вважає, що ставлення до предмета залежить від методів викладання, а ігри позитивно впливають на формування цього ставлення, то, на наш погляд, їх слід постійно застосовувати на заняттях з педагогіки.

Крім того, на нашу думку, доцільно впровадити у навчальний процес викладання спецкурсу "Ділові педагогічні ігри в курсі педагогіки."

Ми ставили перед собою завдання, підготувати студентів до майбутньої професійної діяльності засобом ділових ігор. Але ми сподіваємося, що студенти скористаються отриманим досвідом у по-

дальшій роботі і будуть використовувати ігри, як засіб активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів.

#### Література

1. Бобылева О.Н. Оценка психологических компонентов мастерства учителя в ходе его аттестации // Школьные технологии. - 1999. - №1-2. - С.272-276.
2. Вітвицька С.С. Практикум з педагогіки вищої школи: Навч. посіб. за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури. - К.: Центр навчальної літератури, 2005. - 396 с.
3. Долбенко Т. Активізація пізнавальної діяльності підлітків: ігрові технології // Рідна школа. - 2004. - № 10. - С. 36-39.
4. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А.Левановой. - СПб.: Питер, 2006. - 208 с.
5. Куліш І.М. Чи потрібно студенту гратися? Використання дидактичної гри у підготовці фахівців різних спеціальностей // Гуманітарні науки. - 2001. - № 2. - С. 112-116.
6. Підласий І.П. Практична педагогіка або три технології. Інтерактивний підручник для педагогів ринкової системи освіти. - К.: Видавничий Дім "Слово", 2004. - 616 с.
7. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии: Учеб. пособ. - М.: Российское педагогическое агентство, 1996. - 272 с.
8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособ.- М.: Народное образование, 1998. - 256 с.
9. Суходольский Г.В. Основы математической статистики для психологов. - Л.: ЛГУ, 1972. - 430 с.

Надійшла до редакції 04.08.2007р.

### ПРОГРАМА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА

Гамалій В.В., Синіговець І.В., Бишевец Н.Г., Сергієнко К.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті представлена програма диференційованої фізичної підготовки у підготовчому періоді річного циклу для волейболістів різного ігрового амплуа. Основу експериментальної програми склали комплекси фізичних вправ для загальної і спеціальної фізичної підготовки. Головною відмінною рисою програми є

зміни обсягів і спрямованості спеціальних навантажень у підготовчому періоді відповідно до особливостей найбільш важливих швидко-силових проявів кожного ігрового амплуа.

Ключові слова: фізичний, підготовка, волейбол, амплуа. Аннотация. Гамалий В.В., Синиговец И.В., Бишевец Н.Г., Сергиенко К.Н. Программа дифференцированной физической подготовки волейболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа. В статье представлена программа дифференцированной физической подготовки в подготовительном периоде годичного цикла для волейболистов различного игрового амплуа. Основу экспериментальной программы составили комплексы физических упражнений для общей и специальной физической подготовки. Главной отличительной особенностью программы является изменение объемов и направленности специальных нагрузок в подготовительном периоде соответственно особенностям наиболее важных скоростно-силовых проявлений каждого игрового амплуа.

Ключевые слова: физическая, подготовка, волейбол, амплуа.

Annotation. Gamaliy V.V., Sinigovets I.V., Byshevets N.G., Sergienko K.N. The program of differentiate of physical preparation volleyballers 15-17 years in a view of game role. In clause the program of differentiate of physical preparation in the preparatory period of a year cycle for volleyballers of various game role is submitted. The basis of the experimental program was made with complexes of physical exercises for common and special physical preparation. A principal distinctive singularity of the program is the modification of volumes and directednesses of special loads in the preparatory season according to singularities of the most important velocity force exhibitings of each game role.

Key words: physical, preparation, volleyball, roles.

### Вступ.

Підготовка спортсменів у сучасних умовах багато в чому обумовлена ефективністю методів організації і керування тренувальним процесом [2-5].

Планування річної підготовки спортсменів – одна з найважливіших сторін управління тренувальним процесом. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним завданням досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [6].

Дослідження Абдель Салам Хусейна, Є.П. Волкова [1], підтверджують пріоритетність розвитку у юних волейболістів швидко-силових здібностей за рахунок розподілу загального тренувального часу фізичної підготовки.

Однак на сьогодні гостро відчувається недостатність спеціальних науково обґрунтованих методичних рекомендацій з питання вдосконалення швидко-силової підготовки волейболістів 15-17 років з урахуванням відмінностей ігрового амплуа. У зв'язку із цим виникає необхідність комплексного дослідження змісту та структури тренувального процесу волейболістів з урахуванням відмінностей моторики кожного ігрового амплуа та специфіки змагальної діяльності.

Робота виконана за планом НДР Національного університету фізичного виховання й спорту

України.

### Формулювання цілей роботи.

*Мета роботи* – розробити програму фізичної підготовки орієнтовану на розвиток швидко-силових здатностей, на основі диференціації тренувального процесу волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа.

*Методи і організація дослідження.* Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, антропометрія, педагогічні тестування, фотометрія, міотонометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на початку та в кінці підготовчого періоду річного циклу підготовки спортсменів на базі ДЮСШ-10 у місті Києві, у Київському спортивному ліцеї інтернату, СДЮСШОР «Чернігівбуд» та обласній ДЮСШ у місті Чернігові. В експериментальних дослідженнях взяли участь 152 волейболісти віком 15-17 років.

### Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз змагальної діяльності нападаючих першого темпу показав, що гравці даного амплуа із загальної кількості технічних дій за гру в середньому виконують 43 % – блокувань, 22 % – нападних дій, 13 % – виконання подачі, 10 % – виконання другої передачі, 9 % захисних дій, 3 % прийом м'яча після подачі. У нападаючих другого темпу розподіл виконання технічних дій був таким: 24 % – блокування, 21 % – нападні дії, 18 % – прийом м'яча після подачі, 17 % – захисні дії, 11 % – подача, 9 % – друга передача. У зв'язуючих: 55 % – виконання другої передачі, 17 % – блокування; 13% – захисних дій, 9 % – подача, 4 % – нападні дії, 2 % – прийом м'яча з подачі. Гравці ліберо, як відомо, не можуть виконувати атакувальних дій у стрибку і подавати подачу. У зв'язку з обмеженнями в правилах для даного ігрового амплуа ми виявили виконання тільки захисних дій – 49 %, прийом м'яча з подачі – 42 %, другої передачі – 9 %.

Для визначення показників, які найбільше впливають на стан підготовленості волейболістів кожного ігрового амплуа, ми використовували факторний аналіз, що дозволив нам розглянути комплекс показників: антропометрії, опорно-ресорної функції ступні, тону м'язів, фізичної підготовленості та виявити їхню взаємозалежність. Нами були проаналізовані 30 показників, що характеризують стан окремих систем організму. У результаті обробки даних було отримано 7 факторів і визначена частка впливу кожного фактора на загальну варіацію вибірки для різних ігрових амплуа волейболістів (табл. 1).

Запропонована програма фізичної підготовки включає ряд розроблених комплексів фізичних вправ різної спрямованості для ЗФП і СФП. Головною відмінною рисою програми є диференційова-

ний підхід до вдосконалення фізичних здібностей волейболістів у підготовчому періоді відповідно до специфіки змагальної діяльності кожного ігрового амплуа.

Розробка спрямованості програм для кожного ігрового амплуа волейболістів ґрунтувалася на припущенні про те, що підвищення рівня розвитку фізичних здібностей, які характеризують рівень провідних факторів кожного з амплуа волейболістів, буде сприяти підвищенню ефективності змагальної діяльності волейболістів.

На мал. 1 представлена експериментальна структура розподілу часу використання комплексів фізичних вправ для ЗФП у волейболістів різного ігрового амплуа в підготовчому періоді. Розвиток самого значущого фактора для кожного з амплуа займав 40 % часу, наступним двом факторам виділялося по 20 %, іншим – по 10 % від загального обсягу часу, рекомендованого стандартною програмою для розвитку ЗФП.

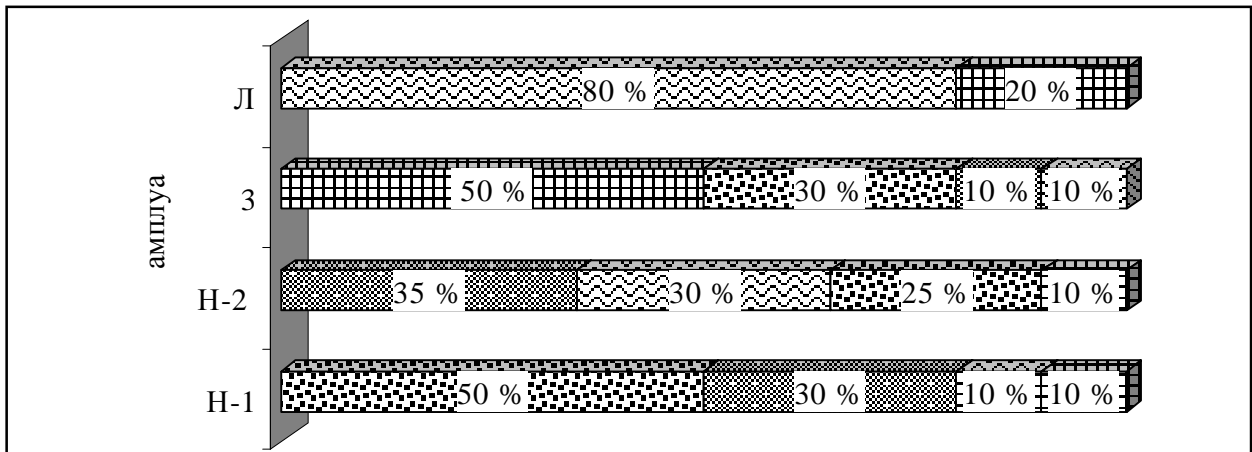
Експериментальний розподіл часу використання комплексів фізичних вправ для вдосконалення СФП проводився залежно від переваги у використанні в змагальній діяльності технічних дій кожним ігровим амплуа (мал. 2); до 80-90 % часу приділялося розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання найбільш важливих технічних дій кожного з амплуа, а 10-20 % - на розвиток усіх інших.

Для перевірки ефективності експериментальної програми фізичної підготовки волейболістів різного ігрового амплуа був проведений педагогічний експеримент у СДЮСШОР «Чернігівбуд» і обласній ДЮСШ у місті Чернігові. Експеримент проводився в природних умовах навчально-тренувальних занять протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки волейболістів 15-16 років з вересня по листопад 2005 року.

У дослідженнях взяли участь 26 волейболістів 15-16 років ДЮСШОР «Чернігівбуд» експериментальної групи та 21 волейболіст обласної ДЮСШ контрольної групи. Виміри показників швидкісно-силової підготовленості, тонуусу м'язів, опорно-ресорної функції ступні проводилися на початку і наприкінці підготовчого періоду.

Загальний розподіл тренувального часу в





Мал. 2. Експериментальна структура розподілу часу в % використання комплексів фізичних вправ різного спрямування для вдосконалювання СФП у волейболістів різного ігрового амплуа в підготовчому періоді

Примітка:

- - комплекс спеціальних вправ для розвитку здібностей необхідних для ефективного виконання дій нападу;
- - комплекс спеціальних вправ для розвитку здібностей, необхідних для ефективного виконання блокування;
- - комплекс спеціальних вправ для розвитку здібностей, необхідних для ефективного виконання передач;
- - комплекс спеціальних вправ для розвитку здібностей, необхідних для ефективного виконання захисних дій.

контрольній і експериментальній групах в підготовчому періоді був однаковим.

Необхідно відзначити, що наприкінці експерименту у спортсменів обох груп відбулися позитивні зрушення в показниках швидкісно-силової підготовленості, що, цілком імовірно, є результатом навчально-тренувальної роботи в період проведення педагогічного експерименту. Для визначення вірогідності розбіжності у зміні досліджуваних показників було використано непараметричний критерій Манна Уїтні для незалежних вибірок.

Дані дослідження швидкісно-силової підготовленості свідчать, що волейболісти, які входять до контрольної та експериментальної груп тих самих амплуа, на початку експерименту істотно не розрізнялися щодо більшості досліджуваних показників ( $P > 0,05$ ).

Запровадження в підготовчому періоді розробленої нами програми в експериментальній групі зумовило статистично достовірні зміни середньостатистичних значень показників, що характеризують швидкісно-силові здібності волейболістів.

У нападаючого першого темпу спостерігалося збільшення швидкісно-силових здібностей, які необхідні для виконання нападних дій, про що свідчить приріст у таких показниках: метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи – 11 %, стоячи – 11,6 %, у стрибку – 10,7 %; швидкісну силу вистрибування з присіду – 6 %, піднімання в сід протягом 20 с – 9,3 %; силову витривалість – підтягування на поперечині – 21,1 %; згинання-розгинання рук в упорі лежачи – 14,6 %; вибухову силу – стрибок у висоту з місця – 9,1 %, з розбігу 7,9 %; абсолютну силу – сила м'язів розгиначів ніг – 12,7 %; сила м'язів розгиначів спини – 7 %.

У нападаючого першого темпу спостеріга-

лося збільшення швидкісно-силових можливостей, які характеризували виконання атакуючої дії, про що свідчить приріст в показниках: метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи – 11 %, стоячи – 11,6 %, в стрибку – 10,7 %; швидкісну силу - вистрибування з присіду – 6 %, піднімання в сід протягом 20 с – 9,3 %, силову витривалість підтягування на поперечині – 21,1 %, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 14,6 %; вибухову силу - стрибок у висоту з місця – 9,1 % і з розбігу – 7,9 %, абсолютну силу – сила м'язів розгиначів ніг – 12,7 %; сила м'язів розгиначів спини – 7 %.

У нападаючих другого темпу спостерігалася аналогічна тенденція зростання швидкісно-силових можливостей, що обумовлено однаковою для обох амплуа експериментальною структурою розподілу тривалості використання комплексів ЗФП. Приріст досліджуваних показників був таким: метання набивного м'яча вагою 1 кг стоячи – 13,7 %; метання набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку – 12 %; вистрибування з присіду – 5,8 %; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині протягом 20 с – 5,4 %; підтягування на поперечині – 17,6 %; згинання-розгинання рук в упорі лежачи – 13,5 %; стрибок у висоту з місця – 5,2 %; стрибок у висоту з розбігу – 5,4 %; сила м'язів розгиначів ніг – 9,5 %; сила м'язів розгиначів спини – 8,5 %; кількість присідань протягом 20 с – 9,7 %.

У зв'язуючих відмічено збільшення показників: метання набивного м'яча вагою 1 кг стоячи на 11 % і в стрибку - на 10,2 %; кистьової динамометрії правої руки - на 6,5 % лівої - на 6 %; силі м'язів розгиначів ніг на 6,2 %, сили м'язів розгиначів спини - на 7 %; стрибка у висоту з місця - 7,4 % і з розбігу - 7,7 %; у результаті бігу зі зміною напрямку 6Ч5 м. - 5,9 % і бігу зі зміною напрямку 92

м. - 2,4 %.

У ліберо збільшилися показники: у результаті бігу зі зміною напрямку 645 м. - 6 %, результаті бігу зі зміною напрямку 92 м. - 2,9 %; у стрибку у висоту з місця - 7,4 %, стрибку у висоту з розбігу - 6,8 %, стрибку у довжину з місця - 3,4; у показниках кількості вистрибування із присіду протягом 20 с - 6,4 %; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині протягом 20 с - 10,3 %; підтягування на попереціні - 26,3 %; згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15,7 %; присідання протягом 20 с - 8,1 %.

#### Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що серед наукових і методичних робіт відсутні ті, які стосувалися б розробки структури фізичної підготовки волейболістів залежно від ігрового амплуа. Дослідження даної проблеми є на сьогодні актуальним, має істотне теоретичне і практичне значення.
2. Отримані в ході констатуючого експерименту дані дозволили розробити програму фізичної підготовки. Основу експериментальної програми склали комплекси фізичних вправ для загальної і спеціальної фізичної підготовки. Головною відмінною рисою програми є зміни обсягів і спрямованості спеціальних навантажень у підготовчому періоді відповідно до особливостей найбільш важливих швидко-силових проявів кожного ігрового амплуа.
3. Достовірні зміни найбільш важливих для кожного ігрового амплуа показників швидко-силової підготовленості волейболістів свідчать про ефективність запропонованої нами структури розподілу навантажень у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичної підготовки волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа.

#### Література

1. Абдель Салам Хуссейн, Волков Е.П. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности. <http://www.sport4you.ru/articles/~topicID/19/page/1/articleID/369.html>
2. Гнатчук Я.І. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №1. - С. 24-27.
3. Гринченко І.Б., Поярков Ю.М., Казьмерчук А.П. Конверсія технології спортивної підготовки в навчально-педагогічний процес з дисципліні: «Спортивні ігри з методикою викладання. Волейбол» для факультетів фізичної культури педагогічних ВУЗів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №12. - С. 46-49.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров'я, 1988. - 144 с.
5. Матвеев Л.П. Теория спорта. -М.: Воениздат, 1997. -304 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - «Олимпийская литература», К., 2004. - 806 с.

Надійшла до редакції 28.05.2007р.

## ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ

Голованова Наталія, Кобюк Ігор  
Національний університет фізичного виховання і  
спорту України

Анотація. В статті розглядається питання щодо основних концепцій при створенні електронних посібників для галузі фізичного виховання, а саме для навчально-тренувального процесу на прикладі спортивного танцю. Провівши аналіз електронного довідника виявлено, що його будова, принципи дії базуються на основних дидактичних принципах навчання. Аналіз літературних джерел показав, що інформаційні технології формують новий стиль роботи, який показує психологічно більш прийнятний, комфортний та мобілізуючий творчі можливості та інтелектуальний потенціал людини.

Ключові слова: інформаційний, технологія, навчальний, тренувальний, процес.

Аннотация. Голованова Наталия, Кобюк Игорь. Использование информационных технологий в учебно-тренировочном процессе на примере спортивного танца. В статье рассматривается вопрос основных концепций при создании электронных пособий для отрасли физического воспитания, а именно для учебно-тренировочного процесса на примере спортивного танца. Проведя анализ электронного справочника выявлено, что его строение, принципы действия базируются на основных дидактических принципах обучения. Анализ литературных источников показал, что информационные технологии формируют новый стиль работы, который показывает психологически более приемлемый, комфортный и мобилизующий творческие возможности и интеллектуальный потенциал человека.

Ключевые слова: информационный, технология, учебный, тренировочный, процесс.

Annotation. Golovanova Natalia, Kobuyuk Igor. The usage of information technologies in an educational training process on the example of sporting dance. In the article the question of basic conceptions is examined at the creation of electronic manuals for industry of physical education, namely for an educational training process on the example of sporting dance. Having lead analysis of an electron manual is detected that its constitution, principles of an operation are founded on the basic didactic principles of learning. Analysis of references has shown that information technologies shape new style of work which shows psychologic more comprehensible, comfortable and mobilizable creative possibilities and a mental potential of the person.

Keywords: information, technology, educational, training, process.

#### Вступ.

На сучасному етапі розвитку освітнього процесу в Україні невід'ємною складовою є використання інформаційних технологій. В навчальному процесі в вузах фізкультурної направленості це твердження набуває специфічного, по своїй суті значення. В практиці фізичного виховання широке застосування знаходить впровадження комп'ютерних технологій, направлених на різні сторони організації, як учбового процесу, так і самостійних занять. Серед таких сторін є: підвищення ефективності учбових занять, оптимізація учбового процесу, індивідуалізація фізичних навантажень тощо.

Світовий процес переходу до інформаційного суспільства, а також соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні, вимагають істотних змін у багатьох сферах діяльності держави. У першу чергу це стосується реформування освіти. Національною програмою “Україна ХХІ вік” передбачені забезпечення розвитку освіти на основі нових прогресивних концепцій, створення нової системи інформаційного забезпечення освіти [4]

У цей час у практиці фізичного виховання широке застосування знаходить впровадження комп’ютерних технологій, спрямованих на різні сторони організації, як навчального процесу, так і самостійних занять. Серед таких сторін є: оптимізація навчального процесу, індивідуалізація фізичних навантажень і т.д. [1]

На сьогоднішній день існує ряд комп’ютерних програм в різних видах спорту, які забезпечують підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. За принципами дії їх можна розділити на:

- які використовуються для контролю стану здоров’я - індивідуалізують фізичні навантаження,
- які забезпечують організаційною програмою (програма проведення змагань, занять та ін.) - вони в свою чергу забезпечують оптимізацію навчального процесу.
- які забезпечують інформацією необхідною для

навчання (технічною, тактичною) - підвищують ефективність навчальних занять [2,3].

Розробки і впровадження можливостей інформаційних технологій актуально як для юних спортсменів, які відтворюють рух відповідно до безпосереднього відтворення зорового образу, так і для дорослих людей, що намагаються освоїти елементи техніки й тактики якого-небудь виду спорту. При цьому дорослі не просто безпосередньо відтворюють побачене, як це характерно для дітей. Для дорослих спортсменів необхідно «прокручування» у своїх думках образу технічних і тактичних дій. Однак чітке подання технічних і тактичних елементів у спортивних іграх часто буває ускладнено в першу чергу у зв’язку зі швидкістю їхнього виконання. Особливо це характерно для ударних рухів. І тому показ техніки виконання якого-небудь прийому більше кваліфікованим спортсменом не завжди дає потрібний ефект, оскільки швидкість виконання більшості технічних не дає можливості усвідомити деталей, для вирішення даної проблеми необхідні статичні й динамічні моделі елементів спортивної техніки й тактики. Цій меті звичайно служать малюнки, відеограми, схеми [5].

Розглядаючи використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі в спортивних танцях нами було використано відеопосібник за авторством Леоніда Плетньова з циклу

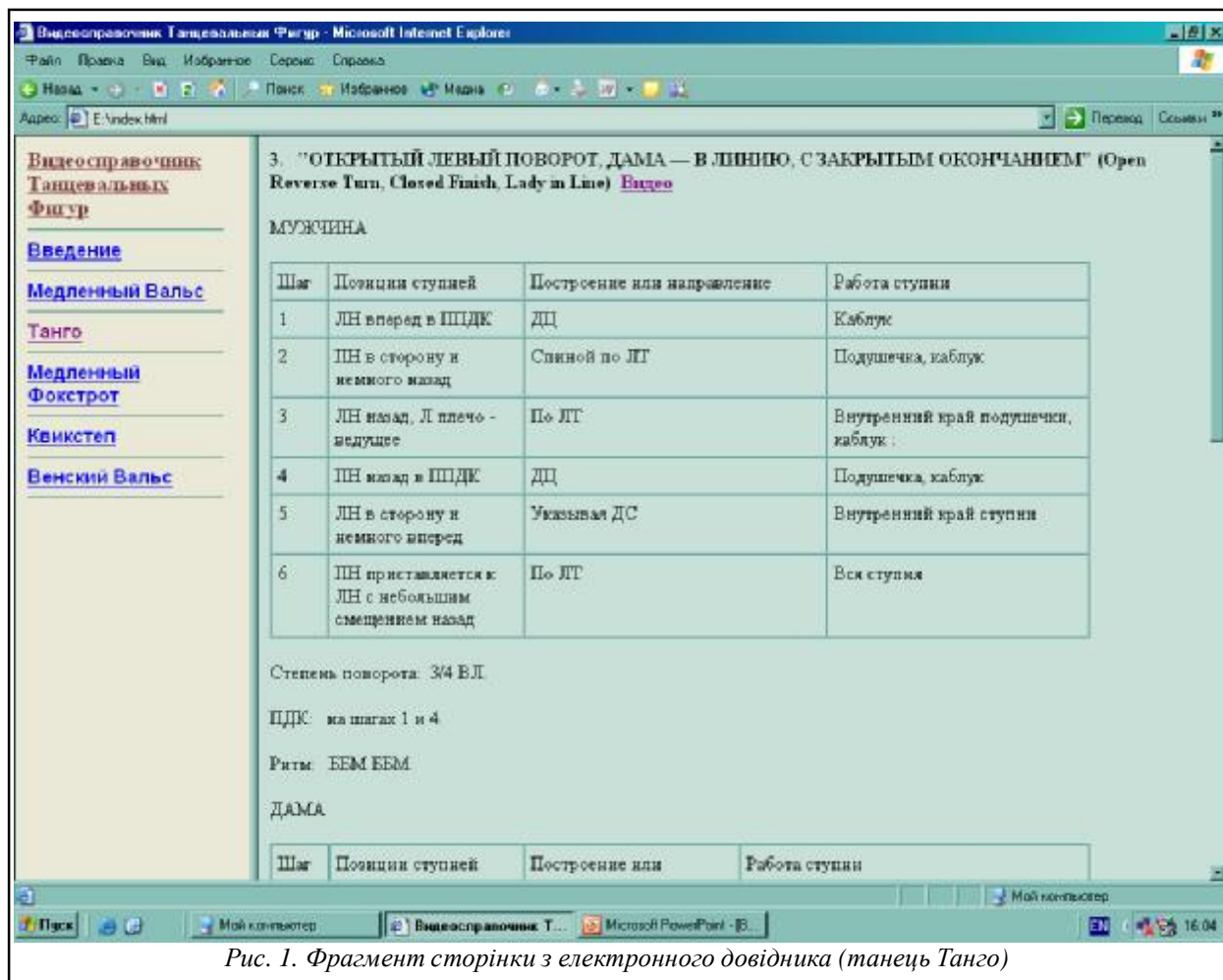


Рис. 1. Фрагмент сторінки з електронного довідника (танець Танго)

«Лінія танцю», який був створений в 1998 році, як перший російськомовний відео посібник.

Комплект складається з 4-х дисків:

- N1 “Стандартні танці” (основні фігури)
- N2 “Латиноамериканські танці” (основні фігури)
- N3 “Варіації стандартних танців і Віденський Вальс”
- N4 “Варіації латиноамериканських танців” (демонструють С.Дуванов и С.Тверьянович)

Програма розроблена в HTML має вигляд Web-сторінки, кожна сторінка містить гіперпосилання на підрозділи, які включають теоретичну (рис.1) та відео-частину. Кожна базисна фігура продемонстрована двічі під різними кутами під рахунок і під музику, супроводжується надписом назви та його проголошенням російською та англійською мовами. Також в кожному танці пропонується варіації з базисних фігур.

На етапі початкового розучування ставиться мета створення уяви про дану рухову дію, формування уміння, виконувати рухові дії. В електронному довідникові чітко продемонстровані фігури крім того позитивно впливає той факт, що демонструє і тренер і пара в електронному довідникові. Таким чином ті хто переглядають довідник мають змогу побачити фігури в індивідуальному виконанні не тільки тренера але й інших кваліфікованих фахівців.

Робота виконана згідно з темою 1.2.7.3 п «Удосконалення організаційно-методичних основ технологічних інновацій в системі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2006 – 2010 рр.

### Формулювання цілей роботи.

*Мета роботи* - розглянути вплив використання інформаційних технологій на навчально-тренувальний процес у спортивних танцях.

*Методи досліджень* - теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

### Результати досліджень.

Експеримент проводився протягом двох місяців на базі клубу «Супаданс» при Національному університеті фізичного виховання і спорту України. Під час дослідження в експерименті приймало участь 20 осіб. Які були розділені на контрольну та експериментальну групи, які в своєму загальному танцювальному рівні на попередньому етапі в середньому відповідали одна одній (середнє арифметичне оцінки в групах: контрольна група – 3,1, експериментальна група – 3,0), що було підтверджено розрахунками за критерієм Вілкоксона (різниця між вибірками статистично недостовірна) (рис.4). Одній з груп а саме експериментальній, було видано електронні довідники за допомогою яких вони мали змогу проводити самостійні заняття та попередньо вивчати фігури, які входили в навчальну програму занять.

В експериментальній групі було проведено анкетування на предмет відношення осіб, що займаються до застосування електронного довідника в тренувальному процесі, в результаті ми отримали такі показники (рис. 2, 3)

Аналізуючи ці показники, можна зробити висновок, що навіть скептично налаштовані до нововведення в навчально-тренувальному процесі змінили свою думку і підтвердили ефективність за-

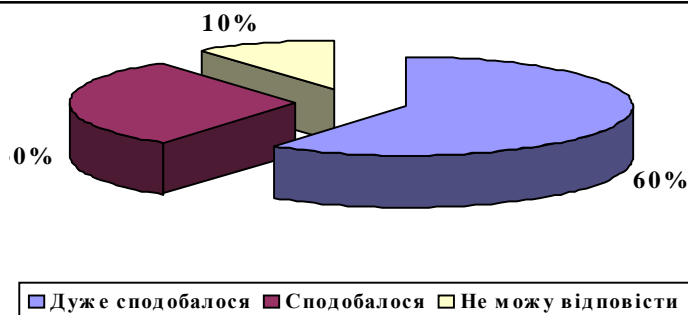


Рис. 2. Відношення осіб, що займаються, до застосування електронного довідника в тренувальному процесі на початковому етапі

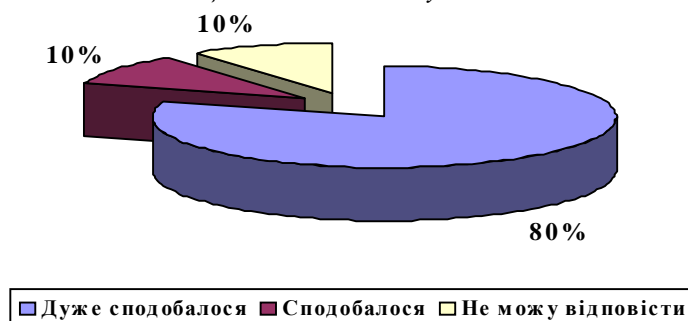
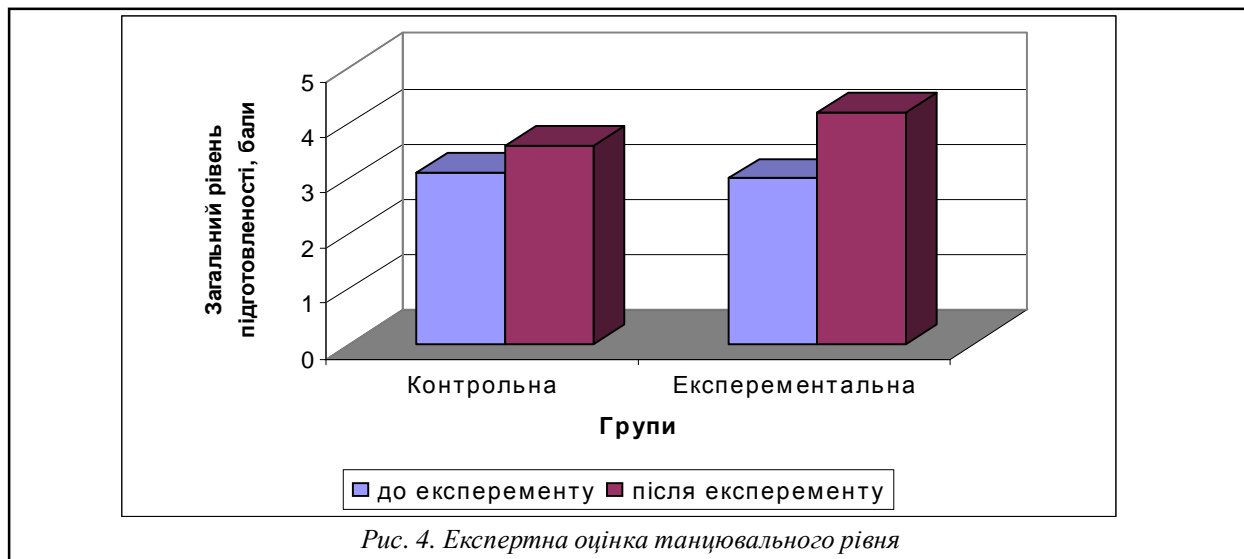


Рис. 3. Відношення осіб, що займаються, до застосування електронного довідника в тренувальному процесі на завершальному етапі



стосування інформаційних технологій в тренуванні.

Оцінку професійного рівня проводили група незалежних експертів в складі трьох тренерів зі спортивних танців, які працюють на базі клубу «Су-паданс». При оцінюванні танцювального рівня, експертам не було надано інформації, щодо приналежності до тої чи іншої групи танцюристів, що підвищило об'єктивність оцінювання (рис. 4).

Приріст рівня танцювання після проведення експерименту в контрольній (3,6) та експериментальній (4,2) групах значно відрізняються, це підтвердив і розрахунок за критерієм Вілкоксона (різниця між вибірками статистично достовірна). Таким чином, в експериментальній групі в порівнянні з контрольною значно зріс рівень танцювання. Це свідчить про ефективність застосування електронного посібника в навчально-тренувальному процесі.

#### **Висновки.**

Провівши аналіз електронного довідника виявлено, що його будова, принципи дії базуються на основних дидактичних принципах навчання.

Аналіз літературних джерел показав, що інформаційні технології формують новий стиль роботи, який показує психологічно більш прийнятний, комфортний та мобілізуючий творчі можливості та інтелектуальний потенціал людини.

Отримані в ході досліджень результати вказує на ефективність застосування інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі в спортивному танці.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі.

#### **Література**

1. Ашанін В.С. Стан і перспективи інформації освіти у вузах фізичної культури. //Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Сб. науч. трудов. – Харьков, 2000. - № 19. – С. 20-25.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры.

2001, № 4. – С. 20-24.

3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. 2001, № 5. – С. 34-37.
4. Герасименко С.О., Бишевец Н.Г., Голованова Н.Л. Основы использования дистанционных технологий обучения в вузах физкультурного профиля //Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. - № 6. - С.13-16.
5. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх //Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. - № 6. - С.73-76.

Надійшла до редакції 23.06.2007р.

### **ВИХОВАННЯ ТА ГУМАНІЗАЦІЯ ОСВІТИ ЯК ШЛЯХИ ДО ДУХОВНОГО ОНОВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА**

Гончаренко М.С., Кириленко С.В., Михайличенко М.В.,  
Новикова В.Є., Карачинська Е.Т.  
Харківський національний  
університет ім. В. Н. Каразіна

Анотація. В статті розкривається валеологічний підхід до визначення духовності, складові духовного здоров'я. Докладно наведені етапи виховання духовності. Підкреслено роль традицій української культури в забезпеченні духовного розвитку підростаючого покоління. Наголошено на важливості систематичної підготовки фахівців - валеологів для втілення в життя програми гуманізації освіти.

Ключові слова: валеологія, духовне здоров'я, гуманізація освіти.

Аннотация. Гончаренко М.С., Кириленко С. В., Михайличенко М.В., Новикова В.Е., Карачинская Е.Т. Воспитание и гуманизация образования как пути к духовному обновлению общества. В статье раскрывается валеологический подход к определению духовности, составу духовного здоровья. Подробно приведенные этапы воспитания духовности. Подчеркнута роль традиций украинской культуры в обеспечении духовного развития подрастающего поколения. Подчеркнута важность систематической подготовки специалистов-валеологов для воплощения в жизнь программы гуманизации образования.

Ключевые слова: валеология, духовное здоровье, гуманизация образования.

Annotation. Goncharenko M.S., Kirilenko S. V., Mihailichenko M.V., Novikova V.E., Karachinskaya E.T. Education and humanization education as pathes to spiritual innovation of company. In the article is uncovered valueology approach to definition of spirituality, structure of spiritual health. Explicitly the indicated stages of education spirituality. The role of traditions of the Ukrainian crop in maintenance of spiritual development of rising generation is underlined. Importance of systematic preparation of experts - valueology for an embodiment in life of the program humanization education is underlined. Keywords: valueology, spiritual health, humanization education.

### **Вступ.**

Однією з першочергових задач соціально орієнтованої держави має бути сприяння розвитку молодого покоління, задоволення його життєво важливих потреб для творчого розвитку. Воно передбачається Конституцією України, Конвенцією ООН про права дитини, Всесвітньою декларацією про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей і Планом дій щодо їх виконання. Втілення в життя вимог цих документів потребує невідкладних дій, спрямованих на ефективне вирішення головної проблеми, пов'язаної з майбутнім України - проблеми забезпечення здоров'я дітей і молоді, що вмотивовано різким погіршенням стану їх фізичного, розумового і духовного розвитку.

Здоров'я людини можна охарактеризувати як динамічний стан організму, який відзначається певним фізичним, інтелектуальним, психічним, духовним і соціальним благополуччям і піддається впливові способу життя людини [1, 2]. Саме тому все істотніше відчувається гостра потреба у створенні системи формування здорового способу життя з орієнтацією на нове розуміння взаємозв'язків Людини та Природи, сенсу життя, долі людства, а також того, що ми впливаємо на оточення, і самі перебуваємо під впливом інших людей. Крім того, необхідно виробити у людей ставлення до власного здоров'я як до найбільшої цінності. Це врешті-решт призведе до виховання творчої людини з новим світоглядом і профілактичною спрямованістю мислення, здатної вирішувати проблеми сьогодення [3;4].

Робота виконана за планом НДР Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна.

### **Формулювання цілей роботи.**

Сучасний період розвитку людства характеризується загостренням глобальних проблем, які значною мірою обумовлюються хибністю моральних і духовних орієнтирів людини — ціннісних, пізнавальних та діяльнісних. Це викликає нагальну потребу внесення докорінних змін до життєустрою людини та визначення нових духовних і моральних джерел і засад буття. Майбутнє людства залежить від вибору нової стратегії розвитку, яка здатна максимально розкрити моральний і духовний потенціал людини, її свідомої спрямованості на реалізацію найкращих внутрішніх рис особистості у гармонії з усіма формами життя. Вирішення проблем, пов'язаних із фор-

муванням духовного здоров'я, сприятиме не лише виживанню цивілізації, але й персонального існування особистості в соціумі. Адже духовне здоров'я — це здоров'я свідомості та процесів мислення людини, і саме його можна вважати запорукою покращення фізичного та психічного здоров'я.

### **Результати досліджень.**

Ці проблеми покликана вирішити валеологія. Специфіка валеологічного розуміння здоров'я полягає в тому, що вона розглядає його не лише в аспекті медико-біологічних чинників, але й з точки зору духовної та соціокультурної сутності: адже ми живемо у світі, де все взаємопов'язано. І щоб дійсно змінити себе, своє життя, слід змінити своє ставлення до життя, до інших людей, до самого себе. Інакше кажучи, в аспекті валеологічного підходу до поняття «здоров'я» воно трактується як система складових, найважливішими з яких є фізичне (тіло), соціальне (мораль), психічне (емоції) та духовне (внутрішній світ особистості) здоров'я. Ідеальною для здоров'я людини слід вважати гармонію вказаних складових.

Щодо поняття «духовність», то різні автори розуміють його по-різному. До недавнього часу воно пов'язувалося лише з релігією і з філософських позицій не розглядалося. Наразі з'являються праці, котрі містять смислове визначення поняття «духовність», де обґрунтовується його філософський статус, доводиться значущість духовності та моральності як умови самозбереження та саморозвитку особистості, суспільства, цивілізації [5; 6].

Духовність можна вважати комплексом таких суттєвих якостей особистості, які відтворюють її мораль, естетичний і природоохоронний зміст, спрямований на утвердження принципів гуманізму, а також подолання елементів бездуховності у світогляді та культурі. Базовими поняттями, які відповідають цим якостям, є такі: Віра, Надія і Любов, Мудрість, Краса, Гармонія, Милосердя тощо [7], тобто все те, що відрізняє людину як частину Природи і властиво лише їй. Отже, духовна сфера особистості, тобто індивідуальна система духовних якостей, поняття і цінностей, являє собою синтез інтелектуальної та моральної сфери.

Духовне здоров'я визначається станом внутрішнього світу людини, усвідомлення своєї ролі та місця в соціумі, бачення себе як частки (мікрокосму) цілого (макрокосму) [8]. З позицій валеології складовими духовного здоров'я є: психічний стан людини, рівень сформованості її світогляду і свободи особистості.

Духовний аспект здоров'я почав досліджуватися з кінця ХХ ст. У східній медицині лікар розпочинає свою роботу з пацієнтом, як правило, з психічної сфери, а не з фізичного тіла, як це робиться у нас. На жаль, переважна більшість людей вважають, що з духовним здоров'ям у них все нормально, і всі свої негаразди пояснюють недоліками у роботі окремих органів організму (нирок, печінки тощо). Така точка зору свідчить про низький рівень знань. Праці

М.С. Гончаренко, В.П. Гоча, В.П. Жикаренцева, В. Казначеева, Е. Кузнецова, В.Л. Кулініченко, Е.О. Помиткіна, Л. Хей [6, 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15] та інших дослідників містять дані про нові закони та механізми взаємодії між фізичною та духовною складовими здоров'я.

Духовне здоров'я залежить від максимального розкриття морального і духовного потенціалу людини, її свідомої спрямованості на реалізацію найкращих внутрішніх властивостей особистості, залучення до культурних цінностей, накопичених людством [16].

Необхідними умовами формування і зміцнення духовного є впровадження програм і методик експертної оцінки особистості; розробка науково-методичних матеріалів для викладання валеології у сфері освіти, а також збалансованої валеологізації навчального процесу; визначення духовно-морального стану учнів і студентів; забезпечення духовно-етичної просвіти вчителів, вихователів і батьків; гармонізація внутрішнього світу особистості на засадах загальнолюдських гуманістичних морально-етичних цінностей (краси, віри й любові, доброти тощо), потреба в яких обумовлюється багатьма соціальними та біологічними чинниками і постає дуже гостро саме у період сьогодення; проведення моніторингу змін у духовному стані школярів і студентів, психологічного клімату у шкільних і студентських колективах, міжособистісних відносин, а також здійснення валеопроектної роботи, спрямованої на духовне оздоровлення.

Духовне здоров'я – це здоров'я свідомості та смислової сфери, а саме усвідомлення людиною цілі життя, свого місця та ролі у Бутті. Психічне здоров'я являє собою стан емоцій, ступінь розвитку інтелекту, розуму (психологічне благополуччя, рівні тривожності та депресії, контроль емоцій і поведінки, пізнавальні функції) [17]. Це дозволяє розглядати духовний розвиток особистості, використовуючи, зокрема, розроблені принципи і методи психологічної діагностики [18;19].

Складовими духовного здоров'я, які потребують пріоритетної уваги особливо у дитячому віці, є: а) психічний стан особистості, б) рівень становлення її світогляду, свобода совісті. Для кожної з них формулюються цілі і конкретні методи впливу, зокрема:

а) ціль - зміцнення психічного здоров'я особистості. Методи впливу: бесіда, психологічне тестування, рухливі ігри, сюжетно-рольові ігри, читання відповідної літератури;

б) ціль - запобігання нанесенню шкоди індивідуальності та неповторності внутрішнього світу дитини; створення умов для формування і становлення її власного світогляду. Методи: індивідуальний підхід до особистості; цілеспрямовані тематичні заняття з дітьми у невеликих групах (3–5 чол.), тематичні бесіди з батьками;

в) ціль - виховання поваги до власних поглядів і віросповідання та до поглядів і віроспові-

данья інших людей. Методи: використання у повсякденній роботі притч і легенд різних народів із релігійним забарвленням; розповіді та історичні екскурси по релігіях світу; підтримання рівного ставлення до різних релігій [17].

В аспекті ціннісного підходу розрізняють такі рівні свідомості особистості, які пов'язані з її духовністю: 1) егоцентричної обмеженості, 2) родинних (сімейних) цінностей, 3) суспільних, громадянських, національних цінностей, 4) загальнолюдських цінностей, 5) духовної свідомості (космічних, або буттєвих цінностей).

Саме тому діяльність щодо розширення свідомості для відтворення динаміки цього процесу слід розпочинати з ембріонального періоду життя людини, який можна назвати періодом несвідомої єдності з Буттям, а, крім того, з організмом матері. В цей час організм матері відіграє для дитини роль своєрідного всесвіту, з яким вона перебуває у більшості випадків у відносинах повної гармонії та єдності.

Перший рівень - це переважаюча любов дитини до себе, тобто егоцентризм, який може залишитися назавжди, і така людина стає егоїстом.

На другому рівні пріоритетними стають потреби та цінності родини, тобто світогляд розширюється до сімейного кола.

На третьому рівні відбувається усвідомлення того, що життя родини пов'язане з життям суспільства і нації, і це забезпечує перехід до громадянської активності, патріотизму, національної свідомості.

На четвертому рівні кожна особистість визнає право будь-якої людини на власні переконання, починає розуміти, що людство в цілому та конкретна особа являють собою єдиний організм і виконують свою важливу роль. Тут починає спрацьовувати так зване «золоте правило» Ісуса Христа: не роби іншим того, чого не бажаєш собі.

Найвищий рівень свідомості можна назвати «духовним рівнем». Він характеризується розумінням того, що Всесвіт - це єдиний організм, а Земля з усіма істотами, що її населяють, - його невід'ємна частина. Це призводить до відповідного ставлення особистості до всіх живих істот Всесвіту як до самої себе.

Духовністю не можна оволодіти раз і назавжди. Процес самовдосконалення людини безперервний. Саме у межах освіти формується особистість, закладаються певні підґрунтя її світогляду та світосприйняття, які у подальшому допоможуть їй визначити свою самоцінність, розвивати творчі здібності, оволодівати мистецтвом жити. Не випадково модель школи ХХІ століття, яка розроблена ЮНЕСКО, передбачає розвиток творчого потенціалу людини. Отже, життєтворчість набуває характеру нової освітньої парадигми, яку слід запроваджувати до безперервної валеологічної освіти, що передбачає поетапне оволодіння принципами і методами здорового способу життя від дошкільного закладу до загальноосвітньої школи і вищого навчального

закладу.

Принциповими засадами валеологічного та психолого-педагогічного забезпечення духовного розвитку дітей і молоді є відродження існуючих традицій української культури. Вони передаються від покоління до покоління як загальноприйняті та загальнообов'язкові, забезпечують подальше існування і розвиток особи і народу, суспільства в цілому, об'єднують минуле і майбутнє народу, старші й молодші покоління, інтегрують етнічну спільність людей у високорозвинену сучасну націю. Ці традиції виявляють себе у любові до рідних, до свого дому, дбайливому ставленні до природи, збереженні рідної мови, вивченні свого родоводу, історії народу тощо).

За часів сьогодення, коли відбувається духовне оновлення суспільства, освітянські і виховні заклади мають скеровувати свої зусилля на формування гармонійно розвиненої особистості учня, який стає суб'єктом самоосвіти і самовиховання. Це потребує внесення відповідних змін до освітньої галузі, зокрема спрямованості діяльності педагогів на виховання учня як творчої особистості, зменшення інформаційного навантаження навчальних програм, вдосконалення методики викладання окремих предметів і змісту підручників тощо, а також урахування чинників впливу на духовне становлення дітей і молоді, а саме особливостей їхніх інтересів і впадощань, рівня родинного виховання тощо.

Е.О. Помиткіним розроблено психолого-педагогічну систему, яка передбачає активізацію духовного зростання дітей і молоді і будується на **принципах** духовної та соціальної спрямованості, безперервності та наступності, особистісної орієнтованості і врахування вікових особливостей розвитку особистості [18].

Принцип **духовної та соціальної спрямованості** знаходить свій прояв у підпорядкуванні діяльності педагогічного колективу розвитку духовного потенціалу особистості.

Реалізація принципу **безперервності та наступності** відбувається через послідовність і взаємозв'язок запроваджених у закладах шкільної та вищої професійної освіти спецкурсів і методик, які забезпечують відповідний вплив на учня протягом навчання.

Принцип **особистісної орієнтованості** реалізується завдяки використанню спеціальних моделей особистості (В. В. Рибалка, Е. О. Помиткін).

Принциповий підхід **урахування вікових потреб розвитку особистості** здійснюється на основі функціональних зв'язків між окремими періодами особистісного зростання.

#### **Висновки.**

Діагностика духовного розвитку, вихованості та культури здоров'я покликана визначити ефективність виховної роботи у сім'ї і навчальному закладі та керувати цими процесами. Використання найпростіших діагностичних методик у власній практиці та володіння ними, навички аналізу та уза-

гальнення одержаних даних збагатять людину, розширять діапазон її вмінь, а отже, забезпечать ефективність виховання і самовиховання, сприятиме процесу гуманізації і всебічному розвитку особистості.

Наразі склалися сприятливі умови для втілення у життя такої програми. Спеціальність «валеологія» увійшла до «Переліку напрямів та спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за відповідними освітньо-кваліфікаційними рівнями», що дасть змогу розпочати планову систематичну підготовку фахівців-валеологів для навчальних і виховних закладів різного рівня.

Окреслені вище проблеми можна вирішити за умови вдосконалення гуманітарної освіти, знання критеріїв оцінки соціально-духовних рис особистості й оволодіння методичними підходами щодо діагностики його стану. У цій роботі узагальнюється досвід багатьох науковців, котрі працюють у зазначеному напрямі, містяться відомості про інструментарій, використання якого дає можливість оцінити не лише ставлення людини до самої себе як до особистості, але й і власних взаємовідносин з оточуючим світом.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем виховання та гуманізація освіти.

#### Література.

1. Агаджанян Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджанян, В.И. Трошин. М., 1994. - 255с.
2. Оржеховська В.М. Духовність - це здоров'я молодого покоління / В.М. Оржеховська Т.В. Тарасова. - Тернопіль, 2005. - 216 с.
3. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феликс, 2000. - 248 с.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. / Г.Л. Апанасенко Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: Петрополис, 1992.
5. Бекк Р.М. Космическое сознание.- М.: Золотой век, 1994.- 100 с.
6. Помиткін, Е.О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти: Навч.-метод. посібник / Е.О. Помиткін. - К., 1999. - 162 с.]
7. Бенедиктов Д. Д. Общественное здоровье: пути оценки и прогнозирования// Общественные науки и здравоохранение. - М., 1990.
8. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. - М.: Физкульт. и спорт, 1990. — 207 с.
9. Гончаренко М.С. Этапы формирования духовности человека в учебно-воспитательном процессе. Теоретические и практические аспекты / М.С. Гончаренко, В.Г. Гончаренко, Н.В. Михайличенко // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матер. 3-ї між народ. наук.-практ. конф.: Т. 1, ч. 2. - Харків, 2005. - С. 6–12.
10. Гоч В.П. Духовные аспекты гармонизации человека / В.П. Гоч // Избранные труды школы «Причина и карма»: Сб. 1. - Тюмень, Истина, 1998. - С. 3–11.
11. Жикаренцев В. Путь к свободе: Взгляд в себя / В. Жикаренцев. - СПб: Золотой век; Диамант, 1997. - 272 с.
12. Казначеев В.П. Феномен человека: космические и земные истоки / В.П. Казначеев. - Новосибирск, 1999. - 128 с.
13. Кузнецов Е. Новая валеология нового времени / Е. Кузнецов. - Ростов н/Дону: Восхождение, 2000. - 240 с.
14. Кулиниченко В.Л. Современная медицина: Трансформация парадигм теории и практики В.Л. Кулиниченко. - К.: Центр практичної філософії, 2001. - 240 с.

15. Хей Л. Позитивный подход / Луиза Хей. - М.: Олма-Пресс, 1998. - 221
16. Буліч О. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. - Київ, 1997. — 224 с.
17. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник / М.С. Гончаренко. - Харків: «Бурун Книга», 2005 - 207 с.
18. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія / Е.О. Помиткін. - К.: Наш час, 2005. - 280 с.
19. Практикум по психології здоров'я /Под ред. Г.С. Никифорова. - М.; СПб; Н. Новгород и др., 2005. - 351 с.

Надійшла до редакції 08.05.2007р.

## **ІНТЕГРАЦІЯ МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНЕ УКРАЇНСЬКЕ СУСПІЛЬСТВО ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Доброскок І.І.

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація. В даній статті порушено проблему інтеграції молоді з особливими потребами у сучасне українське суспільство. Розглянуто можливі шляхи і форми взаємодії суспільних інституцій у вирішенні проблеми. Вирішення соціальних проблем, реабілітації молоді з обмеженими функціональними можливостями можливе лише за умови взаємодії, координації зусиль державних інституцій (охорона здоров'я, освіта, соціальний захист) і соціуму (активне залучення населення, громадських, неформальних об'єднань, організацій, у тому числі інвалідів і їх родичів), що сприятиме самореалізації, інтеграції шляхом створення та поліпшення життєвих умов для забезпечення рівних можливостей участі у житті суспільства.

Ключові слова: молодь, інвалідність, соціально-педагогічний, реабілітація, інтеграція, суспільство, молодіжний, громадський, організація.

Аннотация. Доброскок И.И. Интеграция молодежи с особыми потребностями в современное украинское общество как социально-педагогическая проблема. В данной статье рассматривается проблема интеграции молодежи с особенными потребностями в современное украинское общество. Рассмотрены возможные пути и формы взаимодействия общественных институций в решении проблемы. Решение социальных проблем, реабилитации молодежи с ограниченными функциональными возможностями возможно лишь при условии взаимодействия, координации усилий государственных учреждений (здравоохранение, образование, социальная защита) и социума (активное привлечение населения, общественных, неформальных объединений, организаций, в том числе инвалидов и их родственников), что будет оказывать содействие самореализации, интеграции путем создания и улучшения жизненных условий для обеспечения равных возможностей участия в жизни общества.

Ключевые слова: молодежь, инвалидность, социально-педагогическая, реабилитация, интеграция, общество, молодежная, общественная, организация.

Annotation. Dobroskok I.I. Integration of youth with the special needs for the modern Ukrainian society as a social - pedagogical problem. In the given article the problem of integration of young people is broken with the special requirements in modern Ukrainian society. Possible ways and forms of co-operation of public institoutsiy are considered in the decision of the problem. The solution of social problems, aftertreatments of youth with restricted functionalities probably only under condition of interaction,

a coordination of gains of official bodies (public health services, formation, social protection) and society (the fissile engaging of the population, public, informal affiliations, the organizations, including invalids and their relatives), that will assist self-realization, integration by building and enriching of zoetic requirements for security of equal possibilities of participation in life of a society.

Keywords: young people with the special necessities, disability, social-pedagogical rehabilitation, integration in society, youth public organization.

### **Вступ**

В умовах соціально-економічного реформування, радикальної соціально-культурної трансформації суспільства надзвичайно важливим і актуальним завданням виховання особистості є розробка нових педагогічних підходів до соціальної підтримки та допомоги дітям і молоді з особливими потребами.

Особливої гостроти набуває проблема інтеграції молодих людей з різними формами інвалідності у соціум, що є вищою метою їх реабілітації[12].

Соціальна активність людей з особливими потребами, спрямована перш за все на самоствердження та покращення умов існування, активізує науковців, громадськість, державних діячів розширити пошук найефективніших форм та методів вирішення проблем інвалідності, побудови принципово інших, нових, науково-обґрунтованих моделей співпраці. Науковці розглядають соціальну реабілітацію інвалідів як цілісний, динамічний, безперервний процес розвитку особистості, що забезпечується відповідністю між наявним рівнем потреб і рівнем задоволення цих проблем, сприяє активній участі людини-інваліда в життєдіяльності суспільства. Вказують на обов'язковості послідовності дій з врахуванням всього спектру соціальних зв'язків і залежностей з їх прямим чи опосередкованим впливом на соціально-психологічний баланс у суспільстві, що уможливорює вирішення питань щодо соціальної адаптації інвалідів [4,5,9].

Нові підходи до соціальної роботи з дітьми-інвалідами досліджуються у працях американських і англійських авторів: М.Селіман, Р.Дарлінг (соціальна робота з сім'єю); Л.Шульман (розробка методів взаємодопомоги); Т.Гейбл, М.Гейбл (спілкування); Дж.Джонс, П.Свіфт (соціальна робота з людьми, в яких порушено здібності до навчання); Д.Тілбурі (соціальна робота з людьми, які страждають психічними захворюваннями); Дж.Треседер (організація реабілітаційної служби для людей з порушенням зору); Т.Райан, А.Уокер (збалансування інтересів клієнтів, їхніх сімей і спеціалістів соціальної сфери).

Проблема соціальної адаптації дітей-інвалідів привертає до себе увагу діячів різних галузей науки: філософів, соціологів, психологів, педагогів. Питання впливу соціокультурного оточення на психосоціальну ізоляцію фізично і психічно хворих людей розглядаються у працях філософів П.Сорокіна, Е.Дюркгейма, М.Хальбвака, К.Цимермана. Різномічні аспекти психічної деривації дітей, які мають вади фізичного та психічного розвитку, ши-

роко висвітлені у працях психологів В.Голдфарба, В.Лангмейєра, Д.Боулбі, З.Матейчика.

У педагогічній літературі головний акцент робиться на спеціальній освіті, досліджуються закономірності розвитку і проявів психіки аномальних дітей: розумової діяльності, мови, сприйняття, пам'яті. Педагогічні дослідження з питань становлення та розвитку практики і теорії спеціально організованого навчання і виховання дітей з вадами слуху, зору, розумової діяльності проводилися вітчизняними вченими В.Андрущенком, М.Ярмаченком, В.Бондарем, І.Бехом, В.Синьовим та ін. Питання виховання повноцінної психіки сліпоглухонімих дітей досліджувалися російськими вченими О.Мещеряковим, І.Льєнковим. Нові соціально-педагогічні підходи до соціальної роботи з дітьми-інвалідами, що розроблені у контексті концепції соціальної роботи з дітьми та молоддю в Україні, висвітлено у публікаціях українських вчених Л.Коваль і І.Зверєвої. [1,2,3,13]

Робота виконана за планом НДР державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди".

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою* даного дослідження є розробка нових педагогічних підходів до соціальної підтримки та допомоги дітям і молоді з особливими потребами.

Поставлена мета передбачає виконання таких *завдань*: з'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та виховній практиці.

#### **Результати досліджень.**

Ефективне включення дітей з обмеженими функціональними можливостями та їх батьків до повноцінного життя, формування у них стійкого позитивного ставлення до навчання, праці, міжособистісних стосунків вимагає педагогічно зумовленого підходу до проведення дослідження з питань соціально-педагогічної роботи. Забезпечення сприятливих умов формування і розвитку особистості дитини з вадами фізичного і психічного розвитку у мікросоціумі значною мірою залежить від об'єктивного виявлення і вивчення рівнів, видів, форм і методів соціально-педагогічної підтримки [6,9,11].

Процес реабілітації не передбачає лише надання медичної допомоги. Він включає в себе широке коло заходів і діяльності, від початкової та більш загальної реабілітації до цілеспрямованої діяльності, наприклад, відновлення професійної працездатності [5].

Надзвичайно важливим є зруйнування стереотипу щодо інвалідності.

Варто зазначити, що інтеграційні процеси, що відбуваються в усіх галузях людської діяльності, гуманізація суспільних відносин сприяли виходу проблеми інвалідності за рамки вузької сфери медичної реабілітології. Вона стала предметом пильної уваги та вивчення у таких галузях, як політика, статистика, освіта, економіка, антропологія, соціологія, що дозволило розглядати феномен інвалід-

ності через призму стосунків інваліда та суспільства.

Насьогодні поняття "інвалідність" трактуємо не як функціональне порушення чи фізичний недолік, а як обмеження або втрату людиною можливостей на рівних засадах з іншими брати активну участь у житті суспільства. Під "обмеженням життєдіяльності" розуміємо повну або часткову втрату людиною здатності здійснювати самообслуговування, переміщення, спілкування, контроль за власною поведінкою, а також позбавлення можливості займатися трудовою діяльністю.

Несприятливе становище є результатом взаємодії інваліда з навколишнім середовищем, виникає при зіткненні з певними культурними, фізичними та соціальними перешкодами, котрі ускладнюють доступ до різних сфер суспільного життя та негативно впливають на особистісний розвиток.

Для людей з особливими потребами особливо складними у вирішенні є проблеми фізичної доступності, рівних можливостей у освіті, соціального забезпечення та підтримки добробуту, збереження прав на свободу особистості, духовно-етичні проблеми професійної зайнятості, інтеграції у суспільство. Саме з огляду на це, основою соціальної допомоги людям з особливими потребами має стати система заходів, яка дозволила б зменшити чи усунути будь-які відмінності шляхом впливу на фізичні, психологічні, освітні та соціально-культурні аспекти мікросоціуму інваліда [11].

Керуючись принципом рівності людських прав, необхідно вказати на обов'язковість дотримання соціальних та особистісних прав і свобод, що гарантують людині рівні можливості для участі у суспільному житті. Право на освіту, на участь у культурній діяльності, свободу творчості, користування послугами закладів культури, доступу до культурних цінностей суспільства, право на вибір індивідуального стилю життя, реалізацію власних намірів, переваг і бажань [9].

Не обмеження життєдіяльності, що призводить до порушення у соціально-психологічній сфері, а організація цілеспрямованої діяльності, спілкування з ровесниками, залучення до неформальних молодіжних об'єднань, волонтерської діяльності сприятиме безбар'єрності й доступності. Надміру опікуючи, ізолюючи дитину від суспільства батьки певною мірою позбавляють їх можливості вести нормальний спосіб життя, що пізніше призводить до важких моральних, а то й психічних травм, вироблення звички опікуваності, утриманства, безініціативності, низького рівня адаптованості до соціуму.

Тільки за умови зміни статусу людини з певними функціональними можливостями, сприйняття її як партнера у взаємодії, активного залучення до суспільного життя можлива повноцінна інтеграція інвалідів у суспільство.

Молоді люди з особливими потребами повинні отримувати належну підтримку у задоволенні своїх потреб і мати належні умови для інтеграції у суспільство шляхом нормалізації життєдіяльності

сім'ї, реконструкції соціального оточення, самоактуалізації та активізації процесу комунікації з ровесниками без видимих чи невидимих фізичних вад. Активна роль у спілкуванні, позитивна “Я-концепція”, впевненість у собі позитивно впливають на установки індивіда і ставлення до нього оточуючих, полегшують міжособистісні стосунки. Адаптація вищою метою реабілітації інвалідів, становлення людини як особистості є саме інтеграція людини у відкрите суспільство.

Однією з форм активної інтеграції молоді з обмеженими функціональними можливостями у суспільство є діяльність громадських молодіжних організацій.

У Законі “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” зазначено, що серед основних принципів соціальної політики є повага до загальнолюдських цінностей, прав людини і народів України; безпосередня участь молоді у культурному житті; відповідальність держави за створення умов для самореалізації кожної особистості [7].

Відповідно до законодавства України громадські організації інвалідів можуть здійснювати фінансово-господарську діяльність шляхом створення госпрозрахункових підприємств, організацій та установ. Згідно зі статтею 14 Закону України “Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні” зазначені підприємства мають право на пільги зі сплати податків і зборів (обов'язкових платежів відповідно до законів України з питань оподаткування). 13 липня 2000 року прийнято Закон України “Про внесення змін до деяких законів України щодо оподаткування підприємств та організацій, громадських організацій інвалідів”, основним завданням якого є створення належних рівних можливостей для життєдіяльності інвалідів та необхідних умов для функціонування підприємств та організацій, громадських організацій інвалідів.

З цією метою створено спеціально уповноважений державний орган – Комісію з питань діяльності підприємств та громадських організацій інвалідів, на який покладено забезпечення контролю за цільовим використанням державної допомоги, що надається у вигляді пільгового оподаткування, фінансової допомоги, кредитування, надання пріоритетів у розміщенні державного замовлення тощо, а також здійснення обліку й контролю за використанням такої допомоги.

Однією з важливих державних інституцій, яка здійснює підтримку діяльності підприємств громадських організацій інвалідів шляхом надання позик на створення додаткових, збереження існуючих робочих місць та безповоротної фінансової допомоги є Фонд соціального захисту інвалідів.

До вирішення даної проблеми долучаються як державні, так і недержавні інституції, кафедри вищих навчальних закладів; молодіжні громадські організації; центри соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді; управління праці та соціаль-

ного захисту населення; міськрайонні центри зайнятості, управління пенсійного фонду України, реабілітаційні відділення Центрів соціального захисту пенсіонерів та інвалідів.

Важлива роль у вирішенні проблеми відводиться соціальним службам, адже у процесі становлення та інтеграції у суспільство зазначеної категорії молоді, специфіка їхньої діяльності є не альтернативною існуючій системі соціального виховання, навчання і захисту, а полягає у здійсненні допоміжної функції з метою інтеграції дітей-інвалідів у суспільство [8].

Реальними формами проведення активної роботи для адаптації молоді з інвалідністю можна запропонувати: надання соціальних та юридичних консультацій щодо захисту прав та свобод молоді з інвалідністю, консультацій по репродуктивному здоров'ю для молоді, сприяння в отриманні освіти та працевлаштуванні, організація культурно-просвітницьких заходів та акцій, інформування та просвітницьку діяльність через засоби масової інформації, волонтерську та гуманітарну допомогу.

#### **Висновки.**

З метою підвищення соціальної активності молоді з особливими потребами необхідно сприяти:

1. Співпраці молодіжних громадських організацій молоді з особливими потребами на місцевому, обласному та державному рівнях;

2. Проведенню презентацій передового досвіду, круглих столів, семінарів-практикумів;

3. Створенню та сприянні діяльності молодіжної громадської організації, головною метою якої задекларувати сприяння успішній соціалізації молоді з особливими потребами;

4. Залученню засобів масової інформації до висвітлення досвіду діяльності молодіжних громадських організацій, дотримуючись принципу доступності послуг, досвіду працевлаштування молоді зазначеної категорії, що сприятиме розширенню обізнаності громадськості, подоланню негативного та упередженого ставлення до молоді з особливими потребами;

5. Заохоченню участі інвалідів та їхніх сімей у роботі з реабілітації, наприклад у якості викладачів, інструкторів або консультантів;

6. З метою надання рівного доступу до навчання, користування фондами бібліотеки, можливості проведення на базі закладів культурно-освітніх заходів для молоді з функціональними обмеженнями, створення доступного матеріального оточення, пристосування робочих місць та робочих приміщень таким чином, щоб вони були доступними для осіб з різними формами інвалідності.

Таким чином, вирішення соціальних проблем, реабілітації молоді з обмеженими функціональними можливостями можливе лише за умови взаємодії, координації зусиль державних інституцій (охорона здоров'я, освіта, соціальний захист) і соціуму (активне залучення населення, громадських, неформальних об'єднань, організацій, у тому числі

інвалідів і їх родичів), що сприятиме самореалізації, інтеграції шляхом створення та поліпшення життєвих умов для забезпечення рівних можливостей участі у житті суспільства.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем інтеграції молоді з особливими потребами в сучасне українське суспільство.

#### Література.

1. Андрущенко В.П. Духовний світ і культура сучасної української людини // Вісник Київського університету (серія: Філософія. Політологія. Соціологія. Психологія). – 1994. – С. 3–11.
2. Бех І.Д. Духовні цінності в розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1 (14). – С. 124–129.
3. Бех І.Д. Психологічна суть гуманізму у вихованні особистості // Педагогіка і психологія. – 1994. – № 3 (4). – С. 3–12.
4. Бурно М.Е. Терапія (профілактика) творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 280 с.
5. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Л.: Медицина, 1974. – 205 с.
6. Добровольская Т.А., Шабалина Н.Б. Социально-психологические особенности взаимоотношений инвалидов и здоровых // Социологические исследования. – М.: Наука, № 1, 1993. – С. 62–66.
7. Закон „Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” // Закони України. – К.: Парламентське видавництво, 2000. – С. 9–21.
8. Збірник нормативно-правових актів України щодо діяльності підприємств та організацій громадських організацій інвалідів (випуск 2): Вид-во Соцінформ, Київ, 2004 – 168 с.
9. Іванова І.Б. Проблеми соціально-психологічної адаптації дітей-інвалідів //Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції „Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин”. – К., 1994. – С. 32–34.
10. Іванова І.Б. Соціально-педагогічна робота з дітьми-інвалідами в системі соціальних служб для молоді. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.05 /Київський університет ім. Т.Г. Шевченка. – К., 1998. – 19 с.
11. Іванова І.Б. Соціально-психологічні проблеми дітей-інвалідів. – К.: Логос, 2000. – 85 с.
12. Інвалід і суспільство: проблеми інтеграції (36. теоретичних та методичних матеріалів для працівників соціальних служб для молоді. – К.: Видавництво А.Л.Д., 1995. – 94 с.
13. Коваль Л.Г., Зверева І.Д., Хлебик С.Ф. Соціальна педагогіка. Соціальна робота: Навчальний посібник. – К., ІЗМН, 1997. – 392 с.
14. Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів. Резолюція Генеральної Асамблеї ООН № 48/96, прийнята на сорок восьмій сесії ГА ООН – 40с.

Надійшла до редакції 18.02.2007р.

## СПОРТ ДЛЯ ВСІХ У ФІНЛЯНДІІ, НІМЕЧЧИНІ ТА ФРАНЦІЇ

Дутчак М.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Охарактеризовано сучасну систему організації та функціонування спорту для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції – країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю. Залучення громадян до спорту для всіх відбувається на засадах добровільності та усвідомлення ними важливості таких занять для збереження здоров'я, активного

дозвілля та загалом – покращення якості життя. Основну відповідальність за розвиток спорту для всіх беруть на себе органи місцевого самоврядування. У зазначених країнах реалізуються відповідні загальнонаціональні програми. Спорт для всіх має позитивний вплив на економіку країн.

Ключові слова: спорт для всіх, людина, здоров'я, розвиток, система, організації, країни, програми.

Аннотация. Дутчак М.В. Спорт для всех в Финляндии, Германии и Франции. Содержит характеристику современной системы организации и функционирования спорта для всех в Финляндии, Германии и Франции – странах с высоким уровнем распространения организованной физической активности среди населения. Привлечение граждан к спорту для всех происходит на принципах добровольности и осознания ими важности таких занятий для сохранения здоровья, активного отдыха и улучшения качества жизни в целом. Основная ответственность за развитие спорта лежит на органах местного самоуправления. В указанных странах реализуются соответствующие общенациональные программы. Спорт для всех позитивно влияет на экономику стран. Ключевые слова: спорт для всех, человек, здоровье, развитие, система, организации, страны, программы. Annotation. Dutchak M. Sport for All in Finland, Germany and France. The paper is focused on the organizational and functioning system of sport for All in Finland, Germany and France – countries with high level of organized physical activity of the population. Promotion of Sport for All is based on the volunteer principle and understanding of its importance for keeping health, active forms of free time spending and welfare. The main responsibility for Sport for All development is taken by local self-government authorities. In the abovementioned states are being realized the national programs. Sport for All positively influences on the economical development.

Keywords: Sport for All, the person, health, development, system, the organisations, the countries, programs.

### Вступ.

В Україні спостерігається один з найменших у Європі рівнів охоплення населення організованою руховою активністю. Гіподинамія складає суттєвий ризик для збереження здоров'я українців і зумовлює в сукупності з іншими факторами (куріння, зловживання алкоголем, ірраціональне харчування) загрозливі демографічні процеси у державі.

Актуальність і доцільність проведеного дослідження обумовлені необхідністю подолання наявної суперечності між потребою вітчизняної теорії і практики масового спорту в урахуванні відповідного зарубіжного досвіду й недостатнім його науковим осмисленням і узагальненням.

Робота виконана відповідно до теми 1.3.1. „Управлінські та педагогічні засади гуманізації масового спорту в Україні” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 роки (№ державної реєстрації 0107U000496).

### Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – охарактеризувати сучасну систему організації та функціонування спорту для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції – країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю з подальшим визначенням на цій основі перспективних шляхів підвищення ефективності системи масового спорту

в Україні.

Для досягнення зазначеної мети у роботі використано такі методи теоретичних досліджень як аналіз і синтез, індукції і дедукції, прогнозування, органічної єдності теорії та практики. Було застосовано метод системного аналізу, метод історичного і логічного аналізу літературних джерел та метод порівняльного аналізу.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

*Фінляндія.* Активний відпочинок та спорт для всіх є дуже популярними серед фінів. За рівнем охоплення населення відповідними заняттями ця країна займає провідне місце у світі.

Кінець 60-х – початок 70-х років минулого століття стали початком інтенсивного розвитку у Фінляндії масового спорту. У заяві тодішнього Державного комітету спорту, який діяв у структурі Міністерства освіти Фінляндії, зазначається: „Кожному громадянину країни повинні бути надані рівні можливості для занять спортом і фізкультурою відповідно до його здібностей та схильностей. Організація масового спорту („спорту для всіх“) повинна гарантувати громадянам свободу вибору тієї чи іншої форми спортивної активності, а також можливість участі у процесі прийняття рішень, що мають безпосереднє відношення до масових видів спорту” [25].

Основні положення спортивної політики в Фінляндії визначені у Законі про спорт (1980 року) та його новій редакції від 18 грудня 1998 року. На законодавчому рівні встановлено, що „Створення загальних передумов для спорту повинно бути завданням держави та муніципалітетів. Спортивні організації, головним чином, відповідають за організацію спорту”.

Серед пріоритетів державної політики особливе місце відведено забезпеченню бази для розвитку масового спорту, що передбачає: 1) задоволення потреби населення у спортивних спорудах за місцем проживання (будівництво, утримання); 2) збереження навколишнього середовища; 3) формування мережі підготовки кваліфікованих інструкторів і керівників програм фізичної рекреації для всіх груп населення; 4) проведення наукових досліджень у сфері спорту для всіх [1].

Розвитком спорту для всіх у Фінляндії опікуються губернські (12) і муніципальні (445) спортивні ради, а також Фінська асоціація „Спорт для всіх”, Фінська центральна спортивна федерація, Робітничий спортивний союз і Консультативний комітет зі спорту для спеціальних груп населення [2, с. 128]. Останнім часом фінські корпорації все більшої уваги приділяють створенню умов працівникам для занять спортом для всіх заради зміцнення здоров'я [18].

У Фінляндії нараховується біля 6800 діючих фізкультурних і спортивних клубів, членами яких є 25% населення країни. Водночас до занять в клубах залучаються не тільки їх члени, а і всі бажа-

ючі. Так, за деякими оцінками зазначені клуби об'єднують у своїй діяльності дві третіх фінів [17]. Вони займаються більше ніж 60-тю видами спорту. Молодь до 16 років захоплюється футболом, лижним спортом, хокеєм з шайбою, плаванням, легкою атлетикою, ковзанярським спортом, велоспортом, гімнастикою та ходьбою. Майже половина усіх дітей є членами спортивних клубів. Більшість дорослого населення займається спортивною діяльністю самостійно або у неформальних спортивних об'єднаннях без певного плану, найчастіше з метою відпочинку. Вони віддають перевагу традиційним видам спорту – ходьбі, велоспорту, лижам, ковзанам, плаванню та бігу. З поміж видів спорту, які пропонуються спортивними клубами, дорослим імпонує гімнастика, футбол, волейбол, спортивне орієнтування та хокей з шайбою. Жінки займаються спортом практично на рівних з чоловіками [9].

Розвиток спорту для всіх здійснюється у Фінляндії через розробку та реалізацію відповідних загальнонаціональних проектів та програм. У першій половині 90-х років минулого століття виконувалась програма „Фінляндія в русі” з метою надання громадянам різноманітних спортивних послуг, що відповідають їх запитам. Основні завдання цієї програми: забезпечити реалізацію місцевих та регіональних проектів для розвитку спортивних послуг і створення сприятливих умов для підготовки нових проектів; збільшувати масовість спортивної діяльності на місцях шляхом кооперації, широкої просвітницької та інформаційної діяльності [11]. Усі фінські партії підтримали реалізацію цієї програми. На неї було виділено 2 млн. доларів США [6, с. 498].

З 1995 року реалізується програма „Фітнес для життя”, в якій значна увага приділяється використанню засобів фізичної культури і спорту для профілактики типових для Фінляндії захворювань, а саме, респіраторних, серцево-судинних та опорно-рухового апарату. М.Palkama, L.Nieminen [36, с. 9] зазначає, що в Фінляндії впродовж останніх років конкурентоспроможність спортивної організації все більше залежить від того наскільки вона задовольняє потреби кожного члена, кожного клієнта, тобто за допомогою механізму „потреби-поставки” та якості обслуговування. Важливо з'ясувати чим насправді хочуть займатися члени організації, а не керуватися позицією лише її керівництва. Організація прогресує та має необхідні ресурси лише тоді, коли існує потреба в її послугах.

У 2002 році урядом Фінляндії прийнято спеціальну резолюцію щодо політики з розвитку рухової активності та оздоровлення, а також Національну програму „Здоров'я – 2015”.

З 2006 року Фінською асоціацією спорт для всіх реалізується компанія „Рухайся 30” [35], мета якої – це поширення щоденних 30-ти хвилинних занять фізичними вправами та сприяння дружнім відносинам між особами та командами, що змагаються між собою за програмою цієї компанії. „Рухайся 30” організована для працівників підприємств,

установ та організацій, первинною її ланкою є команда – 5 членів з капітаном. Ключовою особою є капітан, який організовує заняття команди, готує інформацію про команду та її щоденну організовану рухову активність, надсилає цю інформацію на вебсайт компанії „Рухайся 30”. Використання сучасних інформаційних технологій (Інтернет, sms-повідомлення, спеціальні комп’ютерні програми) забезпечує підвищення ефективності запропонованих заочних змагань між командами, структурними підрозділами окремого підприємства та між підприємствами загалом.

Аналізуючи кадрове забезпечення масового спорту у Фінляндії, М.І.Золотов, Н.О.Платонова, О.І.Вапнярська [5, с. 90] відзначають, що муніципальний округ у цій країні з населенням не менше 10 тис. осіб або декілька муніципальних округів загальною чисельністю не менше 10 тис. осіб мають право на державне фінансування заробітної плати одного інструктора зі спорту для соціально незахищених груп населення.

Волонтери залишаються головним ядром фінського масового спорту. Більше 800 тисяч добровольців на громадських засадах виконують свої функції у 90% спортивних клубів [3, с. 126]. Вони працюють інструкторами, офіційними представниками на змаганнях, судьями, обслуговуючим персоналом та керівниками організацій. Критеріями відбору добровольців є ентузіазм та бажання працювати. Ціна вкладу добровольців у розвиток спорту складає більше 800 мільйонів американських доларів на рік [17].

На законодавчому рівні у Фінляндії унормовано питання організації просвітницької роботи щодо спорту для всіх. Зокрема, Постанова про Фінський інститут спорту встановлює обов’язок для цієї установи проводити рухові, оздоровчі та освітні курси для широких верств населення [22, с. 60].

Фінляндія має один з найвищих показників у світі за рівнем забезпеченості населення спортивними спорудами (один об’єкт на 180 осіб). Найбільш популярні споруди – басейни, де значна кількість населення країни активно займається плаванням та „водним джогінгом” [4].

Фінський спорт фінансується громадянами (55%), державою та муніципалітетами (25%), спортивними організаціями (20%). Більшість коштів, які фінські сім’ї витрачають на спорт, йде на оплату спортивних послуг, подорожей, інформаційних послуг, придбання спортивного обладнання та екіпіровки. Спорт отримує з державного бюджету та муніципальних бюджетів відповідно 0,2% та 1,5% їх видаткової частини. Значні кошти, призначені для розвитку спорту для всіх, надходять від тоталізаторів та державних лотерей. Встановлено, що спорт складає 0,9% валового національного продукту [36, с. 20].

Відповідно до закону про оподаткування кожен працюючий у Фінляндії має право скористатись послугами щодо занять спортом на 200 євро в

рік і на цю суму йому зменшується обсяг податку з фізичної особи [35].

*Німеччина.* У середині 50-х років минулого століття у цій державі лише один із десяти співгромадян займався спортом. Це було в основному молоді люди, переважно юнаки і чоловіки. Як відзначає Е. Dienstl [24] два покоління тому заняття спортом з оздоровчою метою вважались в Німеччині абсурдною ідеєю.

Завдяки ж концепції спорту для всіх за останні пів століття у декілька разів зросла кількість населення Німеччини, яке охоплено заняттями спортом. Зараз майже 30% громадян різних вікових груп та соціального положення беруть активну участь у спортивній діяльності (найбільш популярні види – плавання, ходьба, біг підтюпцем, велоспорт, фітнес, боулінг, футбол, теніс). Домінуючим мотивом занять є забезпечення активного, повноцінного дозвілля та зміцнення здоров’я. Приблизно третина з осіб, які займаються спортом, здійснюють це самостійно. Спортивні клуби охоплюють три четверти громадян, які надають перевагу груповим формам спортивної діяльності, а решту – прибуткові спортивні організації [41, с. 26].

Німецький шлях до спорту для всіх базується на п’яти принципах [24]:

- відкритості;
- різноманітності;
- порівнянності;
- публічності;
- співробітництва.

Принцип відкритості передбачає забезпечення доступності спортивної діяльності для широких верств населення, залучення до неї без примусу і будь-якого тиску. Основний акцент робиться на користі рухової активності для здоров’я, пізнання свого тіла, знайомства з новими людьми. Заклики і спортивні компанії під гаслом „Будьте здорові”, „Не старійте разом зі спортом”, „Чому би не зайнятися знову плавання?”, „Грайте знову”, „Спорт – це добре для Німеччини”, „Інтеграція через спорт” та інші набули великої популярності.

Така відкритість спорту забезпечує постійне зростання чисельності та підвищення ефективності діяльності Німецького спортивного союзу і його асоційованих членів. Цей союз є однією з найбільших спортивних асоціацій у світі, оскільки налічує понад 27 мільйонів членів у 90 тисячах клубів [38, с. 3], половина з яких спеціалізуються на спорті для всіх [5, с. 95].

Для залучення бажаючих займатися спортом у клубах розповсюджуються так звані „карти знайомств” (Einladungskarten) під гаслом „Приведи з собою ще одного члена” (Bring einen mit). Опитування підтверджує, що це ефективний спосіб залучення населення до організованої рухової активності [12].

Уже тривалий час для підвищення привабливості та престижності спортивних занять використовують золоті, срібні та бронзові значки Німець-

кого спортивного союзу. Щорічно більше 750 тисяч німців здають нормативи для одержання цих значків [15].

Все більшої популярності в Німеччині набувають „фітнес-студії”, які працюють на комерційній основі. Вік 60% їх учасників це – молодь у віці 19-30 років. Терміни перебування у цих студіях коротші, ніж у громадських організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості. В середньому 40% учасників студій протягом року вибувають з них, а згодом більша половина знову повертається. Кожна окрема „Фітнес-студія” охоплюють зазвичай 300 осіб [16].

За результатами дослідження Німецької компанії дозвілля встановлено, що вільний час (включаючи вихідні дні та відпустку) пересічного німця складає щорічно 2 457 годин, а робочий – 1 600 годин. Серед популярних видів діяльності під час дозвілля в Німеччині відзначають такі активні форми відпочинку: поїздки на велосипеді (55,3%), робота в саду (43,5%), ходьба (41,9%), участь у спортивних заходах (40,5%), катання на лижах (20,1%) [40].

Принцип різноманітності. Розвиток спорту для всіх потребує постійного пошуку нових видів рухової активності. За останні 50 років у Німеччині вдвічі збільшилась їх кількість. Вказаний принцип лежить в основі популярних змагань, ігор оздоровчого характеру, відомих під назвою „Challenge Day”, які щорічно проводяться серед міст Німеччини.

Принцип порівнянності. У спорті вищих досягнень молоді люди виборюють очки, демонструють максимальні результати на регіональних, національних та міжнародних змаганнях, стають відомими як переможці або як переможені. У спорті для всіх використовується комплекс показників з урахуванням різних фізичних можливостей його учасників.

Принцип публічності. В Німеччині останні десятиріччя вулиці і майдани почали широко використовувати для масового спорту. Це привело до створення та популяризації ігрових фестивалів. Перший з таких фестивалів відбувся в 1978 році у центральному парку міста Ессена, в якому взяло участь більше 20 тисяч городян. Зараз „Фестивалі спорту” на міських майданах, вулицях, у парках та в інших місцях відпочинку населення включаються в календарі масових спортивних заходів практично усіх міст Німеччини.

Німецький спортивний союз є першою великою організацією, яка ще з 1970 року використовує можливості реклами в неприбуткових цілях через безоплатне розповсюдження плакатів, оголошень, популярної інформації про здоровий спосіб життя та соціальні цінності рухової активності. Це дозволило перетворити спорт для всіх в унікальний соціальний феномен. Вартість рекламних послуг, наданих за рахунок спонсорства та пожертвувань, починаючи з першої компанії по сьогодні оцінюється експертами більше як у 350 мільйонів євро.

Масовий спорт в Німеччині має позитивний вплив на економіку. W.Weber, C.Schnieder, N.Kortlüke, B.Horak [41, с. 23] вказують, що 1,4 % загального національного продукту в Німеччині надходить зі спорту в якому, до речі, задіяно біля 700 тисяч працівників. У свою чергу на спорт спрямовується півтора відсотка державного бюджету і три відсотка регіональних бюджетів. Розмір сприяння спорту на базовому рівні складає, як правило, від 2 до 8 % загального комунального бюджету [3, с.109]. Частка індивідуальних витрат на спорт є відносно сталою величиною і становить 2-3% загальних доходів громадян [41, с. 78]. В розвиток цієї думки W.Baumann [19] констатує, що „приватне споживання у сфері спорту в Німеччині майже у чотири рази більше ніж державні витрати на спорт”. Основним спонсором загальнонімецьких оздоровчих програм з використанням засобів організованої рухової активності, як правило, виступають медичні каси [37].

У 1999-2003 роках у рамках реалізації програми „Золотий план Сходу”, що передбачав модернізацію інфраструктури для масового спорту нових федеральних земель, з центрального бюджету було виділено 52,1 мільйона євро [34].

Ключова роль у фінансуванні розвитку масового спорту в Німеччині відводиться місцевим органам влади. В структурі земельних та муніципальних бюджетів значна стаття видатків припадає на будівництво, реконструкцію та утримання спортивних споруд, які, за звичай, безкоштовно надаються для місцевих спортивних клубів [23, с.64].

Принцип співробітництва. У майже 90 тисячах німецьких спортивних організацій безоплатно працює більше трьох мільйонів волонтерів. Вони відають на користь масового спорту понад 500 мільйонів годин. На оплату їх послуг необхідно було б витратити щорічно декілька мільярдів євро. А це призвело б до суттєвого збільшення членських внесків і негативно позначилось би на масовості занять. Отже, без добровольців спорт для всіх є неможливим. В Німеччині та інших європейських країнах інтенсивно розробляються та використовуються механізми заохочення осіб, які витрачають свій час на добровільних засадах для впровадження спорту в повсякденне життя співгромадян.

Спорт для всіх залишається в Німеччині пріоритетом на наступні десятиріччя. Спостерігається тенденція до зростання кількості прихильників спорту для всіх на фоні зниження чисельності населення. Спорт у вільний час динамічно змінюється відповідно до суспільних потреб.

Німецький спортивний союз весною 2002 року розпочав реалізацію загальнонаціональної компанії „Спорт робить Німеччину кращою” [37], яка включає такі соціальні проекти: „Спорт за здоров’я”; „Родина і спорт”; „Спорт проти насильства”.

Зазначена компанія має на меті сприяти: 1) об’єднанню людей різного походження; 2) поверненню громадян до активного способу життя після хвороби; 3) підготовці молодого покоління до доросло-

го життя; 4) покращенню якості життя людей похилого віку; 5) витривалості на шляху до успіху окремої особистості та суспільства; 6) добровільній діяльності та взаєморозумінню; 7) зміцненню сімейних традицій.

Колишній президент Федеративної Республіки Німеччини Йоханес Рау перед відкриттям компанії відзначив: „Спорт несе добро всій нашій країні, тому що він об'єднує людей та зміцнює зв'язок між молодими і старими. Спорт ще ніколи не був таким цінним як сьогодні. Німецький спортивний союз хоче доказати усім як спорт сприяє кращому життю у нашій країні. Це дуже важлива і добра справа. Тому я охоче підтримую компанію „Спорт робить Німеччину кращою” [37]. Через три роки Федеральний президент Хорст Кьохлер також відзначав важливість зазначеної компанії для зміцнення єдності держави та розвитку громадянського суспільства. Важливо, щоб спорт для всіх в Німеччині був різноманітним, успішним та захоплюючим [27].

*Франція.* Масовий спорт визначається важливим компонентом спортивної політики Французької Республіки. Відповідно до законодавства цієї держави органи місцевої влади повинні забезпечувати розвиток спорту передусім з метою створення умов для включення кожного французького громадянина не залежно від статі, віку, здібностей і суспільного положення до рухової та спортивної діяльності – важливий фактор здоров'я, розвитку кожної людини, один з головних елементів виховання, культури і суспільного життя.

Статтею 33 Закону Французької Республіки „Про організацію та підвищення ролі у суспільстві фізичної і спортивної активності” (редакція від 8 серпня 1994 року за № 94-679) [10, с. 210-211] передбачено функціонування Національної ради фізичної та спортивної активності як консультативного органу, який кожних два роки подає на розгляд Міністра у справах спорту доповідь про підсумки та перспективи державної політики у сфері як масового, так і спорту вищих досягнень.

Фізична і спортивна активність населення все більше відходить від традиційних моделей, які передбачають обов'язковість змагальної практики. З точки зору муніципальної спортивної політики у Франції розрізняють два типи розвитку масового спорту – „неорганізований”, коли для занять використовуються не призначені для цієї мети території населених пунктів, та „організований” спорт у вільний час на спортивних спорудах або в пристосованих місцях [7].

„Неорганізовані” заняття спортом характерні, передусім, для дітей та молоді, які використовують різноманітні катання (ролики, скейтборг, велосипед тощо), метання, ковзання, ігри з м'ячем, лазіння (скалами, розвалинами, по канату тощо). Дорослі практикують здебільшого два види „неорганізованих” занять – біг та їзда на велосипеді.

„Організовані” заняття масовим спортом в даному контексті характеризуються як індивідуальні,

оскільки здійснюються поза спортивними клубами, асоціаціями та організаціями приватного сектора. Вони пов'язані з використанням муніципальних спортивних споруд або спеціальних місць для занять (безоплатно чи за незначну плату) – басейнів, тенісних кортів, „трас здоров'я”, місць для занять скелелазінням, роликами, настільним тенісом, ігрових, легкоатлетичних і гімнастичних містечок тощо.

Організація занять спортом для всіх здійснюється головним чином в громадському секторі. У 2001 році було зареєстровано 170 тис. спортивних асоціацій, в яких нараховувалось понад 14 млн. членів. До їх діяльності залучено більше ніж 2 млн. волонтерів [29].

З 1980 року в Франції функціонує Асоціація „Спорт для всіх” перед якою стоять такі завдання: 1) розробка та розповсюдження програм для спортивних клубів; 2) організація та проведення ігор і фестивалів за програмою „Спорт для всіх”; 3) проведення науково-дослідної роботи з проблем масового спорту; 4) підготовка програм активного відпочинку; 5) організація Тижня спорту для всіх; 6) проведення курсів з профілактики серцево-судинних захворювань [13].

Французькі муніципальні спортивні служби постійно здійснюють детальний аналіз спортивних потреб населення та забезпечують адаптацію виявлених потреб до реальних можливостей відповідних органів місцевої влади [8]. 89 % комун, населення яких перевищує 5000 мешканців, мають спортивні служби. Розрахунок, виконаний Національною федерацією муніципальних спортивних служб, показує, що на 1 людину, яка працює у службі, припадає приблизно 1000 жителів населеного пункту.

У Франції більшість комун виділяють такі пріоритети у розвитку спорту для всіх: утримання спортивних споруд, формування політики спорту для всіх, участь у профілактиці захворювань різними формами організованої рухової активності [5, с. 95].

Впродовж останніх років у Франції все більшої популярності набуває свято спорту під девізом „Раз, два, три ... переможемо у грі”, яке проводиться у двох варіантах. Перший – впродовж визначених двох днів одночасно відбуваються масові заходи практично у всіх населених пунктах Франції. Другий – проведення окремих свят різними спортивними організаціями національного або регіонального рівня. Щорічно відбувається понад 20 таких заходів під патронатом Міністерства у справах молоді та спорту Франції [32].

З 2004 року щорічно в одні з вихідних організовуються по всій Франції Дні сімейного спортивного дозвілля. У 2007 році – це 29-30 вересня. До їх програми включають відповідні наукові форуми, дискусії, освітні програми для батьків та дітей, розпродаж за знижками „ліцензій” спортивних асоціацій для сімейних занять тощо. Практично у кожній комуні організовуються масові спортивні заходи з різних популярних у цій місце-

вості видів рухової активності [30].

У Кодексі спорту Франції від 25 травня 2006 року [28] чітко регламентовано процедуру проведення спортивних свят в частині отримання попереднього дозволу, страхування учасників таких заходів та забезпечення їх безпеки. Зокрема у Статті 332-5 цього кодексу зазначається, що за проникнення у місця проведення спортивного свята у нетверезому стані, або шляхом застосування сили чи обману, застосовується покарання через ув'язнення до року та сплати штрафу 15 тис. євро.

З 1999 року до 2003 року кількість громадян Франції старше 15 років залучених до спорту для всіх зросла з 42 до 45 % [29]. Разом з цим, достатній рівень рухової активності для зміцнення здоров'я і профілактики захворювань спостерігається у 24 % французів [31, с. 12]. У Франції культивується більше 335 спортивних дисциплін, серед яких найбільшою популярністю користуються плавання, різні види велоспорту, ходьба, біг підтюпцем, аеробіка, йога, боулінг, лижні види спорту, футбол, теніс, рибальство [20, с. 2].

Впродовж 2004-2005 років у Франції проведено інвентаризацію всіх спортивних споруд незалежно від підпорядкування та форм власності. На основі результатів цієї інвентаризації [33] можна констатувати, що станом на 1 січня 2006 року у цій країні функціонувало 313 557 спортивних об'єктів 179 типів. З поміж них 15% складають спортивні майданчики різного профілю, 14% – тенісні корти, 11% – футбольні поля, 5% – приміщення для „мультиспортивних” занять. 76,7% спортивних споруд знаходиться у власності комун. Комерційною є кожна двадцята споруда, а кожна тридцята – це власність спортивних асоціацій. По 1,7-1,8% зазначених об'єктів належить державі та регіональній владі, а також приватним особам для власних потреб без комерційного використання.

Фінансування спорту з державного бюджету складає 0,2% його загального обсягу, а з бюджету провінцій – від 2 до 7% та понад 5% комунального бюджету [14]. У 2002 році асигнування на спорт з усіх джерел (фізичні особи, бюджети усіх рівнів, підприємства) склали 26,5 млрд. євро, або 1,7 % ВВП Франції [29]. При цьому витрати населення дорівнюють половині зазначеної суми, а держави і місцевих органів влади – 41%. Внесок підприємств традиційно скромний – 9% [21, с. 1]. З 1995 по 2003 рік обсяги фінансування спортивного сектору зросли у Франції на 62% [30, с. 59].

В 1979 році у Франції створено Національний фонд допомоги спорту (FNDS). Міністр спорту є розпорядником коштів і визначає основні напрямки їх використання за поданням Ради Фонду, половина складу якої формується Національним олімпійським комітетом, а інша – центральним органом виконавчої влади з питань спорту. Надходження до FNDS забезпечуються за рахунок 2,9% збору з продажу квитків на спортивні змагання високого рівня та 2% від прибутків державного підприємства

„Французька лотерея”. З 2000 року до зазначеного Фонду відраховується 5% від оплати за право на телевізійну трансляцію спортивних подій високого рівня [39]. У 2005 році FNDS розпоряджався 260 млн. євро, що в 1,3 рази більше ніж у 2002 році. З поміж напрямів використання коштів FNDS домінуюче місце відводиться підтримці регіональних та місцевих організацій на зміцнення матеріально-технічної бази розвитку спорту.

У Франції відповідним законом від 10 січня 1991 року заборонена реклама та спонсорство спорту відносно алкогольних напоїв. Цей закон також забороняє продаж алкогольних напоїв у місцях проведення змагань. Закон від 27 січня 1993 року забороняє рекламу тютюнових виробів у спортивному секторі [22, с. 126].

Президентом Франції Ніколя Сарказі у травні 2007 року створено Міністерство здоров'я, молоді та спорту. Як зазначає Міністр Р. Бечелот-Наргені [26], таке поєднання охорони здоров'я і спорту в одному центральному органі виконавчої влади має дати добрий сигнал для суспільства щодо використання можливостей рухової активності для оздоровлення населення країни. Одним з пріоритетів нового міністерства визначено пошук шляхів залучення коштів від медичного страхування для розвитку спорту для всіх. З поміж головних завдань – сприяння будівництву нових спортивних споруд в комунах з урахуванням необхідності забезпечення їх рівномірного розподілу між регіонами та підвищення доступності для широких верств населення. Мета державної політики – продовження роботи зі створення умов для ліквідації відставання Франції від північних країн Європи щодо залучення співгромадян до спортивної діяльності.

Таким чином на прикладі трьох країн Європи з високим рівнем організованої рухової активності населення нами узагальнено передовий континентальний досвід та результати наукових досліджень стосовно організаційних особливостей розвитку спорту для всіх, які доцільно враховувати у реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту в Україні.

#### **Висновки.**

1. Система організації та функціонування спорту для всіх у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю характеризується орієнтацією на потреби та можливості людей. Зазначена система постійно адаптується до їх запитів та особливостей життєдіяльності. Залучення громадян до спорту для всіх відбувається на засадах добровільності та усвідомлення ними важливості таких занять для збереження здоров'я, активного дозвілля та загалом – покращення якості життя.

2. Головне завдання держави та місцевого самоврядування у системі спорту для всіх – це створення сприятливих умов для розвитку масового спорту (нормативно-правова база, підготовка кадрів, наукова робота, будівництво та утримання спортив-

них споруд, встановлення необхідних економічних та інших преференцій тощо), а безпосередня організація занять привабливими видами рухової активності – це завдання спортивних організацій різних форм власності. Основну відповідальність за розвиток спорту для всіх беруть на себе органи місцевого самоврядування.

3. У країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю розробляються, приймаються та реалізуються відповідні загальнонаціональні програми, які спрямовані на забезпечення доступності спортивних занять для широких верств населення на основі об'єднання зусиль усіх зацікавлених сторін.

4. У зазначених країнах здійснюється моніторинг рівня залучення громадян до спорту для всіх шляхом опитування населення. Застосовується багаторівнева шкала для відповідного оцінювання. Аналіз проводиться за результатами багаторічних спостережень.

5. Найбільш популярними видами рухової активності у вказаних країнах є ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, аеробіка, лижні види спорту та футбол. Проте, цей показник залежить і від національних особливостей, так у Фінляндії багато громадян віддають перевагу хокею з шайбою, а у Франції та Німеччині – тенісу. З поміж характерних форм масового спорту виділяють самостійні та сімейні заняття, членство у спортивних клубах, участь у різних спортивних фестивалях та святах.

6. Високий рівень охоплення населення організованою руховою активністю обумовлений належним рівнем забезпечення спортивними майданчиками, плавальними басейнами та залами різного профілю, а також кваліфікованими кадрами і волонтерами. Через засоби масової інформації здійснюється вплив на суспільну свідомість стосовно доцільності і необхідності занять масовим спортом для різних груп населення. А в Фінляндії для громадян та їх дітей встановлені податкові заохочення до організованої рухової активності.

7. Спорт для всіх має позитивний вплив на економіку країн з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю. Спортивний сектор складає 1,2-1,4% валового національного продукту. Зниження гіподинамії дозволяє заощадити значні кошти, які витрачаються на лікування неінфекційних захворювань, що є головною причиною передчасної смерті, а з іншого боку – зберегти та підвищити рівень трудових ресурсів.

Визначені характерні ознаки системи організації та функціонування спорту для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції – країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю доцільно врахувати для обґрунтування перспективних шляхів та соціальних технологій реалізації державної політики у сфері масового спорту в Україні.

Подальші дослідження передбачається про-

вести в напрямку вивчення інших проблем сучасної системи організації та функціонування спорту для всіх.

#### Література

1. Бомова Н.Б. Рекреационный спорт в Финляндии // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 6. – С. 15-17.
2. Гостев Р.Г. Спорт и законодательство. – М.: НИЦ «Еврошкола», 2001. – 438 с.
3. Гуськов С.И., Соколов А.С. Местные органы власти и спорт. – М.: Полиграф-сервис, 1998. – 223 с.
4. Жуляев В.М. Финляндия: пример политиков // Спортивная газета. – 2006. – № 86-87. – С. 16.
5. Золотов М.И., Платонова Н.А., Вапнярская О.И. Экономика массового спорта: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
6. Исаев А.А. Спортивная политика России. – М.: Советский спорт, 2002. – 512 с.
7. Кутепов М.Е. Управление спортом в муниципалитетах Франции: правовые основы // Спорт для всех. – 1999. – № 4. – С. 21-23.
8. Кутепов М.Е. Современные механизмы управления спортом в муниципалитетах Франции // Спорт для всех. – 2000. – № 1. – С. 28-30.
9. Массовый спорт и физическое воспитание в Финляндии / Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Специальный выпуск. – С. 53-59.
10. Национальное законодательство о физической культуре и спорте: Хрестоматия: В 2-х томах. – Том 1: Законодательные акты о физической культуре и спорте / Авторы-составители В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 448 с.
11. О планировании спорта будущего – региональные и местные проекты (на примере Финляндии) // Новости спорта для всех. Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг в зарубежных странах. – 1994. – № 2. – С. 9-16.
12. О развитии массового спорта в ФРГ // Массовая физическая культура и спорт за рубежом. – 1988. – № 5. – С. 22-24.
13. Рейно Д. Программа “Спорт для всех” в юго-западной части Франции // Массовая физическая культура и спорт за рубежом. – 1988. – № 5. – С. 20.
14. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 45-49.
15. Спорт в Германии // <http://emigration.russie.ru/information/sociallife/sport.htm>
16. Спортивно-оздоровительная работа в Германии // Новости спорта для всех. Менеджмент и маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг в зарубежных странах. – 1994. – № 3. – С. 8-14.
17. Физкультура и спорт в Финляндии // <http://virtual.finland.fi/finfo/russian/sportexe.html>
18. Aura O., Ahonen G. Sport for All and Health enhancing Physical Activity in Corporations, Indicators and Results in Finland // 10<sup>th</sup> World Sport for All Congress 2004: Book of Abstracts. – Rome, 2004. – P. 140.
19. Baumann W. Sport und Wirtschaft: Steigende Teilnahme – wachsender Markt // Der Sport – ein Kulturgut unserer Zeit. – Frankfurt am Main: Deutscher Sportbund, 2000. – S. 294-296.
20. Belloc B. Une nomenclature pour les activités et sportives: 335 disciplines, 34 familles, 9 classes / Bulletin de statistiques et d'études. – Paris: Ministère de la Jeunesse et des Sports, 2002. – 6 p.
21. Beretti-Liverneaux E. Le poids économique du sport en 2002 / Bulletin de statistiques et d'études. – Paris: Ministère de la Jeunesse, des Sports, et de la Vie Associative, 2004. – 4 p.
22. Chaker A. Study on national sports legislation in Europe. – Strasbourg: Council of Europe, 1999. – 144 p.
23. Chaker A. Good governance in sport – A European survey. –

- Strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.
24. Dienstl E. The German route to Sport for all // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. – Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 39-43.
  25. Heinila K. Social Research and Sport in Finland // Sportwissenschaft. – 1989. – Vol. 18. – P. 8-25.
  26. Intervention de Mme Roselyne Bachelot-Narquin devant le Comité national olympique et sportif français, Paris, 23 mai 2007 // [http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/accueil\\_5/ministre\\_201/discours\\_220/intervention-mme-roselyne-bachelot-narquin-devant-comite-nationale-olympique-sportif-francais\\_1602.html](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/accueil_5/ministre_201/discours_220/intervention-mme-roselyne-bachelot-narquin-devant-comite-nationale-olympique-sportif-francais_1602.html)
  27. Köhler H. Der Sport – eine wichtige Kraftquelle für die Gesellschaft // DSB: Jahrmagazin. – 2005. – S. 10.
  28. La code du sport // [http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/sports\\_1/organisation-du-sport-france\\_8/role-du-ministere\\_9/code-du-sport\\_563.html](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/sports_1/organisation-du-sport-france_8/role-du-ministere_9/code-du-sport_563.html)
  29. Les CHIFFRES CLÉS du SPORT: octobre – 2004. – Paris: Ministère de Jeunesse et des Sports, 2004. – 14 p.
  30. Le week-end du sport en famille // [http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/sports\\_1/acces-au-sport-pour-plus-grand-nombre\\_32/les-fonctions-sociale-educative-du-sport\\_45/les-fonctions-sociale-educative-du-sport\\_566.html](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/sports_1/acces-au-sport-pour-plus-grand-nombre_32/les-fonctions-sociale-educative-du-sport_45/les-fonctions-sociale-educative-du-sport_566.html)
  31. Physical activity and health in Europe: evidence for action / edited by N.Cavill, S.Kahlmeier, F.Racioppi. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2006. – 40 p.
  32. Pour tout savoir sur les projets 1, 2,3 ... é vous de jouer. – Paris: Ministère de Jeunesse et des Sports, 1999. – 11 p.
  33. Recensement national des équipements sportifs, espaces et sites de pratiques: Présentation de la démarche, des premiers résultats et de l'outil d'exploitation. – Paris: Ministère de la Jeunesse, des Sports, et de la Vie Associative, 2004. – 19 p.
  34. Reinsch M. Der ostdeutsche Sport zwischen Nostalgie und Neuorientierung // DSB: Jahrmagazin. – 2005. – S. 92-93.
  35. Savola J. Finland: Go30 – a 30-Minute Campaign // TAFISA Magazine. – 2006. - # 1. – P. 4-7.
  36. Sport and Physical Education in Finland / edited by M.Palkama, L.Nieminen. – Helsinki: The Finnish Society for Research in Sport and Physical Education, 1997. – 40 p.
  37. Sport für alle // Sport in Deutschland. – Frankfurt am Main: Deutscher Sportbund Generalsekretariat, 2003. – S. 35-42.
  38. Sport: Germany's largest association. – Frankfurt am Main: Deutscher Sportbund, 2004. – 16 p.
  39. Tax on Television Rights approved in France // Sport Information Bulletin. – 2000. – # 1. – P. 29.
  40. The leisure trends in Germany // Sport Information Bulletin. – 2000. – # 2. – P. 89-90.
  41. Weber W., Schnieder C., Kortlüke N., Horak B. Die wirtschaftliche Bedeutung des Sports. – Schorndorf: Hofmann, 1995. – 394 s.

Надійшла до редакції 23.06.2007р.

## **ІНФОРМАЦІЙНА СКЛАДОВА МОНІТОРИНГУ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Єрмаков С.С.

Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Анотація. Представлено аналіз авторефератів дисертацій, які було захищено за спеціальностями галузі у 2006-2007 роках. Зазначено тенденцій розвитку спортивної науки та можливостей щодо створення відкритого доступу до електронних повнотекстових наукових публікацій. Показано технологію проведення моніторингу наукової діяльності у фізичному вихованні і спорті. Подано критерії оцінки діяльності наукових видань та надано пропозиції з визначення якості наукових досліджень.

Ключові слова: моніторинг, наука, дослідження, авто-

реферат, критерій, інтеграція, проект.

Анотація. Єрмаков С.С. Інформаційна складова моніторингу наукових досліджень в фізичному вихованні і спорті. Представлен аналіз авторефератів дисертацій, які були захищені по спеціальностям отрасли в 2006-2007 годах. Указаны тенденции развития спортивной науки и возможности создания открытого доступа к электронным полнотекстовым научным публикациям. Показана технология проведения мониторинга научной деятельности в физическом воспитании и спорте. Представлены критерии оценки деятельности научных изданий и даны предложения по определению качества научных исследований. Ключевые слова: мониторинг, наука, исследование, автореферат, критерий, интеграция, проект.

Annotation. Yermakov S.S. Information amounting monitoring of scientific researches in physical training and sports. Analysis of autoabstracts of theses which have been protected on trades of branch in 2006-2007 is represented in the article. Tendencies of development of sporting science and possibility of building open access to electronic full-text scientific publications are indicated. The technology of realization of monitoring scientific activity in physical training and sports is shown. Measure of an assessment of activity of scientific editions represented and tenders by definition qualities of scientific researches are given.

Keywords: monitoring, science, research, abstract of a thesis, measure, integration, project.

### **Вступ.**

Тематика наукових досліджень у своїй більшості тісно пов'язана з науковими проектами, планами і практичними завданнями галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я. Безперечно, що галузь у першу чергу потребує вирішення найбільш необхідних проблем, ефективність яких залежить від багатьох чинників. Серед них можна виділити - наявність належної матеріально-технічної бази, достатнього фінансування, а також науково-педагогічний потенціал, який спроможний вирішити поставлені завдання. Не менш важливим є і аналіз стану наукових досліджень за останні роки, що допоможе сформулювати і скорегувати напрямки подальших наукових пошуків. Саме останній чинник потребує більшої уваги, оскільки від нього залежать можливості підвищення не тільки якості наукових досліджень але і їх впровадження у практичну діяльність галузі. Тому зазначена проблема є актуальною для галузі і її необхідно вирішувати.

Важливим для аналізу стану і тематики наукових досліджень стають відкриті інформаційні електронні ресурси, як галузеві, так і окремих видавництва і вищих навчальних закладів (ВНЗ). Про це свідчать публікації з проблем інформаційного забезпечення наукових досліджень.

Так, Копанєва В.О. зазначає, що в умовах інтенсивного розвитку глобальних комп'ютерних мереж виникає суспільна потреба забезпечення вільного доступу до джерел інформації та знань [7]. Одночасно слід звернути увагу і на зміст та якість наповнення інформаційних джерел [12]. Все це разом сприяє створенню достатнього науково-освітнього простору. Для спортивної галузі такий простір існує і продовжує наповнюватись. На сьогодні більше 50% наукових фахових видань галузі пред-

ставлено повнотекстовими версіями статей у мережі Інтернет. Доповненням до ресурсів галузі можна вважати інформаційні джерела електронних бібліотек, які надають вільний доступ до повних текстів авторефератів дисертацій галузі (<http://www.nbu.gov.ua/eb/ard.html>). Все це дає можливість проводити аналіз наукових досліджень галузі.

Вивчення наукового інформаційного простору галузі, і особливо за останні роки, стає важливою проблемою також і у зв'язку з інтеграційними процесами, за якими створюються єдині джерела інформаційного забезпечення наукових досліджень. Останні дають можливість створити автоматизовану систему, за якою визначається рівень науково-технічних розробок, кадровий науковий потенціал.

Система аналізу наукових досліджень не може існувати без добре налагодженого процесу збирання і обробки інформації. Фактично мова йде про педагогічний моніторинг як процес організації збору, обробки, зберігання і поширення інформації про діяльність педагогічної системи, що забезпечує безперервне спостереження за станом та прогнозуванням її розвитку [10]. Такі підходи у межах регулярного моніторингу і стратегічного аналізу повинні базуватись на системі показників, які дозволяють характеризувати науково-технологічний та інноваційний напрям розвитку певної галузі і урахувати специфіку науково-технічної сфери, що вкрай важливо для прийняття ефективних управлінських рішень у даній галузі [4].

Створення повноцінного галузевого інформаційного ресурсу можливо за згодою ВНЗ, які є засновниками наукових видань. При цьому слід використовувати єдині стандарти і підходи до комплектування ресурсу та враховувати досвід діяльності провідних наукових видань [2, 3]. Зазначені позиції поки що залишаються актуальними для галузі фізичного виховання і спорту і потребують відповідного подальшого вдосконалення представлених у мережі Інтернет інформаційних ресурсів.

Не менш важливим для аналізу наукової діяльності є визначення і уточнення термінологічної бази моніторингу. Так, Кожунова О.С. [6] при розгляді проблем розробки систем інформаційного моніторингу, аналізу й оцінки результативності програм і проектів наукових досліджень, які передбачається фінансувати на конкурсній основі, пропонує узгоджувати розуміння експертами змісту індикаторів результативності. Для рішення сформульованого завдання пропонується використати семантичний словник термінів моніторингу. Обговорюються роль і ті функції цього словника термінів, які необхідно реалізувати в процесі його розробки в інтересах рішення поставленого завдання.

Тенденції розвитку науково-освітнього простору галузі не можуть бути осторонь загальних напрямків розвитку вітчизняної науки. Саме євроінтеграційні процеси вимагають докорінних змін до оцінки наукових проектів і особливо тих, які фінансуються з державного бюджету. Те саме може сто-

суватись і фінансування підготовки науково-педагогічних кадрів і відповідно наукових досліджень, які проводять ВНЗ спортивної галузі. Тому постає питання оцінки не тільки наукових досліджень, а також і наукової діяльності ВНЗ та окремих вчених. І тоді моніторинг наукових досліджень, які було проведено за останні роки, допоможе у деякій мірі вирішити проблеми спортивної галузі.

У цей час істотно змінилося значення даних інформаційного моніторингу наукових досліджень і діяльності суб'єктів сфери науки. Раніше дані моніторингу й певні на їхній основі значення індикаторів практично не впливали на бюджетний процес. Однак уже через кілька років планується значну частину наукового бюджету розподіляти з урахуванням значень індикаторів результативності наукових досліджень. Це докорінно міняє роль систем моніторингу, аналізу й оцінки і обумовлених з їхньою допомогою значень індикаторів [6].

У науковому проекті "Науково-методичне забезпечення створення національного інформаційного центру з моніторингу пріоритетних напрямків розвитку науки, технологій і техніки в галузі живих систем", зазначено про необхідність проведення моніторингу стану досліджень та розробок і виробленням на його основі аналітичних і прогнозних оцінок розвитку галузі (<http://science.viniti.ru/>). Одночасно передбачено створення інформаційно-аналітичної системи через проект «Формування відкритих баз даних інформаційних ресурсів у галузі освіти, науки і культури». Основною метою проекту є створення єдиного розподіленого простору відкритих баз даних на основі єдиних стандартів взаємодії гетерогенних інформаційних ресурсів.

Підтвердження таких позицій можна знайти у роботах Іванова С.А. [5], Метешкіна К.О. [8], Сідельнікова В.П. [11], Мініна В.А. [9] та ін.. Вищезазначені аспекти моніторингу наукової діяльності є актуальними також і для галузі фізичного виховання і спорту.

Робота пов'язана з практичними завданнями наукових підрозділів вищих навчальних закладів (ВНЗ) фізичного виховання і спорту, а також факультетів фізичного виховання.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою роботи є аналіз авторефератів дисертацій, які було захищено за спеціальностями галузі у 2006-2007 роках, виявлення тенденцій розвитку спортивної науки, а також можливостей щодо створення відкритого доступу до електронних повнотекстових наукових публікацій.*

#### **Результати досліджень.**

Всього було розглянуто 44 автореферати дисертацій, які було захищено за останні 1.5 року (у т.ч. 2 докторські дисертації). За спеціальністю 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт розглянуто 14 авторефератів; 24.00.02 фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – 24; 24.00.03 фізична реабілітація – 6.

Тематика докторських дисертацій пов'яза-

на з рішенням проблем управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-сило-вих видів спорту на матеріалі дослідження стрибків у висоту [1] та тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки [13]. Тематика кандидатських дисертацій охоплює рішення проблем всіх 3-х спеціальностей (24.00.01,

24.00.02, 24.00.03).

Тематика досліджень, за якими було захищено дисертації, представлена у зведеному плані науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України (табл..1).

Дисертації було захищено за 25 науковими

Таблиця 1			
<i>Кількість захищених дисертацій у 2006-2007рр. за держбюджетними темами Мінмолодьспорту 2001-2005рр. (назви тем НДР збережено за визначенням авторів авторефератів)</i>			
NN п.п.	Назва теми НДР	№	К-ть захищених дисертацій
1.	Психофізична реабілітація неповносправних осіб засобами фізичного виховання	0102U002646	5
2.	Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів	0101U006476	4
3.	Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді	0102U005721	4
4.	Управління руховою активністю людини (оздоровчі та спортивні аспекти)	0196U021118	3
5.	Особливості фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів і підлітків Гуцульщини	0101U004940	3
6.	Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості школярів та учнівської молоді	0103U0025123	2
7.	Удосконалення біомеханічних технологій рекреації і рухової реабілітації з урахуванням вікових особливостей геометрії мас тіла людини	0101U006315	2
8.	Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з врахуванням темпів біологічного та морфофункціонального розвитку	0104U003062	2
9.	Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різного віку й кваліфікації в спортивних іграх.	0101U006471	2
10.	Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку	0101U001887	2
11.	Динаміка стану здоров'я студентів в процесі навчання у вищих навчальних закладах	0101U004940	1
12.	Дослідження впливу гормонального статусу організму спортсменок високої кваліфікації на адаптаційні процеси кісткової тканини	0101U006314	1
13.	Історико-методологічні засади розвитку української фізичної культури	0102U002641	1
14.	Керування процесом підготовки у спортивних видах гімнастики.	0101U006312	1
15.	Моделювання видів підготовленості кваліфікованих важкоатлетів та розробка засобів їх контролю	0102U002647	1
16.	Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації	0101U001889	1
17.	Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах шкіл різного типу	0101U004940	1
18.	Підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів, які займаються спортивними іграми	0101U006307	1
19.	Розробка єдиного інформаційного середовища навчання у вищих фізкультурних навчальних закладах як засобу ефективності навчально-тренувального та навчально-оздоровчого процесу	0101U006467	1
20.	Структурно-функціональна систематизація вищої фізкультурної освіти в межах регіону	0102U002641	1
21.	Теоретико-методологічні та прикладні аспекти застосування ринкових технологій фізкультурно-спортивними організаціями України	0101U006319	1
22.	Удосконалення системи підготовки спортсменів України до Олімпійських ігор	0199U002608	1
23.	Удосконалення системи управління параметрами тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів	0101U006308	1
24.	Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у процесі багаторічної підготовки	0101U006316	1
25.	Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів, травмах опорно-рухового апарату і зниженні працездатності	0104U003840	1

напрямами. За 10 напрямками було захищено 29 дисертацій. За іншими 15 напрямками було захищено по одній дисертації. 2 дисертації були виконані також і за тематикою МОН України та ще 2 дисертації – за тематикою Міністерства оборони України. 10 наукових тем було спрямовано на рішення проблем спорту вищих досягнень.

Аналіз авторефератів вказує на деякі неузгодженості. Так, встановлено випадки, коли тема дисертації і тема держбюджетної НДР не співпадають за напрямками.

Приклад 1. Зазначена у авторефераті держбюджетна НДР має спрямованість на рішення проблем підготовки спортсменів, а тема самої дисертації вирішує проблеми оздоровлення дітей у позаурочний час.

Приклад 2. Зазначена у авторефераті держбюджетна НДР має спрямованість на рішення проблем підвищення ефективності навчання у ВНЗ, а тема самої дисертації вирішує проблеми фізичної реабілітації жінок з певними ускладненнями здоров'я.

Приклад 3. Зазначена у авторефераті держбюджетна НДР має спрямованість на рішення проблем підвищення ефективності навчального процесу у ВНЗ при викладанні спортивної дисципліни, а тема самої дисертації вирішує проблеми оздоровчої роботи з врахуванням темпів біологічного розвитку.

Цілком ймовірно, що автори цих дисертацій розробили певну частку зазначеної у авторефераті держбюджетної НДР. Але серед 25 держбюджетних наукових тем є такі, що співпадають з тематикою досліджень здобувача наукового ступеню. Саме у ці теми внесок авторів дисертацій був би значно корисніший і більш вагомий.

Враховуючи недостатній рівень фінансування наукових досліджень є певний сенс звернутись до наукових програм, конкурс по яких оголошує Європейський союз (ЄС). Так за 7 рамковою програмою ЄС передбачено напрямок, пов'язаний з рішенням проблем здоров'я людини. Наукові проекти за цим напрямком цілком співпадають з діяльністю ВНЗ фізичного виховання і спорту. Так напрямок „Здоров'я” ЄС має такі складові: здоров'я дорослого населення; організаційні і фінансові аспекти, системи здоров'я; сприяння здоров'ю і запобігання хвороби; свідчення кращих мір охорони здоров'я - стилів життя, втручань, спеціальний центр з розумового здоров'я; об'єднання біологічних даних і процесів: (великомасштабний збір даних, біологія систем) [<http://www.fp6-nip.kiev.ua/index.php?p=2008>].

Порівняння тематики держбюджетних НДР 2001-2005рр. (табл. 1) з тематикою програм ЄС на 2008р. вказує на те, що для українських ВНЗ є всі підстави для генерування наукових проектів у відповідності до вимог ЄС. Основною перешкодою такого напрямку стає пошук потенційних партнерів у країнах ЄС. Тому вітчизняні ВНЗ мають прикладати більше зусиль у пошуку партнерів у країнах ЄС і всіляко заявляти про свої наукові здо-

бутки через англомовні інформаційні ресурси. Певну користь при цьому надають центри науково-технічної і економічної інформації (ЦНТЕІ). Так Львівський ЦНТЕІ пропонує взяти участь у Міжнародному форумі інновацій “Дні Науки і Технологій Польща-Схід”, який буде проходити у Польщі в м. Білійсток та у Біловежській пуші з 16 по 19 жовтня 2007 року. Основні тематичні напрямки форуму включають і напрямок «Здоров'я». Першим кроком стане заповнення формуляру заявки на участь та формуляру опису пропозиції англійською мовою. Заповнені формуляри треба надіслати організаторам конференції на електронну пошту [dnt@mwci.pl](mailto:dnt@mwci.pl) та на адресу Львівського ЦНТЕІ [ivanppp@cstei.lviv.ua](mailto:ivanppp@cstei.lviv.ua). Після оцінки пропозицій оргкомітетом є шанс отримати підтвердження прийняття поданої пропозиції.

За умовами конкурсу наукових програм ЄС у проекті повинні брати участь, окрім українських дослідників, ще установи з двох країн ЄС (<http://www.fp6-nip.kiev.ua/index.php?p=FP7>). Також є сенс звертатись до конкурсів спільних наукових проектів, які щорічно оголошує МОН України (<http://www.mon.gov.ua>). Пріоритетні напрямки наукових досліджень, що пропонуються ВНЗ України, також орієнтовані на програми ЄС.

Певним напрямком у таких заявах можуть стати наукові видання галузі. Але для цього потрібно як мінімум скорегувати структуру статей і обов'язково ввести анотації англійською (не менше 500 знаків), а ще краще – випускати електронні версії наукових видань англійською мовою. В обох випадках наукове видання обов'язково повинно мати сторінку в мережі Інтернет з пошуковим апаратом по ключовим словам, автору, номеру і року видання. Окрім цього, вітчизняні видання повинні бути у структурі електронних баз даних. Необхідно також створити національну галузеву електронну базу даних наукових досліджень. Не менш важливим є введення критерію оцінки наукової діяльності вчених і ВНЗ за наявністю публікацій англійською мовою у закордонних виданнях. За таких умов значно збільшується ймовірність того, що ВНЗ або окремі групи вчених отримають фінансування ЄС на наукові дослідження.

Серед критеріїв якості наукових досліджень не може бути кількість захищених дисертацій у тій або іншій спеціалізованій раді. Більш вагомим критерієм якості є наявність у ВНЗ належної матеріально-технічної бази для проведення досліджень. Аналіз авторефератів вказує на використання методів досліджень, які у свою чергу характеризують наявність технічних засобів виміру і контролю показників експерименту. У дослідженнях використовувались наступні методи (збережено визначення авторів авторефератів): біомеханічні – 21 раз, антропометрія – 12, пульсометрія – 10, спірометрія – 5, хронометрування – 4, кардіографія – 3, вимір артеріального тиску – 3, вимір працездатності – 2, біохімічні – 2, інші – 2, спеціальні пристрої та устаткування – 1. Серед досліджень можна виділити

такі, що застосовували спеціальне сучасне обладнання. Це дві дисертації з використанням спеціального устаткування для виміру і комп'ютерної обробки біомеханічних показників та 1 робота, у якій застосовано спеціальне обладнання для виміру показників професійної діяльності військовослужбовців. У всіх інших дисертаціях використовувались перевірені десятками років найпростіші технічні засоби. Таким чином, можна стверджувати, що сучасні інструментальні методи дослідження майже не застосовуються у наукових дослідженнях. Це означає, що вітчизняні наукові проекти, які можуть бути орієнтовані на конкурсні програми ЄС, заздалегідь можна вважати непридатними для використання у міжнародних програмах. Відповідно якість і рівень наукових досліджень, що виконані без використання сучасного обладнання, можна вважати недостатнім. Слід також відзначити, що у 18 авторефератах із 44 автори не вказують на використання інструментальних методів дослідження.

У всіх 44 авторефератах відзначено про використання методів математичної статистики. У 11 авторефератах заявлено про використання факторного і кореляційного аналізу. Про використання методу моделювання заявлено у 8 авторефератах. Перевірка тексту цих авторефератів показала, що метод моделювання використовувався тільки у 3 дисертаціях. У інших 5 – тільки заявлено про використання методу моделювання. Можливо у текстах самих дисертацій про це сказано більше. Використання методу моделювання також свідчить про обґрунтованість і довіру до результатів проведених експериментів. На сьогодні, коли етична складова експериментів набуває все більшого значення, саме попереднє моделювання процесу або явища, що вивчається, дозволить провести і скорегувати експерименти спочатку на моделях, а потім на певному контингенті досліджуваних спортсменів, учнів, студентів та інших і тільки за згодою останніх. Більш високим ступенем у якості дослідження спортивної

галузі є розробка і використання математичних моделей і відповідно проведення з ними експериментів. Тільки у одній роботі (автор Ахметов Р.Ф. ) з 44 широко представлено метод математичного моделювання. Саме такий підхід до вирішення завдань наукового проекту ставить дослідження на рівень сучасного міжнародного проекту і він може конкурувати з конкурсними програмами, що заявлені ЄС.

Показником наукової діяльності є кількість підготовлених у ВНЗ дисертацій (табл. 2). Цей критерій входить до рейтингових показників наукової діяльності ВНЗ за 2006 рік. Такий критерій доцільно використовувати у його співвідношенні до загальної кількості вчених ВНЗ, які можуть бути науковими керівниками дисертації. Науковими керівниками захищених дисертацій були 22 кандидати наук і 22 доктори наук.

До атестаційного процесу було залучено у якості опонентів 62 вчених з 33 ВНЗ та установ України (30), Польщі (2) і Росії (1) [табл. 3], у т.ч. 29 докторів наук. Це 47% від загальної кількості докторів наук, на роботи яких є посилання у статтях у наукових виданнях галузі, що мають вільний доступ у мережі Інтернет або електронні версії на CD-DVD носіях.

Аналіз авторефератів свідчить про кількість запрошень до участі в атестації докторів наук. Так 1 доктор наук приймав участь у якості опонента 5 разів, 3 доктори наук – по 4, 3 доктори наук – по 3, 5 докторів наук – по 2. Якщо звернутись до тематики наукових досліджень 65 докторів наук, які працюють у галузі або приймають участь в атестації науково-педагогічних кадрів, то можна звернути увагу на те, що не завжди тема дисертації співпадає з напрямками досліджень доктора наук, що призначений офіційним опонентом.

Наприклад, тема дисертації спрямована на вирішення проблем фізичного розвитку дітей з вадами здоров'я, а призначено офіційним опонентом доктора наук, тематика досліджень якого спрямова-

№№ п.п.	ВНЗ	Кількість підготовлених дисертацій
1.	Львівський державний університет фізичної культури	10
2.	Національний університет фізичного виховання і спорту України	10
3.	Харківська державна академія фізичної культури	6
4.	Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту	3
5.	Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника	3
6.	Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка	2
7.	Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка	2
8.	Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка	2
9.	Вінницький державний педагогічний університет	1
10.	Житомирський військовий інститут радіоелектроніки імені С.П. Корольова.	1
11.	Житомирський державний університет імені Івана Франка	1
12.	Кіровоградський державний педагогічний університет	1
13.	Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба	1
14.	Військовий інженерний інститут Подільського державного аграрно-технічного університету	1

## Показники участі ВНЗ та установ в атестації науково-педагогічних кадрів

№№ п.п.	Установа	Кількість запрошень до участі у розгляді дисертацій	Кількість вчених, які були опонентами
1.	Національний університет фізичного виховання і спорту України	11	7
2.	Львівський державний інститут фізичної культури	7	7
3.	Волинський державний університет імені Лесі Українки	7	4
4.	Харківська державна академія фізичної культури	6	5
5.	Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту	5	4
6.	Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова	5	3
7.	Луганський національний педагогічний університет ім.Т.Г.Шевченка	5	1
8.	Вінницький державний педагогічний університет імені Коцюбинського	4	1
9.	Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С.Сквороди	3	3
10.	Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди	3	2
11.	Харківський національний університет внутрішніх справ	3	2
12.	Кременчуцький державний політехнічний університет	3	1
13.	Південнослов'янський інститут Київського славистичного університету	3	1
14.	Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту	2	2
15.	Дніпропетровська державна медична академія	2	1
16.	Донецький національний університет	2	1
17.	Київський національний університет будівництва та архітектури	2	1
18.	Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту	2	1
19.	Академія фізичного виховання, м. Біла Подляска, Польща	1	1
20.	Вінницький державний аграрний університет	1	1
21.	Гданська академія фізичного виховання і спорту	1	1
22.	Глухівський державний педагогічний університет	1	1
23.	Інститут фізіології ім. О.О.Богомольця	1	1
24.	Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького	1	1
25.	Міжнародна клініка відновного лікування (м. Трускавець)	1	1
26.	Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука	1	1
27.	Національна академія державної прикордонної служби України,	1	1
28.	Одеський національний політехнічний університет,	1	1
29.	Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника	1	1
30.	Російський державний університет фізичної культури, спорту й туризму	1	1
31.	Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського	1	1
32.	Херсонський державний університет	1	1
33.	Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького	1	1

на рішення проблем спорту вищих досягнень. Не визиває сумніву, що офіційний опонент сумлінно і якісно виконав покладені на нього обов'язки. Але автор дисертації у тексті свого автореферату не наводить прізвище офіційного опонента серед прізвищ відомих вчених, які займались проблемами, що зазначені у дослідженні. Серед 10000 електронних версій наукових статей, що надруковані у фахових виданнях галузі за останні 10 років також не було знайдено жодного посилання на роботи офіційного опонента, які стосуються зазначених у авторефераті проблем. Було знайдено посилання тільки на публікації опонента, які вирішують проблеми спорту, у т.ч. і такі, що надруковані в останні роки. Зазначений факт більше свідчить про рівень роботи спеціа-

лізованої ради при розгляді дисертації.

#### Висновки.

Таким чином, аналіз наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті дозволяє зробити наступні висновки:

- 1) Моніторинг наукової діяльності – це обов'язкова складова у роботі науково-методичної комісії міністерства, наукових підрозділів ВНЗ, окремих кафедр і, можливо, національних федерацій з видів спорту та інших наукових об'єднань.
- 2) Постає необхідність об'єднання наукових інформаційних ресурсів ВНЗ у єдину електронну галузеву повнотекстову базу даних.
- 3) Наукові видання галузі поступово слід орієнтувати на англійськомовних користувачів інформації та

направити зусилля на входження до міжнародних електронних наукових баз даних. Найбільш вагомим досягненням для наукового видання вважати включення його до списку цитованих видань, які щорічно підводить інститут наукової інформації США.

- 4) Необхідно переглянути критерії оцінки наукової діяльності ВНЗ і професорсько-викладацького складу. Основними орієнтирами повинні бути загально визнані міжнародною науковою спільнотою критерії діяльності. Також слід врахувати національні особливості наукової діяльності.
- 5) ВНЗ обов'язково по закінченню навчального року публікувати рейтингові показники наукової діяльності кафедр і професорсько-викладацького складу. Найбільш вагомими критеріями повинні бути ті, що засвідчують визнання наукової діяльності за межами держави (публікації у закордонних виданнях, участь у закордонних конференціях і наукових програмах і т.д.).
- 6) Тематика наукових досліджень галузі повинна також орієнтуватись на міжнародні наукові програми, які оголошено ЄС і зокрема 7 рамкової програми.
- 7) Доповнити критерії якості наукової діяльності ВНЗ, спеціалізованих рад, окремих вчених показниками, що свідчать про врахування таких етичних проблем наукової діяльності як:
  - проведення експериментів на досліджуваних без їх згоди;
  - призначення опонентів з розгляду дисертації не за фахом;
  - оприлюднення оцінки дисертації членами експертної ради до її офіційного розгляду на засіданні у ВАК України;
  - подання до органів атестації наукових кадрів необґрунтованих і некваліфікованих негативних відзивів на дисертацію або автореферат, які у подальшому не було підтверджено і здобувачам було присуджено науковий ступінь та інш..
- 8) Розробити критерії діяльності експертних рад ВАК України, які враховують їх вплив на стан галузевої науки. Наприклад, співвідношення кількості затверджених експертною радою фахових видань що працюють за міжнародно визнаними критеріями із загальною кількістю видань, які затверджено радою за всі роки її існування. Надалі – провести рейтинг серед експертних рад за цим показником. Результат буде набагато ефективнішим і підвищить якість і фах наукових видань за дуже короткий термін.
- 9) Переглянути відношення до матеріально-технічного забезпечення проведення дисертаційних досліджень як самими здобувачами наукового ступеню, так і ВНЗ.
- 10) Фінансування держбюджетних наукових досліджень слід здійснювати за прозорими критеріями наукової діяльності окремих вчених і ВНЗ.

Можливо, як приклад слід спиратись на технологію розподілу коштів на наукові дослідження і визначення рівня наукових досягнень окремих вчених і ВНЗ у сусідній Польщі.

- 11) Обов'язковим елементом атестації наукових кадрів слід вважати затвердження теми дисертації на науково-методичній раді міністерства.
- 12) Тематика досліджень наукових керівників дисертацій повинна співпадати з темою дисертаційного дослідження здобувача.

Вищезазначені аспекти моніторингу наукової діяльності у галузі фізичного виховання і спорту не вичерпують всіх проблем і потребують подальших досліджень.

#### Література

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): Автореф. дис... д-ра наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2006. — 39 с.
2. Ермаков С.С. Педагогические и мотивационные аспекты объединения электронных ресурсов специализированных научных изданий //Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв. - Харків, ХДАДМ. - 2007. - №.1 - С. 28-36.
3. Ермаков С.С. Наукові журнали з проблем здоров'я і фізичної реабілітації в інформаційному електронному просторі //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2006. — С. 495-499.
4. Захарьев В.В. Мониторинг научно-технического потенциала России //автореф.дис.канд. экон.наук. Москва, МГУ, 2006. — 20с.
5. Иванов С.А. Мировая система научной коммуникации как информационное пространство // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: 8-я Междунар. конф. "Крым 2001": Материалы конф. — М., 2001. — Т. 3 — С. 1123-1126.
6. Кожунова О.С. Моделирование пополнения семантического словаря // Системы и средства информатики. Вып. 16.- М.: Наука, 2006.- С. 339-354.
7. Копанева В.О. Библиотека та мережева інформація //Вісник книжкової палати. — 2007. — N. 2. — С. 31-36.
8. Метешкін К.О., Козлов В.Є., Юзьков І.О. Інтелектуальні інформаційні технології у процесі підготовки спеціалістів // Вісн. Міжнар. Слов'ян. ун-ту. Сер. Техн. науки. — 2006. — 9, N 1. — С. 22-26.
9. Минин В.А. Мониторинг научных исследований российских ученых // В кн.: Российский фонд фундаментальных исследований: десять лет служения российской науке.- М.: Научный мир, 2003.- С. 295-314.
10. Савельева Л.А. Роль информационных технологий в педагогическом мониторинге // Научно-практическая конференция "Информационные технологии в науке, образовании, искусстве". 29-31 марта 2005г. - Санкт-Петербург, РГПУ им. А.И. Герцена. — С. 102-104.
11. Сидельников В.П., Сушинська І.М. Деякі особливості сучасного комунікативного простору // Культура народів Причорномор'я. — 2004. — N49, Т.1. — С. 117-120
12. Соловяненко Д.В. Проблеми впровадження та розвитку інтернет-проектів у бібліотеках України // Наук. праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. Вип. 14 / Відп. ред. О. С. Онищенко. - К.: НБУВ, 2005.
13. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: Автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Держ. НДІ фіз. культури і спорту. — К., 2006. — 40 с.

Надійшла до редакції 04.08.2007р.

# ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – НЕВІД’ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

Кожевнікова Л.К., Дзюба З.Г.  
Миколаївський державний  
університет ім. В.О.Сухомлинського

Анотація. Формування здорового способу життя повинно відбуватися згідно основним принципам педагогічної науки та бути невід’ємним компонентом особистої фізичної культури студентської молоді. В особистісному аспекті фізична культура повинна стати частиною загальної культури студентської молоді. В процесі культурного розвитку у студентів формується людська особистість, розвиваються їхні здібності, розкриваються потенційні фізичні можливості. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури студентською молоддю є виховання в неї готовності взяти відповідальність за свій фізичний стан та здоров’я.

Ключові слова: студентська молодь, здоров’я, спосіб життя, особистість, фізична культура, життєдіяльність. Аннотация. Кожевникова Л.К., Дзюба З.Г. Здоровый образ жизни – неотъемлемый компонент личной физической культуры современного студента. Формирование здорового способа жизни должно осуществляться согласно принципам педагогической науки и быть неотъемлемым компонентом личной физической культуры студенческой молодежи. В личностном аспекте физическая культура должна стать частью общей культуры студенческой молодежи. В процессе культурного развития у студентов формируется человеческая личность, развиваются их способности, раскрываются потенциальные физические возможности. Наиболее важным результатом полноценного использования физической культуры студенческой молодежью являются воспитание у нее готовности взять ответственность за свое физическое состояние и здоровье.

Ключевые слова: студенческая молодежь, здоровье, образ жизни, личность, физическая культура, жизнедеятельность.

Annotation. Kozhevnikova L.K., Dzuba Z.G. Healthy way of the life is the inalienable component of the personal physical culture of modern student. Forming of healthy method of life must be carried out in obedience to principles of pedagogical science and be the inalienable component of the personal physical culture of student young people. In personal aspect the physical training should become a part of common crop of student’s youth. During cultural development at students the human person is shaped, their abilities educe, potential physical possibilities are uncovered. The most important outcome of rigorous use of physical training student’s youth are education at it readiness to take the responsibility for the physical state and health.

Keywords: student young people, health, way of life, personality, physical culture, vital functions.

## Вступ.

Здорове, сповнене енергією життя сучасної молоді повинно бути заповнене не хворобами та відчаєм, а періодом можливостей самореалізації, самовдосконалення та розвитку особистості. Заклик до підвищення рухової активності не новий. Філософи та лікарі Азії вивчали значення фізичних вправ для здоров’я та довголіття протягом 4000 років, а на Заході 2500 років тому греки визначили рухову активність як частину добре прожитого життя. Ще в

давні часи люди розуміли, що малорухливий спосіб життя призводить до найбільш виснажливих захворювань, пов’язаних з величезними витратами на лікування. Це хвороби серця, деякі форми онкологічних захворювань, діабет, інсульт, ожиріння, деякі захворювання хребта, психічні розлади, депресія тощо [5].

В аксіологічній ієрархії здоров’я відносять до розряду вищих, універсальних цінностей, що мають всеосяжне та позачасове значення. Виходячи з концепції здоров’я, основним його критерієм вважають енергопотенціал, оскільки життєздатність організму залежить від акумуляції та мобілізації енергії для забезпечення фізіологічних функцій [6]. Здоров’я є основною характеристикою людського існування і визначається як сукупність потенційних і реальних можливостей особистості в реалізації власних дій без погіршення фізичного і духовного стану. Здоровою може вважатися людина, котра має гармонійний фізичний та інтелектуальний розвиток, добре адаптована до навколишнього фізичного і соціального середовища. Тоді вона повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності та може пристосуватися до змін навколишнього середовища, якщо вони не виходять за межі норми, та робити свій внесок у благополуччя суспільства (Sigerist, 1941). За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я – “це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб”.

Здоров’я формується під впливом сукупності факторів, які мають назву “здоровий спосіб життя”, однак не всі усвідомлюють, що це – життєва необхідність, що без них людина не зможе зберегти своє здоров’я та працездатність, що гіпокінезія (“хвороба цивілізації”) або повний м’язовий спокій, призводить до ослаблення організму, розвитку захворювань та передчасного старіння. Недостатня м’язова активність провокує атрофію м’язів, які є генератором енергії, при цьому рухова недостатність викликає порушення процесів обміну речовин і енергії, знижує функціональні можливості, ослаблює центральну нервову систему та внутрішні органи. Наступною ланкою змін, які відбуваються в організмі, стає погіршення здатності сприймати фізичні навантаження, переносити їхню дію. Гіпокінезія збуджує реакцію, котра знижує здатність організму до протидії барометричним, гравітаційним, гіпоксичним і багатьом іншим умовам зовнішнього середовища. Більшість захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату, органів травлення – прямий наслідок такого дефіциту життєво необхідних дій.

Активне довге життя – є складовою людського фактору, а здоров’я – першою та найважливішою потребою людини, що визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя, заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, загартовуючий, захищає від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяє до глибокої ста-

рості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Загострення екологічного становища, недоліки соціального захисту, проблеми медицини та низький рівень фізичної культури населення зумовлюють напружену демографічну ситуацію в Україні: 40% юнаків і кожна десята дівчина, які досягли 16-річного віку, надалі не доживають до 60 років. За тривалістю життя Україна посідає 74 місце серед 162 країн світу та 37-е – в Європі. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців найвищі серед європейців [4].

Для здорової життєдіяльності, конструктивної самооцінки життя та реалізації особистих можливостей виключне значення має розуміння людиною сенсу життя, що впорядковується метою, особистим покликанням та культурою. Культура інтегрується в суті самої особи студента, котрий функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду рівня знань, світогляду тощо. Тому включення фізичної культури до конструкції особистості не може здійснюватися тільки на основі модернізації фізичного виховання.

Робота виконана за планом НДР Миколаївського державного університету ім. В.О.Сухомлинського.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета роботи* полягала в пошуку шляхів оптимізації формування здорового способу життя як основної компоненти особистої фізичної культури студентської молоді.

#### **Результати досліджень.**

Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Витрати на тривале лікування і профілактику хронічних захворювань, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички зумовлені такими факторами, як недостатня освіта та обмежений доступ до профілактичних заходів. Ринкові відносини вимагають корінних змін у системі забезпечення та сплати послуг, які покликані підтримувати, зміцнювати та покращувати здоров'я. Тому необхідно, щоб кожна людина, а молодь в першу чергу, взяла на себе відповідальність за особисте здоров'я для зменшення ризику розвитку хронічних захворювань, збільшення тривалості життя, підвищення життєздатності, щоб залишатися енергійною, активною та незалежною від життєвих негараздів.

Сьогоднішні студенти мають менше можливостей для занять фізичною культурою і спортом у зв'язку зі зменшенням кількості спортивних споруд, з необхідністю сплачувати за послуги спортивно-оздоровчої інфраструктури – у фітнес центрах, у плавальних басейнах тощо. Загальна думка фахівців полягає у визнанні необхідності перебудови занять з фізичного виховання з тенденцією більш активно-

го залучення молоді до самостійних занять, не виключаючи обов'язкових чотирьох навчальних годин на тиждень. Стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали студентам можливості брати участь у руховій активності не менше 8-10 годин на тиждень. Саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних проявів серед молоді, дозволяє формувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом, виявити здібних з-поміж них для залучення до спорту вищих досягнень. При менших енерговитратах фізична діяльність практично не дає позитивної дії на стан здоров'я з точки зору зниження ризику розвитку захворювань та збільшення тривалості життя.

Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, а ствердження особистісно орієнтованого розвитку студентської молоді зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. Пріоритетною стає роль освітніх програм, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я студентів. Реалізуючи їх у практику виховної роботи, вітчизняна освіта повинна вирішити проблему створення сприятливих стимулів для формування особистої фізичної культури та збереження здоров'я студентів, як передумови успішного розв'язання завдань навчально-виховного процесу.

В ієрархії особистісних утворень фізична культура є інтегративним і найбільш складним формуванням молоді людини, адже вона дозволяє їй розвиватися у поєднанні з культурою суспільства, досягати гармонії знань і креативної дії, розуму та почуттів, фізичного та духовного. Перегляд парадигми розвитку суспільства обумовлює прийняття вищою школою особистісно орієнтованої концепції, котра ґрунтується на розкритті процесу культурного розвитку, акцентує увагу на духовне продукування, свідому організацію і керівництво поведінкою та життєдіяльністю молоді людини. Фундаментальними компонентами методології виховання особистої фізичної культури є створення системи поглядів, переконань, ідеалів, а також традицій та звичаїв. Тому новий образ фізичної культури визначає і нове культурологічне, гуманітарне мислення студентської молоді.

Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної погоні за масовістю – до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердженню здорового способу життя. На відміну від існуючих підходів, в основу системи фізичного виховання повинно бути покладено не стільки прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді людини, скільки переорієнтацію на профілактику захворювань і реабілітацію після них, подовження життя і активне довголіття. Основна соціальна функція фізичного виховання визначається як досягнення такого розвитку людини, коли вона може успішно конкурува-

ти в якості повноправної особистості суспільства. Така конкуренція можлива при наявності високої життєвої енергії, комунікабельності, наявності відчуття своєї фізичної і психічної привабливості, оптимістичного настрою, вміння забезпечити свій відпочинок та цілісну культуру життєдіяльності.

Безумовно, важливим чинником, який впливає на становлення особистості студента та на його відношення до власного здоров'я, є навчально-виховний процес. Тому впровадження ідей особистісно орієнтованого навчання й виховання, що зберігають неповторність і унікальність кожної молодої людини, повинні відбуватися на засадах нової педагогічної етики, а реалізація оздоровчої функції вищої школи повинна передбачати посилення ролі людинознавчих дисциплін, які формують у студентів необхідне коло знань щодо можливостей людського організму, людської психіки, розвивають уміння і навички здорового способу життя. Але на цьому шляху необхідно подолати суперечності, що існують в підходах до фізичного виховання, які склалися у вищих навчальних закладах і зорієнтовані лише на покращання фізичних якостей та вимоги щодо необхідності навчити студентів використовувати набуті знання, рухові вміння та навички.

Практика свідчить, що фізичне виховання спрямоване лише на рухову діяльність і не впливає на духовний розвиток, на чуттєву сферу людини, разом з позитивним розвитком моральних якостей може формувати асоціальну поведінку та егоїстичну спрямованість особистості. Сучасна фізично, морально і духовно зріла студентська молодь повинна проявляти свою усвідомленість у вищих досягненнях і проявах людяності. Саме модель такої особистості ґрунтується на таких основах як міцне здоров'я, високий рівень свідомості до прояву поведінкових чинків, багатства позитивних моральних стосунків у мікро - і макрооточенні, базою яких можуть бути заняття фізичними вправами, рухливими, народними і спортивними іграми, улюбленими видами спорту, туризмом, активним руховим відпочинком в режимі дня. Розкриття необхідності виховання у студентів ціннісного відношення до здоров'я, визначення факторів, які впливають на формування у молоді системи цінностей, в яких здоров'я та фізична активність посідають важливі місця, є запорукою подальшого життєвого успіху і важливою умовою самореалізації молодої людини.

Перехід від малорухливого способу життя до активного – одне з найбільш корисних досягнень на яке здатна людина, але проблеми, з якими стикаються молоді люди при спробі розпочати активне життя, виникають тому, що дуже часто знаходяться вагомі, на перший погляд, пояснення для збереження існуючого стану речей. Подолання тенденції до пошуку виправдань та інших перешкод на шляху змін у житті студентської молоді, на наш погляд, залежить від таких факторів:

- бажання змінити спосіб життя на кращий;
- віри у можливість таких змін;

• розуміння того, яку користь принесуть такі зміни;

• знання про те, що треба змінити і як це зробити.

Для досягнення цілеспрямованих змін необхідна віра в те, що молодь здатна змінитися і, що такі зміни призведуть до результатів, які необхідні їй. Одним з пояснень цього феномену є знання про те, що всі системи організму людини мають певний запас, який допомагає справитися з повсякденними життєвими негараздами – стресами, палінням, вживанням алкоголю, захворюваннями; що більшість органів і систем організму мають величезні функціональні резерви, які здатні нормально функціонувати навіть при серйозних травмах або захворюваннях; що тільки в разі скорочення резервів будь якого з органів або системи органів проявляються захворювання і виникає загроза життю.

Усвідомлення того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його "якісних" характеристик, які в значній мірі визначають його спосіб та стиль, дає можливість зробити такі висновки, що фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молодої людини та стати обов'язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя.

В багатьох дослідженнях [1, 3, 5, 6] увага приділялася позитивному впливу фізичних навантажень на покращання фізичних якостей, але їхній вплив на психічні та емоційні аспекти практично не розглядався. Не розглядалася також проблема покращання якості життя, тобто отримання задоволення від того, що подобається одночасно з покращанням фізичного та емоційного стану. Особливість цієї проблеми – наслідок не тільки невизначеної інформації, що сприймається нашою свідомістю, але й і невідповідністю нашого сприйняття, хоча ці проблеми є найбільш важливими в житті людини. Багато молодих людей не дооцінюють впливу позитивних та негативних думок на своє життя. Звичка дивитися на світ з негативного боку дуже небезпечна і, в першу чергу, для здоров'я самої людини.

Не існує "оздоровчих" чи "не оздоровчих" засобів та форм фізичної культури – всі вони при оптимальній організації занять здійснюють оздоровчу дію на організм молодої людини. Оздоровчі ефекти рухової активності проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних змінах функцій організму, котрі змінюють здоров'я та підвищують життєздатність людини. Заняття фізичними вправами формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже здоров'я являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні. Суб'єктивне сприймання завжди емоційне і визначає пріоритетність мотивів поведінки, прагнення до фізичного й душевного комфорту, відчуття задоволення, насолоди, щастя. Це прагнення до досягнення душевного ком-

форту – основний мотив поведінки людини (Амосов М., 1978).

Поведінка людини перетворює потенціал здоров'я, спонукає до активності, робить людину енергійною, а її життя сповнює сенсом. У величезному комплексі поведінкових впливів на життєдіяльність ми можемо виділити три основні фактори, які відіграють виключно важливу роль:

- соціальний (взаємодію між людьми, що формують різноманітні оздоровчі та антиоздоровчі ефекти);

- внутрішня налаштованість людини, що породжує різні дії на здоров'я;

- рухова активність, яка здатна суттєво розвинути та зміцнити потенціал здоров'я.

Кожний з цих факторів діє на людину не ізольовано, а в комплексі з іншими. Найбільш суттєва їхня взаємодія відбувається у процесі навчання, праці та занять фізичними вправами. Таким чином, життєздатність суттєво залежить від зовнішнього, перш за все, соціального середовища (Paffenbarger, 1999).

Практично в усіх країнах світу йде інтенсивний пошук нових ідей і підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи, розробляються й впроваджуються у практику інноваційні проекти і програми. Перебудова свідомості, використання нових досягнень та методик, переорієнтування ціннісних мотивацій з матеріальних на загальнолюдські дозволяють корінним чином змінити спосіб життя сучасної молоді людини. Але треба говорити не лише про нові інноваційні технології, але й і про їхню відповідність психозберігаючим ознакам.

На нашу думку, розробляючи і пропагуючи нові методики, підручники та спортивне обладнання, необхідно здійснювати їхню наукову експертизу, впроваджувати їх у навчально-виховний процес та створювати єдиний навчально-методичний комплекс з фізичного виховання до складу якого б входили:

- навчальна програма з фізичного виховання;

- робоча навчальна програма з тематичним планом;

- плани теоретичних і практичних занять;

- критерії оцінювання знань, умінь та навичок студентів;

- інформаційний блок (методичні розробки для студентів з питань організації та проведення самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час);

- практичні завдання та блок контролю (навчальні нормативи, державні тести, критерії оцінювання рухової та функціональної підготовленості студентів).

Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання повинні забезпечуватися комплексно-цільовими програмами, ефективність функціонування яких забезпечується керівництвом вищих навчальних закладів [2].

Найпопулярнішими серед студентів є заняття, які підвищують емоційність, розвивають необхідні фізичні якості, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, а найбільш очевидним для більшості молодих людей, що залучилися до здорового способу життя, є покращання зовнішнього вигляду та самопочуття. Такі фактори, як поліпшення настрою, збільшення запасу енергії, проявляються майже одразу, але підвищення м'язового тону, зниження ризику розвитку діабету, гіпертензії, зміцнення м'язів серця проявляються через кілька тижнів або навіть і місяців. Тому молоді необхідні знання, що допомагають дотримуватися принципів активного життя:

- необхідно знати про користь, яку приносять фізичні вправи, і перевірити їх на власному досвіді;

- бути достатньо гнучкими і навіть обережними на шляху до здорового способу життя;

- використовувати для зниження маси тіла ефективний метод – поєднання раціонального режиму харчування з виконанням фізичних вправ; знати, що корекція маси тіла тільки дієтою малоєфективна, а надлишкова маса швидко відновлюється, якщо не займатися фізичними вправами;

- використовувати найбільш інтенсивні види діяльності, особливо силового спрямування, що забезпечують істотне зниження маси тіла;

- забезпечити регулярне виконання фізичних вправ для попередження розвитку захворювань.

Студентська молодь повинна знати, що надмірна маса тіла не є сама по собі серйозним фактором ризику, як малорухливий спосіб життя – тобто, набагато безпечніше бути активним, ніж малорухливим, при цьому мати надмірну вагу. Студенти повинні знати:

- результати наукових досліджень свідчать про захисну дію рухової активності;

- не легко бути фізично активним та мати нормальний тиск;

- надмірна маса тіла містить генетичний компонент;

- для деяких людей характерна більш висока інтенсивність обмінних процесів;

- незалежно від генетичної спадковості, необхідно підтримувати баланс між споживанням та витратами енергії.

Слід звернути увагу на той факт, що коли людина закінчує дотримуватися дієти та починає споживати їжу так, як і раніше, вона стрімко набирає масу. Щоб цього не сталося, необхідно це усвідомити і продовжувати вести активний спосіб життя.

Цікавими для студентів будуть просвітницькі бесіди про беззаперечні результати позитивної дії фізичного навантаження на зниження маси тіла, отримані в лабораторії Пітера Вуда (Стенфорд). Вони підтвердили необхідність фізичного навантаження та виявили меншу відносну масу тіла або менший вміст жиру в організмі у тих, хто виконував фізичні вправи, порівняно з тими, хто не ро-

бив цього при більш високому споживанні енергії у першому випадку. Корисним і повчальним для студентів будуть розроблені вченими рекомендації щодо корекції маси тіла:

- з точки зору стану здоров'я, головну роль відіграє не маса тіла, а кількість жиру в організмі (вирішивши схуднути, необхідно перш за все подумати, як знизити вміст жиру в організмі);
- знижувати масу тіла необхідно поступово (швидке зниження негативно відбивається на здоров'ї, до того ж в більшості випадків маса тіла при швидкому зниженні швидко відновлюється);
- активність сприяє зниженню маси тіла (краще за все використовувати види активності середньої інтенсивності).

Захисну дію занять фізичними вправами у відповідності із сучасними уявленнями слід розглядати як прояв важливого оздоровчого "ефекту відтворення" дефіциту життєво важливого впливання рухової активності. Дослідження [1, 5, 6] підтверджують, що навіть одноразове виконання фізичних вправ суттєво покращує функціональний стан та самопочуття людини, яка відчуває рухову недостатність. Отримані дані вказують на те, що в реальних рухових діях людини кожне м'язове зусилля може прискорювати відновлення від напруги і разом з тим сприяти якісному виконанню наступної фізичної вправи, тобто процес стомлення є збудником відновлювального процесу.

#### **Висновки.**

Узагальнюючи вищезазначене можна констатувати:

- в особистісному аспекті фізична культура повинна стати частиною загальної культури студентської молоді, а здоровий спосіб життя – невід'ємним компонентом особистої фізичної культури;
- в процесі культурного розвитку у студентів формується людська особистість, розвиваються їхні здібності, розкриваються потенційні фізичні можливості;
- найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури студентською молоддю є виховання в неї готовності взяти відповідальність за свій фізичний стан та здоров'я;
- фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті кожної молоді людини та стати обов'язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем здорового способу життя і особистої фізичної культури студента.

#### **Література**

1. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
2. Заплішний І.І., Сипченко Ф.С., Бойко М.П. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання //Вісник ЧДПУ ім.Т.Г.Шевченка. – Вип. 44. Серія: пед. науки. – Чернігів, 2007. – С.180-183.

3. Касудзо Ниши. Позитивное мышление (Целительные практики. Энциклопедия) /Т.Саго. – СПб.: Вектор, 2006. – 186с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту //Спортивна газета, К., 4.12.2003.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319с.
6. Працездатність та здоров'я людини: Навч.-метод. посібник /За ред. І.П.Пістуна. – Львів: Афіша, 2003. – 279с.

Надійшла до редакції 29.07.2007р.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЯМ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Козина Ж.Л.

Харьковский национальный педагогический  
университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. В работе определена основная направленность учебной дисциплины «Основы туристско-краеведческой деятельности», разработаны модули и индивидуальные задания по данному курсу. Новая дисциплина «Основы туристско-краеведческой деятельности» имеет большое значение для становления педагога как личности, способствует укреплению физического и психологического здоровья, развивает познавательные способности, формирует навыки выживания в сложных условиях, способствует духовному становлению человека.

Ключевые слова: туризм, краеведческая, деятельность, гармоничное, развитие, модули.

Анотация. Козина Ж.Л. Основные принципы построения начальной дисциплины «Основы туристско-краеведческой деятельности» в соответствии с требованиями кредитно-модульной системы. У работы выделены основные направления начальной дисциплины «Основы туристско-краеведческой деятельности», разработаны модули и индивидуальные задания по данному курсу. Новая дисциплина «Основы туристско-краеведческой деятельности» имеет большое значение для становления педагога как личности, способствует укреплению физического и психологического здоровья, развивает познавательные способности, формирует навыки выживания в сложных условиях, способствует духовному становлению человека.

Ключевые слова: туризм, краеведческая, деятельность, гармоничное, развитие, модули.

Annotation. Kozina Zh. L. Main principles of construction of a subject matter of "a basis of tourist study of local lore activity" according to requests of a credit - modular system. The basic orientation of a subject matter of "the basis of tourist study of local lore activity" is in-process determined, modules and individual tasks at the given rate are developed. The new discipline of "the basis of tourist study of local lore activity" is of great importance for a becoming of the teacher as persons, promotes strengthening of physical and psychologic health, educes cognitive abilities, shapes skills of a surviving in the composite conditions, promotes a spiritual becoming of the person.

Keywords: tourism, study of local lore, activity, harmonic, development, modules.

#### **Введение.**

В настоящее время произошло некоторое изменение содержания учебной дисциплины, посвященной овладению навыками оздоровительного и спортивного туризма. Это выражено, прежде всего, в изменении названия данной дисциплины. Если

ранее она называлась «Туризм», то в настоящее время название формулируется как «Основы туристско-краеведческой деятельности».

Поскольку указанная дисциплина в новой формулировке является относительно новой, считаем уместным остановиться на основных принципах, которые должны быть положены в ее основу.

Туризм традиционно связан с путешествиями [6,7], а для людей, живущих в городе, особую актуальность приобретают путешествия в зоне природы. Живая природа обладает не только оздоравливающим воздействием, но и гармонизирующим влиянием на психику, способствует эстетическому и духовному развитию человека. Для студентов педагогических высших учебных заведений особое значение имеет не столько спортивный туризм, сколько туризм оздоровительный, умение организовать и провести поход, научить детей организовывать быт в условиях жизни в палатках в зоне природы. Это является необходимым условием для гармоничного физического и эстетического развития в сочетании с духовным обогащением путем взаимодействия с живой природой. Кроме того, в настоящее время является важным также приобретение навыков выживания вне зоны цивилизации, что формирует практические знания, воспитывает волевые и психологические качества.

Учебная дисциплина «Основы туристско-краеведческой деятельности», помимо туризма, предусматривает также краеведение. На наш взгляд, это нововведение является весьма важным и актуальным для формирования личности и развития таких профессионально важных качеств педагога, как чуткость, стремление к познанию, самосовершенствованию, любовь к природе, родному краю, бережное отношение к истории, к Земле [3,4,5,6,7,8].

Кроме того, на наш взгляд, в изучение родного края должно входить не только исследование достопримечательностей, но и открытие интересного и необычного в самых, казалось бы, обычных и знакомых местах, а также раскрытие удивительного и привлекательного в людях, которые живут рядом. Именно с этого начинается патриотизм, духовность, гармоничное развитие человека. Постепенно исследование удивительных мест распространяется все дальше и дальше, расширяется круг краеведения.

Изложенные положения позволили сформулировать цель и задачи настоящей работы.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

*Цель работы* – разработать основные принципы построения учебного курса «Основы туристско-краеведческой деятельности».

*Задачи работы:*

1. Определить основную направленность учебной дисциплины «Основы туристско-краеведческой деятельности».
2. Определить основные модули курса «Основы

туристско-краеведческой деятельности».

3. Разработать индивидуальные задания по курсу «Основы туристско-краеведческой деятельности».

#### **Результаты исследований.**

В результате педагогических наблюдений, анализа литературных данных, личного туристического опыта и аналитической работы были предложены следующие принципы проведения занятий по дисциплине «Основы туристско-краеведческой деятельности».

1. Смещение акцентов со спортивного туризма, который имеет целью «покорение» участков природы, горных вершин, рек и т.д., к познавательному, оздоровительному туризму, к гармоничному взаимодействию с природой, развитию духовных качеств, получению навыков жизни на природе.
2. Раскрытие и развитие определенных педагогических и психологических способностей, черт характера, душевных качеств через внимательное изучение уголков родного края, людей, которые живут в родном краю, развитие умения видеть необычное и удивительное в знакомых и обычных явлениях, местах родного края, людях.
3. Развитие познавательно-исследовательских способностей, физических качеств, двигательных навыков, психологических качеств (умения понимать других людей, бережно относиться к окружающему миру и людям).

При основе курса на данных принципах основное содержание преподаваемого материала может и не измениться, однако соблюдение данных принципов, безусловно, изменит характер проведения занятий.

Были разработаны также основные модули дисциплины:

1. Навыки обращения с веревками, что включает умение завязывать узлы, предназначенные для различных целей.
2. Навыки ведения хозяйства при жизни в лесу (умение организовать жилье, быт, приготовление пищи и т.д.).
3. Навыки преодоления препятствий с помощью веревок, карабинов, ознакомление с современным снаряжением, предназначенным для подобных целей.
4. Навыки ориентирования, в том числе – с помощью карты и компаса.
5. Обогащение знаниями о своем родном крае, что может быть выражено в подготовке сообщений о любимых уголках родного края, а также – об интересных людях родного края, которые не обязательно должны быть знамениты.
6. Теоретический материал.

Предложенные принципы и содержание изложенных модулей новой дисциплины в настоящее время апробируются, и в последующем будут уточняться и корректироваться. На основе изложено-

го разработаны также индивидуальные творческие задания.

Разработанные принципы основаны на результатах педагогических наблюдений и анализе литературы. Так, многие авторы [1,2,6] указывают, что одним из основных средств развития физической, психологической и физиологической культуры человека является его непосредственное общение с Природой, которое наиболее полно может быть реализовано через туристско-краеведческую деятельность.

Опытные туристы-педагоги [4,6,7,8] указывают на эффективность туристско-краеведческой деятельности как практического средства более гармоничного развития личности детей. Однако до настоящего времени в туризме не достаточно исследований, позволяющих точно количественно определить, какие особенности личности действительно существенно изменяются у учащихся под влиянием длительных и регулярных занятий туристско-краеведческой деятельности (в течение нескольких лет подряд), а какие не претерпевают серьезных изменений. Такое исследование позволит глубже понять развивающие возможности именно туристско-краеведческой деятельности по сравнению, например, с интенсивной учебной деятельностью. Понять то особенное, что может дать для развития личности участие в туристско-краеведческой деятельности, т.е. ее специфический развивающий потенциал. В этой связи разработка новой дисциплины «Основы туристско-краеведческой деятельности» требует также научных исследований и аналитических обоснований.

#### **Выводы.**

Новая дисциплина «Основы туристско-краеведческой деятельности» имеет большое значение для становления педагога как личности, способствует укреплению физического и психологического здоровья, развивает познавательные способности, формирует навыки выживания в сложных условиях, способствует духовному становлению человека.

В перспективе дальнейших исследований предполагается научное обоснование гармоничного влияния туристско-краеведческой деятельности на различные аспекты развития личности.

#### **Литература**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987, 63 с.
2. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994, 272 с.
3. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. С. 420-429.
4. Коцан І.Я. Наукове обґрунтування системи туристсько-краєзнавчої роботи в школі / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Сборник научних трудов, Харків, ХХПІ, 2000. - №3 – С.3-6.
5. Коцан І.Я. Вплив багаторічних занять туризмом і спортом на вікові зміни фізіологічних параметрів і показників рівня фізичного розвитку школярів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Сборник научних трудов, Харків, ХХПІ, 2000. - №7 – С.3-6.
6. Остапец А.А. Могучее средство развития личности / Ж.

“Дополнит. образование”, 2000 – № 2, с. 23-27. Психология развития/ Ред. Марцинковская Т.Д. М.: Академия, 2001, 352 с.

7. Юренко Т.Н. Проблемы становления психол. культуры личности педагогов в условиях образовательного комплекса/ Тезисы Всерос. н.-пр. конф. “Становление гуманитарной личности в системе развивающего вариативного образования”. Барнаул: БГПУ, май 2000. – С. 102-106.

Поступила в редакцию 06.07.2007г.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Козицька А.П., Пшенична Л.П.

Національний педагогічний  
університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. Функціональний стан та розумова працездатність студентів залежить від багатьох факторів, в тому числі і від занять з фізичної культури. Тому дослідження цього питання є актуальним, бо допоможе краще зрозуміти, як можна покращити показники студентів за допомогою фізичних вправ. Функціональний стан організму студентів, їх самооцінки, розумова працездатність знаходяться в залежності від гігієнічного режиму, адекватності учебного навантаження на протязі учебного дня, неділі, семестру, року, від курсу навантаження, та ряду інших факторів, котрі необхідно враховувати під час складання учебної програми та учебного розкладу.

Ключові слова: здоров'я, працездатність, група, студент, фізична культура.

Аннотация. Пшеничная Л.П., Козицкая А.П. Исследования изменений функционального состояния и умственной работоспособности студентов специальных медицинских групп во время занятий физическими упражнениями. Функциональное состояние и умственная работоспособность студентов зависит от многих факторов, в том числе и от занятий по физической культуре. Поэтому исследования этого вопроса является актуальным, потому что поможет лучше понять, как можно улучшить показатели студентов с помощью физических упражнений. Функциональное состояние организма студентов, их самооценки, умственная трудоспособность находятся в зависимости от гигиеничного режима, адекватности учебной нагрузки на протяжении учебного дня, воскресенья, семестра, года, от курса нагрузки, и ряда других факторов, которые необходимо учитывать во время составления учебной программы и учебного расписания.

Ключевые слова: здоровье, работоспособность, группа студентов, физическая культура.

Annotation. Pshenichna L.P., Kozitska A.P. The researches of changes of the functional condition and mental availability of the students of the special medical groups during the time of physical training. The functional condition and mental availability of the students depends on many factors, including physical training. Therefore the researches of this question are relevant, because it would help to better understand how to improve the students' indexes by the help of the physical trainings. The functional state of an organism of students, their self-ratings, a mental working capacity are in dependence from a hygienic mode, adequacy of an academic load during educational day, Sunday, a semester, year, from a rate of a load, and of some other factors which are necessary for taking into account during drawing up of the curriculum and the educational time-table.

Key words: health, group, student, physical culture, availability.

### Вступ.

Привід, що спонукав керівництво держави зробити крок до реформування школи (як загально-освітньої так і вищої), - стан здоров'я молодого покоління. За даними Академії медичних наук, на сьогоднішній день до школи приходять діти, серед яких всього 40 % здорових дітей, а після закінчення школи їх залишається всього 15%. Не тяжко підрахувати, скільки дітей втрачає своє здоров'я під час навчання у школі.

Тому існує достатньо особливе завдання в усіх ланцюгах системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, закласти основу забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства..

Питання організації праці та відпочинку студентів визначається в фізіологічній раціоналізації розумової праці, факторів підвищення працездатності, форм рухової активності і нормалізації умов зовнішнього середовища, як складової частини раціональної організації праці.

Встановлено, що оптимальна рухова активність сприяє стимулюючим чином на функції центральної нервової системи та психічну діяльність людини. В той час показано, що вимушене заперечення веде до зниження стійкості серцево-судинної і других систем організму до фізичних емоційних навантажень. За допомоги проведення спостерегань за групою студентів у віці 17-18 років, виявлена тенденція до збільшення м'язової сили (порівняно зі шкільним віком), що пояснює продовжуючи ми віковими змінами. Але у подальшому показники фізичного розвитку у частині студентів погіршуються, що співпадає з припиненням заняттями спорту, особливо на старших курсах. Вказаний факт достатньо зрозумілий, тому, що основна частина студентів на молодших курсах знаходиться у віці подальшого розвитку організму, до того ж вони більш активно приймають участь у різних спортивних заходах.

Робота виконана за планом НДР національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

### Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження:* було поставлено завдання вивчення деяких форм фізичного виховання і спорту в цілях попередження змін ряду психологічних показників та оптимізації розумової працездатності, особливо в тяжкі для студентів періоди навантаження (це стосується студентів спеціальних медичних груп).

### Результати дослідження та їх обговорення.

Анкетуванням серед студентів першого курсу (кількістю 35 чоловік) було встановлено, що серед тих хто постійно займається фізкультурою на 12% більше було успішних студентів, а якісний склад оцінки на 4,7 % вище, ніж у тих, хто не займався

фізкультурою.

Результат виборчого дослідження групи студентів, які систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ) приведені в таблиці 1.

Таблиця 1

*Результат виборчого дослідження групи студентів, які систематично виконують ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ)*

Досліджувальна група	ЧСС за 1 хв.
До занять(не виконуючі РГГ)	73
До занять (виконуючі РГГ)	66

Після занять(виконуючі РГГ)	80
Після занять (не виконуючі РГГ)	68

Якщо провести вивчення впливу занять фізкультурою і спортом на показники самооцінки в залежності від їх сумарної діяльності на протязі учбового тижня, то маємо таку картину (табл. 2).

Сприятливе недільне навантаження у Вузі складає 4 години на тиждень. Однак важливо не тільки постійно проводити заняття з фізичного виховання, але й при цьому необхідно враховувати умови зовнішнього середовища, що впливає на стан здоров'я та працездатність.

Для перевірки був проведений експеримент, який спрямований на те, щоб в періоди погіршення стану здоров'я, працездатності і деяких фізіологічних функцій організму, сприяти на них за допомогою фізичних вправ. З цією метою були організовані експериментальна (А) і контрольна (В) групи студентів в кількості по 15 чоловік.

В групі (А) заняття проводилися строго за розкладом у першій половині робочого дня (тобто 1 та 2 пари). Графік учбового процесу складався:

-вересень-жовтень-легка атлетика

- листопад - початок грудня – загально-розвиваючі вправи та ритміка.

Заняття в цій групі мали характер підвищеної емоційності. Об'єм рухової активності

Складав в середньому 72%, ЧСС 115-130 уд. за хв.

В групі (В) заняття проводилися за звичайним розкладом, але водночас фізичне навантаження відбувалося у часі наближеному до іспитів (листопад-грудень-січень). Об'єм рухової активності був 58% ЧСС 130-160 уд хв. Результати приведені в таблиці 3.

З приведених даних маємо, що із збільшенням часу очікування іспиту відбувається зростання нервової напруги. Спостерігається підвищення артеріального тиску, ЧСС погіршення працездатності.

Особливо слід зазначити різницю рівня самооцінки психоемоційного настрою. У студентів групи (А), показники самооцінки тривоги був менше на 23-57%, настрою – вище на 17-39%, самопочуття на 4-16%.

Про покращення працездатності студентів групи

Таблиця 2

Результат виборчого дослідження групи студентів - вивчення впливу занять фізкультурою і спортом на показники самооцінки в залежності від їх сумарної діяльності на протязі учбового тижня

Досліджувальний показник	Кількість годин занять з фізичного виховання у недільному циклі						
	0	2	4	6	8	10	12
Показники самооцінки	67	76	94	80	75	86	77
Тривога %							
Працездатність	76	79	81	70	66	55	58
Активність	83	88	88	87	75	70	58
Настрій	81	99	96	86	85	85	80
Самопочуття	94	96	96	88	70	74	70
ЧСС за 1 хв.	85	110	112	128	125	130	133

Таблиця 3

Результати дослідження в групі (В)

Досліджувальний показник	Кінець неділі		Різниця	Кінець семестру		Різниця
	ГРУПА	ГРУПА		ГРУПА	ГРУПА	
	А	В		А	В	
Тривога %	56	66	10	68	99	31
Працездатність	62	60	-2	68	90	-22
Активність	85	80	-5	80	99	-19
Настрій	60	62	2	75	70	-5
Самопочуття	80	55	-25	70	60	-10
ЧСС за 1 хв.	88	90	10	112	122	10

(А)свідчать результати дослідження стану рухової пам'яті в залежності від часу, (час очікування іспитів). Так кількість рухових вправ, що необхідно було запам'ятати, у студентів гр. (А) складає майже 87%. Експеримент проводився з використанням допоміжного елементу – скакалки. В той час, як студенти гр. (В) мали показники зовсім інші – 52%. Отже це пояснюється психологічним станом студентів, який вони мають у той час, коли проводять заняття, тобто час був наближений до іспитів.

Також було встановлено, що відвідування занять з фізичного виховання залежить від місця їх проведення. Група студентів, у котрих основні лекції та практичні заняття проводилися неподалік від спортивного центру, втрачали значно менше часу на підготовку до занять з фізичного виховання. Емоційна напруга, при цьому, була найменша. В той час, як студенти, які втратили багато свого часу для того, щоб розпочати свої заняття фізичними вправами, мали погіршений емоційний та фізіологічний стан.

Після проведення святкових спортивних заходів («Свято краси та здоров'я»), показники самооцінки стану здоров'я значно змінювалися. Стан тривоги – зменшення на 38%, працездатність збільшення на 25-57%, активність – збільшення на 15-28%, настрої – покращення на 70-90%.

#### Висновки.

Таким чином, ми бачимо, що функціональний стан організму студентів, їх самооцінки, розумова працездатність знаходяться в залежності від гігієнічного режиму, адекватності учбового навантаження на протязі учбового дня, неділі, семестру, року, від курсу навантаження, та ряду інших фак-

торів, котрі необхідно враховувати під час складання учбової програми та учбового розкладу.

Важливим фактором для покращення розумової працездатності, оздоровлення студентів, підвищення їх успішності є врахування періодів погіршення стану самопочуття і методів фізичного виховання, використання яких в адекватному обсязі неодмінно стимулює нервово-психічні та інші функції організму.

Оскільки ця тема дуже об'ємна для дослідження, потрібно продовжити дослідження в цьому напрямку

#### Список літератури :

1. Бачерніков Н. Е. Воронцов М.П., Добромиль Е. І. Психогігієна праці молоді. Київ, Вища школа, 1999. - С. 122-156.
2. Васьков Ю. Соціалізація учнів засобами фізичної культури. 2004. - №10. - С.13-17.
3. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. -1983. - №5. - С. 7-10.
4. Спортивна медицина Під ред.. проф. В. Л. Карпова. М. Фізкультура і спорт, 1980. - С.50-70.
5. Будика Е.В. Медично-психологічний аналіз здоров'я студентів. М. ФИС, 1993. - С.20-25.

Надійшла до редакції 12.07.2007р.

### ДІЄВА МОДЕЛЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

Конельська І.М.

Анотація. Стаття присвячена актуальним питанням валеологічної компетентності сучасного вчителя, досліджується її місце в структурі професійної компетентності педагога. Подається дієва модель валеологічної компетентності вчителя, яка розроблена на основі пріорите-

ту духовно-ціннісних якостей вчителя, що відбивається на формуванні життєвих компетенцій і соціалізації особистості учня.

Ключові слова: професійний, компетентність, вчитель, валеологічний, учні.

Аннотация. Конельская И.Н. Действенная модель валеологической компетентности современного учителя. Статья посвящена актуальным вопросам валеологической компетентности современного учителя, исследуется её место в структуре профессиональной компетентности педагога. Подается действенная модель валеологической компетентности учителя, разработанная на основе приоритетов духовно-ценностных качествах учителя, что отражается на формировании жизненных компетенций и социализации личности учащегося.

Ключевые слова: профессиональный, компетентность, учитель, валеологический, ученики.

Annotation. Konelska I. Effective model valeological competence modern teacher. The article is devoted to the actual questions valeological competence of the modern teacher, is explored its place in structure professional competence teacher. Is given effective model valeological competence teacher, which is developed on the basis of priority spiritual-valued qualities teacher, that is beaten back on forming vital jurisdictions and socialization personality student.

Key words: professional, competence, teacher, valeological, students.

### **Вступ.**

Трансформація гуманістичної парадигми освіти в валеологічну потребує переосмислення сутності професійної компетентності педагога. Погіршення стану здоров'я підростаючого покоління виводить на перше місце в структурі професійної компетентності вчителя валеологічну компетентність як вирішальну, системоутворюючу.

Проблеми професійної компетентності присвятили свої роботи Б.Авво, Т.Браже, Л.Васильченко, В.Введенський, Р.Вдовиченко, І.Гришина, Н.Кузьміна, О.Пометун, Х.Шапаренко та інші.

Але залишається недостатньо розробленою проблема валеологічної компетентності вчителя.

Робота виконана у відповідності до практичних завдань валеологічної підготовки сучасного вчителя.

### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою* було дослідження місця валеологічної компетентності в структурі професійної компетентності вчителя і побудова її дієвої моделі.

### **Результати досліджень.**

В педагогічній науці поняття професійна компетентність розглядається як сукупність знань і вмінь, які визначають результативність праці, об'єм навичок виконання завдання; комбінація особистісних якостей і властивостей; значимих особистісних якостей; вектор професіоналізації; єдність теоретичної і практичної готовності до праці; здібності здійснювати складні культуродоцільні види діяльності тощо [3].

У дослідженнях Б.Авво професійна компетентність "складна, динамічна характеристика особистості, що виявляється в проблемних ситуаціях педагогічної діяльності і дозволяє педагогові прий-

мати ефективні рішення [1].

Н.Кузьміна розглядає професійно-педагогічну компетентність як сукупність умінь педагога особливим чином структурувати наукове і практичне знання з метою найкращого вирішення педагогічних завдань і включає 5 елементів: спеціальну, методичну, соціально-психологічну, диференційно-психологічну, аутопсихологічну компетентність [4].

О.Пометун професійну компетентність розглядає як сукупність когнітивної, операційно-технологічної, мотиваційної, етичної, соціальної, поведінкової складових [6].

В.Введенський базовою компетентністю педагога вважає інтелектуально-педагогічну, а ключовими " комунікативну, інформаційну і регулятивну компетентність [3].

Ми вважаємо, що визначальною компетентністю будь-якого вчителя повинна виступати валеологічна компетентність. Лише вона дозволяє крізь призму валеологічної доцільності та здоров'язбереження школярів організувати навчально-виховну взаємодію і отримувати результати у вигляді сформованих учнівських життєвих компетентностей.

Оскільки ми в своїх дослідженнях, як і інші автори, зіткнулися з проблемою когнітивно-дієвого дисонансу між рівнем засвоєння валеологічних знань і ступенем їх реалізації у вигляді поведінки, то базовою компетентністю в структурі валеологічної компетентності вчителя ми виділяємо духовно-ціннісну (схема 1).

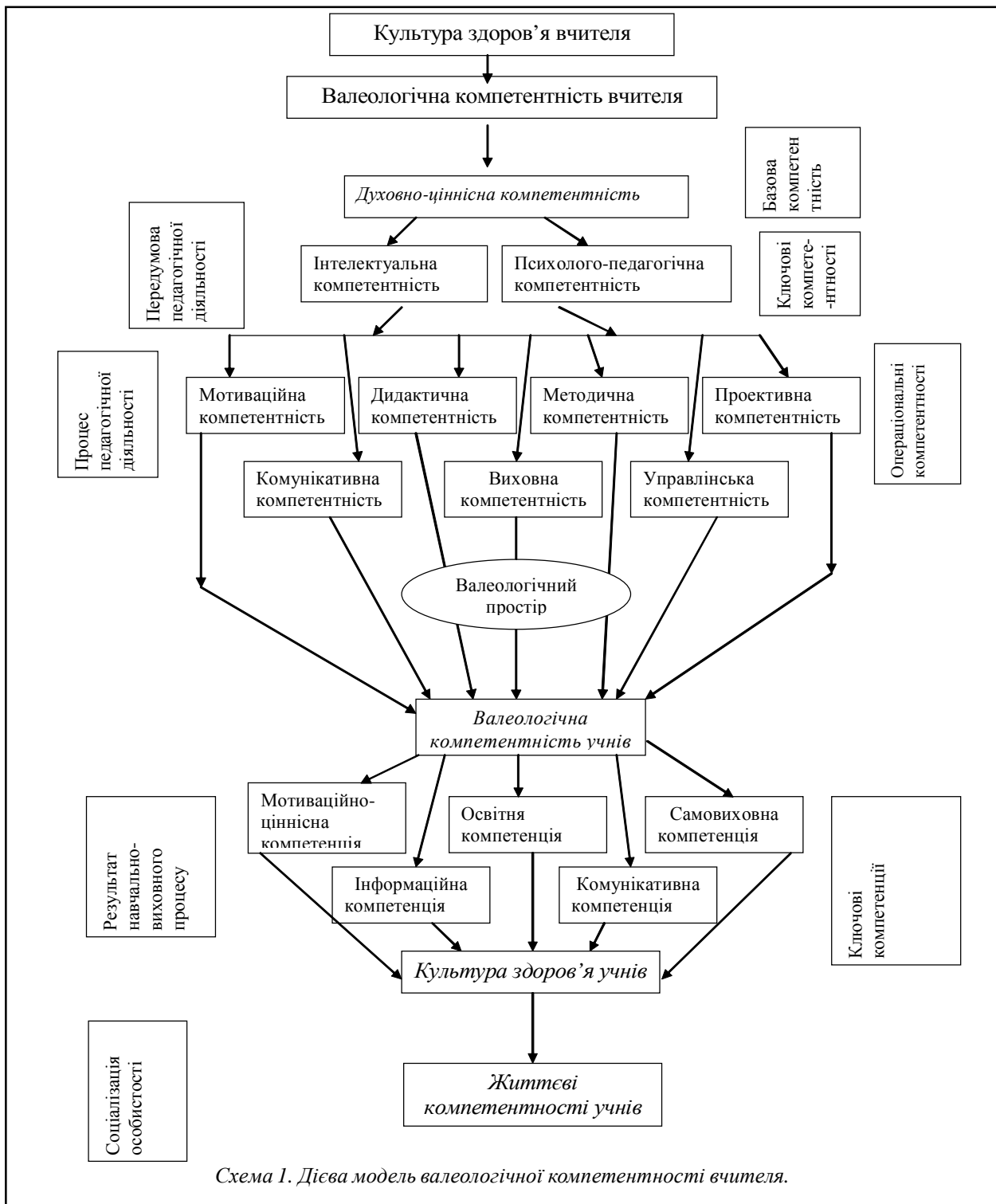
Т.Браже стверджує, що професійна компетентність спеціаліста визначається не лише професійно-базовими знаннями й уміннями, але й ціннісними орієнтаціями спеціаліста, мотивами його діяльності, розумінням себе у світі і світу навколо себе [2].

Духовність " це система вищих потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій людини, в яких виражено її відношення до світу і до самого себе [5].

Ціннісні відношення людини визначають її емоційно-психологічний стан, задоволеність і наповненість життя, його сенс, а система цінностей регулює поведінку і діяльність, визначає мотиваційно-потребнісну спрямованість особистості, готовність керуватися цими цінностями в професійній діяльності.

Мотиваційно-ціннісне відношення до педагогічної діяльності " важлива умова професійного становлення вчителя. Формування виконавчого (процесуального) компонента професійної готовності " знань, умінь, навичок " похідна від рівня розвитку ціннісних орієнтацій особистості. Виконуючи прогностичну, проєктивну функцію, професійні ціннісні орієнтації дозволяють вчителю побудувати модель своєї діяльності, яка стає орієнтиром в його саморозвитку і в самовдосконаленні.

Отже, наскільки сформованими у вчителя будуть пріоритети життя і здоров'я як вищих загальнолюдських цінностей, настільки вони будуть визначальними в способі життя і діяльності вчителя.



Ключовими компетентностями ми вважаємо інтелектуальну і психолого-педагогічну.

Інтелектуальна компетентність визначає міру професіоналізму вчителя в валеологічних питаннях і характеризується особливим типом організації предметно-специфічних знань і ефективними стратегіями прийняття рішень щодо формування і збереження здоров'я школярів.

Інтелектуальна компетентність виражається в умінні застосовувати знання для організації доцільних дій в валеологізації навчально-виховного процесу, в набутті і перетворенні знань в дії та вчин-

ки школярами, а також для вироблення способів інноваційної оздоровчої діяльності.

Під психолого-педагогічною компетентністю розуміється сукупність певних властивостей особистості вчителя з високим рівнем професійної валеологічної готовності до здійснення педагогічної діяльності і ефективної взаємодії з учнями в освітньому середовищі.

Серед операційних компетентностей перше місце безперечно посідає мотиваційна компетентність.

Мотивацію розуміють як сукупність фак-

торів, що підтримують і спрямовують, тобто визначають поведінку [9].

Мотивацію розглядають як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, спрямування і способи здійснення конкретних форм діяльності [4].

Під мотиваційною компетентністю вчителя ми розуміємо вміння зацікавити учнів навчальним матеріалом, формування позитивного ставлення учнів до навчально-виховного процесу, активізацію пізнавальної діяльності учнів, створення інтелектуально-емоційного комфорту та ситуації успіху на уроці, сприяння розвитку валеологічних компетентностей учнів.

Результатом успішної реалізації валеологічної компетентності вчителя є сформованість валеологічних компетенцій учнів. Вони як у дзеркалі відображають успішність валеологічної діяльності вчителя в освітньому просторі.

Оскільки основною формою організації навчального процесу в школі є урок, то валеологічний підхід до нього передбачає пріоритет його гуманістичних цілей, які в свою чергу визначають і вибір відповідних технологій.

Гуманістична спрямованість цілей і задач уроку передбачає формування відношень до людини як цінності, орієнтація учнів на самопізнання, визначення свого місця в світі і взаємовідносин з ним, прийняття рішень і вибір поведінки.

Від цілепокладання залежить вибір технологічного забезпечення уроку. Валеологічно обґрунтованими є педагогічні технології, орієнтовані на вільний вибір, творчість і самореалізацію учнів, що передбачають діалогічну взаємодію, індивідуалізацію, диференціацію, розвиток особистості учнів.

Саме таким шляхом можливе формування ціннісних орієнтирів особистості учня.

Мотиваційно-ціннісна компетентність учнів “центральна ланка в складному синтезі структур, що утворюють готовність школярів до самореалізації, до формування життєвих компетентностей.

Компетентність “це володіння учнем відповідною компетенцією, що включає його особистісне відношення до неї і до предмету діяльності. Компетентність “уже сформована особистісна якість (сукупність якостей) учня і мінімальний досвід діяльності в цій сфері [7].

#### **Висновки.**

Таким чином, визначальними рисами в професійному становленні вчителя є сформованість валеологічної компетентності на основі духовно-ціннісних пріоритетів, що знаходять своє відображення в життєвих компетентностях учнів в результаті соціалізації особистості.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем моделювання валеологічної компетентності сучасного вчителя.

#### **Література:**

1. Авво Б.В. Возможность школы как образовательной системы в повышении профессиональной компетентности

учителя: Автореф.... канд.пед.наук. “СПб., 1999. “ 18с.

2. Браже Т.Г. Развитие общей культуры учителя в системе непрерывного педагогического образования // Взаимосвязь общей и профессиональной культуры учителя. Материалы к конференции // Под. ред. Т.Г.Браже. ИОВРАО. “СПб., 1992. “ С.3-17.
3. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. “ 2003. “ № 10. “ С.51-55.
4. Джидарьян И.А. Эстетическая потребность. “ М., 1976. – 200 с.
5. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. “ М.: Высш.шк., 1990. “ С.90.
6. Никитина Н.Н. Развитие ценностного сознания учителя // Педагогика. “ 2000. “ № 6. - С.65-70.
7. Пометун О. Компетентнісний підхід “ найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти // Рідна школа. “ 2005. “ № 12. “ С.65-69.
8. Хуторской А.Н. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. “ М.: Изд-во МГУ, 2003. “ С.112.
9. Madsen K.B. Modern Theories of Motivation. Copenhagen. Verl. Psychol., 1959. -200p.

Надійшла до редакції 01.07.2007р.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ В ПРАКТИЦІ КОНТРОЛЮ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПРИ ПРОХОДЖЕННІ РОЗДІЛУ “БІГ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ”**

Коробейник В.А.

Харківський національний педагогічний  
університет ім. Г.С.Сковороди

Анотація. У зв'язку зі вступом України до загальноєвропейського освітнього простору стає актуальним питання модернізації вищої освіти відносно з вимогами Європейської кредитно-трансферної системи. Однією із ланок такої системи є розробка і впровадження в практику спеціальних тестових завдань з різних напрямків знань. Розроблені та описані тестові завдання на ґрунті теорії про орієнтовну основу дії та основні опорні точки для теми “Біг на короткі дистанції” з курсу “Легка атлетика з методикою викладання.”

Ключові слова: дія, основа, точка, методика, біг, експеримент, тестування.

Аннотация. Коробейник В. А. Исследование эффективности использования тестовых заданий в практике контроля методической подготовки студентов при прохождении раздела «Бег на короткие дистанции». В связи со вступлением Украины в Болонский процесс становится актуальным вопрос модернизации высшего образования согласно требованиям Европейской кредитно-трансферной системы. Одним из направлений работы такой системы есть разработка и внедрение в практику специальных тестовых заданий в различных областях знаний. Разработаны и описаны тестовые задания на основе теории об ориентировочной основе действия и основных опорных точках для темы «Бег на короткие дистанции» по курсу «Легкая атлетика и методика преподавания».

Ключевые слова: действие, опора, точка, методика, бег, эксперимент, тестирование.

Annotation. Korobeinik V. The effectiveness research of the use of tests in the control practice of methodics in training students while taking the part “Running in short distances”. Jaking into consideration Ukraine intervention to the general European educational process there arise topical

question of higher education modernization according to the requirement of the European loan and transfer system. One of the parts of such a system is a development and use in practice of special tests in different spheres of knowledge. Test tasks have been worked out and described according to the theory of the estimated footing of the action and of the main supporting points to present the topic "Short-Distance Race" within the course "Track and Field Athletics and Methods of Teaching".

Key words: action, basis, point, metodics, running, experiment, testing.

### **Вступ.**

Процеси європейської інтеграції охоплюють дедалі більше сфер життєдіяльності, включно вищу освіту. Україна чітко визначила орієнтир на входження в освітній і науковий простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог, дедалі наполегливіше працює над практичним приєднанням до Болонського процесу.

Основним завданням на цей період є впровадження системи академічних кредитів. Саме її розглядають як засіб підвищення мобільності студентів щодо переходу з однієї навчальної програми до іншої, що створює умови для вільного переміщення студентів, викладачів, менеджерів освіти та дослідників у Європі [5]. Обов'язковим вважається наявність внутрішніх та зовнішніх державних і громадських систем контролю якості освіти. Однією із ланок такої системи є розробка і впровадження в практику спеціальних тестових завдань з різних напрямків знань. В роботі зроблена спроба розробки та експериментального дослідження ефективності використання тестових завдань в практиці контролю методичної підготовки студентів при проходженні розділу «Біг на короткі дистанції» в курсі «Легка атлетика з методикою викладання.» Теоретичним підґрунтям для розробки тестових завдань стали положення, розроблені Матвеевим Л.П.(4) про визначення орієнтовної основи діє (ООД) та основні опорні точки(ООТ). Основні опорні точки та типові помилки в бігу на короткі дистанції були визначені на ґрунті досліджень Ю.І.Башликова(1).

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

### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета роботи* – скласти та визначити ефективність спеціальних тестових завдань для контролю методичної підготовки студентів факультету фізичної культури при проходженні розділу «Біг на короткі дистанції.»

*Задачі дослідження:* 1.Визначити основні опорні точки, які підлягають контролю при виконанні бігу на короткі дистанції. 2.Розробити спеціальні тестові завдання для контролю методичної підготовки студентів факультету фізичної культури при проходженні розділу «Біг на короткі дистанції.» 3.Експериментально перевірити ефективність запропонованих тестових завдань.

*Предмет дослідження* – спеціальні тестові завдання для контролю методичної підготовки сту-

дентів при проходженні розділу «Біг на короткі дистанції.» Об'єкт дослідження – програма підготовки фахівців в галузі фізичного виховання в світлі вимог Європейської кредитно-трансферної системи. Гіпотеза роботи припускає, що використання спеціальних тестових завдань може суттєво змінити рівень методичної підготовки студентів.

*Методи дослідження:* 1)аналіз науково-методичної літератури; 2)узагальнення практичного досвіду за результатами бесід з викладачами фізичної культури; 3)педагогічне спостереження; 4)педагогічний експеримент з використанням тестових завдань; 5)методи математичної статистики.

### **Результати досліджень.**

*Методика дослідження.* Теоретичним підґрунтям для розробки тестових завдань стали положення про визначення орієнтовної основи дії (ООД) та основні опорні точки(ООТ). Далі були визначені основні опорні точки та типові помилки в бігу на короткі дистанції.

ООТ-1. Дотримуватися вірної постані (динамічна поза) в бігу, при якій голова піднята (але не відхилена назад), погляд спрямований у сторону фінішу, випрямлений тулуб злегка нахилений вперед так, щоб тяжіння тіла при постановці ніг відчувалося «на кінчиках пальців». Типові помилки: голова з напруженими м'язами обличчя нахилена вперед або назад, чи хитається в боки, як маятник, тулуб надмірно нахилений вперед чи відхилений назад, причому в першому випадку виникає відчуття пружинного бігу, тяжіння та рівноваги.

ООТ-2. Опускання ноги на доріжку швидко, м'яко та так, щоб стопа не повільно пружно підключалася у відштовхування з «протягуванням» назад. Типові помилки: жорстка постановка ноги на доріжку (виникає відчуття удару, а не пружного відштовхування), нога виноситься вперед дуже далеко (відчуття таке, ніби наштовхуєшся на неї), або, навпаки, ставиться дуже близько, під себе (відчуття проковзування через ногу без пружного відштовхування).

ООТ-3. Відштовхуючись стопою, активно проводити ногу назад, як би проштовхуючи загібаючим рухом бігову доріжку і, не очікуючи, коли вона «підє» з-під ніг, стрімко завершити відштовхування з наступним згинанням ноги так, щоб гомілка можливо більше наблизилася до стегна (майже торкаючись п'ятою сідниці). Типові помилки: повільне відштовхування (місце опори в результаті опиняється далеко позаду), відштовхування йде вдогін, відсутність активного загібаючого руху, підсідання, неактивне завершення відштовхування і несвоєчасне закінчення активного руху стопою з початком підймання опорної ноги (відчуття «висячої» стопи), згинання її з виносом коліна вперед (згинання під себе, а не назад).

Визначені ООТ та характерні помилки при їх виконанні окреслили певне коло засобів їх виправлення. На цій підставі і були розроблені тестові завдання, представлені в таблиці 1. Студентам треба було вибрати вірні ефективні засоби виправлен-

Таблиця 1

## Тестові завдання для визначення засобів усунення характерних помилок в бігу на короткі дистанції

Тестові завдання	Варіанти відповіді
1.Визначте найбільш ефективні засоби виправлення помилки “неповне випрямлення ноги у фазі заднього поштовху”: а)багаторазове пробігання коротких дистанцій та виконання спеціальних бігових вправ; б)біг в упорі на місці, підіймання стегна з навантаженням; в)багаторазові стрибки, біг у гору, біг по сходах; г)біг під гору, біг по відмітках.	1.аб; 2.ав; 3.аг; 4.бг.
2.Виправити помилку “недостатнє підіймання стегна догори-вперед” можна за рахунок вправ: а)присідання з навантаженням, вистрибування вгору; б)біг з можливо високим підійманням стегна, біг на місці в упорі; в)біг вгору, підіймання стегна з навантаженням; г)біг з прискоренням, дріботливий біг.	1.аб; 2.ав; 3.аг; 4.бв.
3.Виправити помилку “вихлюстування” гомілки махової ноги при приземленні” можна використовуючи вправу: а)біг з підійманням прямих ніг вперед; б)імітація бігового руху ногою, стоячи на підвищенні; в)біг із захльостом гомілки; г)біг під гору	1.а; 2.б; 3.в; 4.г.
4.Виправіть помилку “надмірний нахил тулуба вперед”. а)біг з гори; б)біг стрибками; в)біг з високим підійманням стегна; г)біг з прискоренням під гору.	1.аб; 2.ав; 3.аг; 4.вг.
5.Виправіть помилку “біг з надмірним напруженням плечового поясу”. а)біг, утримуючи руки за спиною або на талії; б)імітація роботи рук на місці; в)біг з прискоренням, утримуючи вагу в руках; г)біг з високим підійманням стегна.	1.аб; 2.ав; 3.бг; 4.вг.
6.Виберіть засіб для виправлення помилки “відсутність прямолінійності в бігу”: а)біг із захльостом гомілки; б)дріботливий біг; в)біг по нанесеній по доріжці лінії; г)біг стрибками.	1.а; 2.б; 3.в; 4.г.
7.Виправте помилку “недостатня частота кроків”: а)біг з ходу, на місці в упорі; б)біг по горизонтальній доріжці після розгону по нахильній, дріботливий біг; в)біг стрибками, біг з прискоренням; г)біг в гору, біг із захльостом гомілки.	1.аб; 2.ав; 3.аг; 4.бг.
8.Виправте помилку “недостатня довжина кроків”: а)біг з високим підійманням стегна; б)дріботливий біг, стрибки вгору; в)біг стрибками; г)стрибкові вправи, біг по відмітках.	1.аб; 2.ав; 3.аг; 4.вг.
9.Виправте помилку “невміння бігти без зайвих напружень”: а)біг в гору; б)біг з прискоренням на коротких та довгих відрізках; в)дріботливий біг; г)біг стрибками.	1.аб; 2.ав; 3.аг; 4.бв.

ня вказаних помилок з числа запропонованих варіантів відповіді.

Для викриття ефективності тестових завдань в жовтні 2006р був проведений педагогічний експеримент на другому курсі факультету фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди під час занять з легкої атлетики. Були виділені контрольна та експериментальна групи (відповідно 24 та 23 студента). Для визначення динаміки зміни рівня знань були проведені 2 заміри: перший – на початку експерименту, другий – в кінці, після проведення спеціаль-

них занять.

Для оцінки знань використовувались відсоткові відношення з чотирьох якісних рівней діяльності (по В.П.Беспалько), де 100-90% - високий рівень, 89-70% - допустимий рівень, 69-50% - критичний рівень, 49% та нижче – недопустимий рівень.

Аналіз діяльності студентів дав можливість отримати об’єктивні дані про рівень сформованості методичних знань по кожному питанню та взагалі і порівняти їх між контрольною та експериментальною групами. Результати представлені в таблиці 2.

Результати, отримані на початку експери-

## Рівень сформованості методичних знань

№ питання	Попередні результати		Підсумкові результати	
	Контр. група, %	Експерим. група, %	Контр. група, %	Експерим. група, %
1	43,6	40,8	45,1	74,3
2	51,3	54,7	52,4	86,7
3	26,8	31,5	30,6	76,3
4	23,7	27,1	32,7	81,0
5	17,9	22,6	28,3	83,1
6	50,8	54,3	63,7	93,7
7	52,7	49,0	58,1	78,5
8	61,5	57,8	66,8	89,4
9	38,5	44,7	45,4	87,2
Загальний показник	40,7	42,5	47,0	83,3

менту, не визначили суттєвої різниці між рівнем сформованості знань в контрольній (40,7%) та експериментальній (42,5%) групах. Обидва показники знаходяться на недопустимому рівні.

Після проведення учбових занять, які включали спеціально розроблені методичні матеріали з використанням наочних методів, що будувались на ґрунті загального логічного проекту дії, як орієнтовної основи дії та основних опорних точок, як програми її реалізації, були отримані такі підсумкові результати. Загальний показник контрольної групи піднявся до 47%, але все ж залишився на недопустимому рівні, а в експериментальній – піднявся до 83,3%, що визначає допустимий, наблизений до високого рівень. В контрольній групі відповіді на чотири тести (2, 6, 7, 8) відносяться до критичного рівня, а інші – до недопустимого рівня сформованості знань. В експериментальній групі відповіді на критичному і недопустимому рівні відсутні зовсім. На допустимому рівні 8 відповідей і одна (6) – на високому.

**Висновки.**

1. Визначення основних опорних точок та типових помилок є першочерговою задачею під час вивчення фізичних вправ і складанні будь-яких контрольних завдань.

2. Використання теоретичних досліджень про типові помилки в основних опорних точках дало можливість розробити тестові завдання для контролю методичної підготовки студентів при проходженні розділу “Біг на короткі дистанції”.

3. Експериментальне дослідження ефективності використання тестових завдань вказало на суттєві зміни в методичній підготовці студентів від критичного, недопустимого рівня до позитивного, допустимого.

Розробка и впровадження в практику тестових завдань зі стрибків у висоту, довжину, метання малого м'яча і гранати, естафетного бігу є наступним етапом роботи кафедри циклічних видів спорту.

## Література

1. Башлыков Ю.И. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Тартус. Гос. Ун-т, 1973. – 20с.
2. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФИС, 1985. – 192с.

3. Легкая атлетика и методика преподавания. / Под ред. О.В. Колодия, Е.Н. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: ФИС, 1985. – 271с.
4. Матвеев Л.П. Теория и практика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 543с.
5. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003-2004рр) / За ред. В.Г. Кременя, авт. кол.: Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабін І.І., – Київ-Тернопіль: вид-во ТДПУ, 2004. – 147с.

Надійшла до редакції 05.07.2007р.

**МЕТОДИЧНО-ТЕХНОЛОГІЧНІ  
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ  
КОМПОНЕНТІВ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У  
УЧНІВ НА ОСНОВІ МОТИВОВАНИХ  
ДИФЕРЕНЦІЙНО-ІНТЕГРАЛЬНИХ  
ОПТИМУМІВ ВПЛИВУ ПЕДАГОГІЧНИХ  
ФАКТОРІВ**

Кравченко В.В.

Слов'янський державний  
педагогічний університет

Анотація. В статті викладена структура формування у дітей культури здоров'я на основі мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів впливу педагогічних факторів. Систематизовано низку факторів, що обумовлюють ефективність методики формування їх мотиваційної сфери у галузі фізичної культури. Матеріали статті рекомендуються тренерам-викладачам, учителям фізичної культури, аспірантам, студентам факультету фізичного виховання, інститутів фізкультури.

Ключові слова: мотивація, фізична, підготовленість, школярі, урок, фізичної, культури.

Аннотация. Кравченко В.В. Методические-технологические особенности формирования компонентов культуры здоровья у учащихся на основе мотивированных дифференциально-интегральных оптимумов влияния педагогических факторов. В статье изложена структура формирования у детей культуры здоровья на основе мотивированных дифференциально-интегральных оптимумов влияния педагогических факторов. Систематизированы факторы, влияющие на эффективность процесса формирования мотивационной сферы школьников в области физической культуры. Материалы статьи рекомендуются тренерам-преподавателям, учителям физической культуры, аспирантам, студентам факультета физического воспитания, институтов физкультуры.

Ключевые слова: мотивация, физическая, подготовленность, школьники, урок, физической, культуры.

Annotation. Kravchenko V.V. Methodical technological peculiarities of the component's formation of the health's

culture of the pupils on the basis of motivated differential – integral optimums of the influence of pedagogical factors. In the article is given the structure of the health's structure of children on the basis of motivated differential – integral optimums of the influence of pedagogical factors. There are systematized factors, which influence on the efficacy of psychological, pedagogical processes of formation of the motivation sphere of schoolchildren in their physical training. The materials of the article are recommended to the teachers-trainers, the teachers of physical training, graduate students, the students of the departments of physical training, the physical training institutes.  
Key words: motivation, physical, readiness, schoolchildren, physical, training, lesson.

### **Вступ.**

За останній час спостерігається тенденція різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовленості дітей і молоді. Насамперед це можна пояснити невідповідністю сучасним вимогам і міжнародним стандартам системи фізичного виховання населення (В.Г.Григоренко 1991; Б.В.Сермеев 1987; В.С.Язловецький 1973). Серед основних причин цієї кризи варто відзначити знецінювання соціальної престижності фізичної культури, спорту, здорового способу життя, мінімальна соціально-оздоровча цінність фізичної культури в дошкільних навчальних закладах, явний недолік фінансування розвитку фізичної культури і спорту. Усе це обумовило низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл.

До сих ще не розкриті психологічні і педагогічні механізми мотивації сприйняття фізичної культури, як фактора гармонійного розвитку особистості. Такі дисципліни як практична педагогіка, теорія і методика спортивної підготовки вимагають наукового обґрунтування структурних компонентів позитивної мотивації і методики її формування у дітей і молоді на уроках фізичної культури в умовах позашкільної роботи. Усе це підтверджується поглядами таких вчених [1,2,3,4,5,6,7,8,9]. Дуже важливо зараз радикально переглянути і почати перебудовувати систему фізичного виховання дітей і молоді. Варто формувати в них моральне і психічне здоров'я, свідому потребу в систематичній фізичній досконалості, розвиток позитивної мотивації, свідомі вимоги до систематичних і організованих занять фізичною культурою, спортом, придбанням знань і умінь здорового способу життя, а в цілому формувати культуру здоров'я. Тому структуризація національної системи фізичного виховання, її формування повинне стати основою відродження фізичного потенціалу народу України, зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості дітей і молоді, вихід фізичної культури і спорту на рівень світових стандартів В.Г.Григоренко [6].

Пошук оперативних форм організації навчального процесу, адекватних вимогам суспільства, привів до виникнення навчальних закладів нового типу шкіл сприяння здоров'ю (ШСЗ), гімназій, ліцеїв. У зв'язку з цим здійснюється перегляд навчальних програм, змінюється їх зміст, збільшується

кількість предметів [2,5,6].

На жаль, організаційні перетворення не торкаються фізичного виховання у навчальних закладах нового типу, де яких використовується традиційна програма загальноосвітньої школи, орієнтована на два уроки фізичної культури на тиждень [3,5,7].

Інтенсивний процес навчання, з одного боку, і зниження рухової активності, з іншого, впливають на стан здоров'я, знижують рівні фізичної підготовленості і розумової працездатності, відбиваються на адаптаційних можливостях організму школярів [2,8,9].

У зв'язку з цим очевидна необхідність наукового обґрунтування ефективності підвищення рухової активності учнів шкільного віку на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання в школах сприяння здоров'ю (ШСЗ).

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

### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження* - експериментально обґрунтувати можливість дослідження в освітній установі нового типу різнорівневих режимів рухової активності. Визначити педагогічну модель формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом і здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл. Для досягнення поставленої мети в ході дослідження вирішувались такі завдання:

1. Досліджувати теоретичні основи формування й оптимізації психолого-педагогічних механізмів сприйняття підлітками фізичної культури і спорту, реалізації диференційованого підходу у використанні педагогічних факторів.

2. Досліджувати співвідношення факторів, які позитивно і негативно впливають на формування у школярів рухової сфери, інтелектуальних здібностей і позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

3. Розробити комплексну програму оптимізації удосконалювання у школярів старшої вікової групи рухової сфери, рухових, інтелектуальних здібностей і мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

4. Обґрунтувати ефективність розробленої комплексної програми різнорівневої рухової активності формування позитивної мотивації у школярів старшої вікової групи до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

### **Результати дослідження.**

Методологічною основою дослідження став принцип мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних факторів у психофізичному вихованні людини, сутність якого науково обґрунтував В.Г.Григоренко [6]. Зміст означеного принципу полягає в тому, що на основі комплексного застосування методів навчання і формування рухових дій, фізичних здібностей з домінуванням методів образно-наочної демонстрації і вербальних методів

з опорою на освітню інформацію з курсу валеології, анатомії, фізіології людини і загальної біології, педагог здійснює вплив фізкультурно-оздоровчих факторів і у доступній формі пояснює кожному учню природу поліпшення показників і його психофункціонального стану. Вплив педагогічних факторів на кожному занятті знаходиться у межах тільки індивідуально дозованої їх реалізації, при цьому доцільно давати учням завдання у пошуку додаткової інформації до оздоровчого і розвиваючого впливу фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, різних видів спорту, загартовуючих процедур, раціонального харчування, впливу екологічних факторів на ріст і розвиток організму людини. Такий підхід формує у учнів свідоме розуміння здоров'я людини, як соціально особистісної цінності.

Структура навчально-тренувальних занять базувалася на основі сучасної структури уроку фізичної культури.

Урок фізичної культури, як базова дидактична форма характеризується декількома параметрами, з яких велике значення має оціночно-мотиваційний. Він характеризується динамікою показників критеріїв позитивних змін у якісному стані структурних компонентів рухової сфери школярів (рівень фізичного розвитку, рівень м'язової працездатності в діапазоні від мінімальної до максимальної потужності, стан здоров'я, рівень сформованості життєво важливих рухових навичок і умінь). Оціночно-мотиваційний параметр містить у собі також рівень оволодіння школярами знань, методичних навичок і умінь з питань теорії і методики фізичного виховання, що визначають зміст навчальної програми школи. На основі цих позитивних змін формуються структурні компоненти мотиваційної сфери учнів в області фізичної культури:

- знання учнями якісних характеристик особистісних стандартів психофункціональної підготовленості;

- позитивна орієнтація діяльності учнів з метою поліпшення структурних компонентів рухової сфери на кожному уроці, у кожній формі позакласної роботи протягом усього навчання і виховання школярів;

- підтвердження даної орієнтації стійкою динамікою поліпшення якісного показника рухової сфери учня;

- атрибутирування чи переживання, осмислення і задоволення від результатів діяльності кожного школяра на уроці у формі позакласної і позашкільної роботи з фізичної культури, спорту;

- стійка позитивна диспозиція кожного школяра адекватна сучасним досягненням фізичної культури, спорту, валеології, фізичної і соціальної реабілітації на рівні структурного компонента особистості школяра, як елемента здорового способу життя.

Комплексна програма формування позитивної мотивації у підлітків до систематичних занять спортом здійснювалася під час навчально-тренуваль-

них занять (секція футболу) у школі.

У дослідженні взяли участь 120 учнів віком 16-17 років загальноосвітніх шкіл № 13, 15 м. Слов'янська Донецької області.

Кожен річний тренувальний цикл складався з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного. У кожного окремого періоду виділяли під періоди, чи етапи, у яких зважувалися особисті задачі підготовки. Здобувалася спортивна форма в основному у підготовчому періоді. У змагальному вона досягала максимуму і зберігалася протягом всього етапу змагань. Перехідний період був пов'язаний з необхідністю тимчасової втрати спортивної форми. Структура і зміст кожного з періодів програмувався на основі закономірностей адаптації організму спортсмена.

Підготовчий період. З нього починався кожен новий тренувальний цикл. Його призначення – закласти фундамент високих спортивних результатів сезону.

Тривалість періоду - 21 тиждень. Починався він з моменту поновлення тренувань після активного відпочинку і продовжувався до першого основного змагання.

Підготовчий період підрозділявся на три етапи: загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий і передзмагальний.

У підготовчому періоді вирішувалися наступні задачі:

1. Створення і розширення передумов, на основі яких формується спортивна форма.
2. Поступове придбання високої і стійкої спортивної форми.
3. Удосконалювання техніко-тактичної майстерності, поглиблення спеціальних знань і оволодіння новими ігровими прийомами.
4. Підвищення рівня фізичної підготовленості і удосконалювання функціональних можливостей організму, що забезпечують готовність до високих тривалих напруг.

5. Виховна робота і забезпечення психологічної готовності спортсменів до участі у змаганнях і досягненню високих результатів.

У цьому періоді вирішувалися наступні задачі підвищення мотивації футболістів до систематичних навчально-тренувальних занять:

1. Формування у підлітків критичного відношення до особистісних стандартів і психофізичного розвитку стану здоров'я.

2. Підвищення інформованості в області фізичної культури і спорту, приділити більше уваги інформації, що стосується футболу (техніка і тактика гри, організація і проведення змагань і т.д.).

3. Розвиток здібностей до емоційного контролю і регуляції поведінкових реакцій.

Основний зміст тренувань - вивчалася й удосконалювалася техніка і тактика гри; розучували тактичні комбінації, систем гри, зігравалися усередині ланок і в лініях команди. Наприкінці етапу провели перші контрольні зустрічі і змагання, що

дозволили уточнити тактичну модель команди.

Підлітки на цьому етапі з'ясували для себе, які раніше засвоєні рухові навички й уміння, сформовані фізичні якості, знання їм необхідні, що бракувало і вимагає цілеспрямованого розвитку, удосконалення чи корекції. Такий підхід дозволив нам досить оперативно сформувати у підлітків уявлення про рівень їхніх фізичних стандартів. З цією метою на початку етапу в процесі оцінки фізичного розвитку підлітків, рівня сформованості фізичних якостей, рівня нервово-м'язової працездатності пояснювалося, що таке стан рухової сфери і викладалися шляхи її удосконалювання. Аргументація при цьому включала приклади якісного стану рухової сфери школярів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом.

Для рішення поставлених задач був розроблений комплекс дидактичних засобів, що включав:

- фізичні вправи різної координаційної структури;

- фізичні навантаження різної спрямованості, потужності й обсягу;

- практичні методи формування рухових структур: методи строго регламентованої вправи ! метод розчленно-конструктивної і цілісної вправи; методи частково регламентованої вправи ! ігрова і змагальні форми закріплення й удосконалювання фізичних вправ;

- вербальні методи: пояснення, розповідь, лекція, бесіда, методичні вказівки, рекомендації, інструктаж, оцінка, команда, рахунок, словесний аналіз результатів навчально-виховної діяльності школярів;

- методи образно-наочної демонстрації: еталонний показ техніки фізичних вправ вчителем чи асистентом педагога з числа найбільш підготовлених учнів; таблиці, малюнки, схеми;

- методи функціональної підготовки школярів;

- а) метод оптимального сполучення малої потужності фізичного навантаження (40-45% від результату максимального тесту) із колограничним обсягом повторень (90-95%);

- б) метод оптимального сполучення середньої потужності фізичного навантаження (50-55%) з великим обсягом повторень (80-85%);

- в) метод оптимального сполучення великої потужності (80-85%) фізичного навантаження із середнім обсягом повторень (50-55%);

- г) метод оптимального сполучення колограничної потужності фізичного навантаження (90-95% 100%) з малим обсягом повторень (10-20%).

- форми організації роботи школярів: фронтальна, потокова, поперемінна, групова, мікрогрупова, кругове тренування й індивідуальна форма;

- форми динаміки фізичних навантажень на уроці фізичної культури і у формах позакласної роботи: прямолінійно висхідна, східчаста, хвилеподібна;

- форми контролю психолого-педагогічних

результатів діяльності підлітків у процесі їхнього фізичного виховання: оперативний, етапний, поточний (тести, нормативи).

Навчально-тренувальні заняття будувалися відповідно до загальних положень, що визначали форми занять у фізичному вихованні. Зміст і форми його проведення в значній мірі обумовлювали рівень фізичної захопленості школярів.

Змагальний період. Його іноді називають основним, що підкреслює особливе значення. Саме тут створювалися найбільш сприятливі умови для реалізації досягнутої спортивної форми у високі спортивні результати.

Змагальний період починався з першого змагання і завершувався разом з їхнім закінченням. Тривалість періоду 13 тижнів. Головне призначення періоду було - збереження стабільно високої спортивної форми протягом усього терміну запланованих змагань.

Загальна задача періоду - підтримка постійно високого рівня спортивної працездатності, збереження психічної і фізичної свіжості, бажання змагатися.

Важливе значення у змагальному періоді мали відбудовні заходи, дотримання гігієнічного режиму, емоційність, розмаїтість засобів і умов тренування.

На цьому етапі вирішувалися такі задачі:

- реалізація у школярів в процесі навчально-тренувального процесу особливості формування мотивації до систематичних занять спортом;

- оптимізація процесу формування у школярів системи спеціальних знань в області спортивної підготовки та оздоровлення людини;

- сформувати у підлітків уточнене уявлення про особистісні психофізичні стандарти, провести їхню корекцію та індивідуальне удосконалювання;

- формування на кожному навчально-тренувальному занятті системи рухових дій, розвитку фізичних якостей, нервово-м'язової працездатності.

Перехідний період. Ним закінчувався тренувальний цикл. Його призначення - відновлення нервових і фізичних сил і підготовка спортсменів до нового циклу тренування.

Тривалість періоду - 4 тижні. Його основні задачі: поступове зниження навантажень і перехід до активного відпочинку, подальше удосконалювання техніки і фізичної підготовленості.

На цьому етапі вирішувалися наступні задачі:

- формування у школярів здібностей до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом;

- реалізація педагогічних умов усвідомлення підлітком своєї мотиваційної сфери;

- визначення педагогічних резервів формування у підлітків мотивації до фізичного удосконалювання.

Для відновлення корисно якийсь час зберегти фізичні навантаження, тому ми не припиняли

тренування, а знизили їх до середнього рівня. Тільки в другій половині періоду ми перейшли до активного відпочинку, що полягав в систематичному виконанні вправ, які сприяли усуненню слабостей, що виявилися у фізичній підготовці. Тим самим досягалося збереження достатньо високого рівня підготовленості, що дозволив почати новий цикл без тривалого втягування, забезпечивши швидкий приріст тренувальних навантажень і підвищення спортивної майстерності.

У ході навчально-тренувального процесу юних футболістів було розроблено ряд факторів, що підвищують емоційність занять з футболу і викликають радість у тих що займаються:

1) Обстановка заняття та навчально-тренувального процесу і поведінка тренера-викладача істотно впливають на його емоційність. Естетика залу і футбольного поля на спортивній площадці, спортивних костюмів учнів і вчителя, естетика поведінки, прийнятої на занятті, сам тренер-викладач, що світиться радістю і заражає нею учнів, - усе це має немаловажне значення. Зібраність тренера-викладача, стислість і чіткість його команд і зауважень, бадьорість тону його мови (не перехідної у крик) налаштовують учнів на мажорний і діловий лад. У той же час не всяка підвищена емоційність тренера-викладача корисна для уроку. Зайва збудженість тренера-викладача, його метушливість, галасливість приведуть до підвищення неорганізованої активності учнів. Не треба сипати на занятті нескінченними жартами, смішачи і розважаючи учнів, але треба, щоб строгість перемежовувалася посмішками, засмучення стиралися загальною підкресленою радістю успіху.

2) Використання ігрового і змагального методів. Гра і змагання в силу властивих їм психологічних особливостей - цікавості, престижності та ін. - викликають сильний емоційний відгук у тих що займаються. Однак нерідко виникають настільки сильні емоції, що виконання навчальних задач стає неможливим. Ті, що займаються втрачають контроль над своєю поведінкою, шумлять, не слухають команд тренера-викладача і т.д. Сильні емоційні переживання довго загасають після закінчення гри, не дають зосередитися на новому завданні, що дається тренером-викладачем.

3) Виконання вправ у змагальній формі краще планувати на кінець уроку і ні в якому разі не перед розучуванням техніки вправ, тому що виникаюче у школярів в процесі змагання з товаришами емоційне збудження, володіючи інертністю, буде перешкоджати концентрації уваги на техніку рухів, а самі рухи зробить імпульсивними, різкими.

4) Гра є звичною формою діяльності для школярів. Для дитини гра - це не тільки розвага, це шлях його прилучення до світу дорослих, спосіб виконання визначених соціальних ролей у мнимій ситуації, засіб розвитку його психічних і фізичних якостей і здібностей, засіб формування комунікативних умінь.

Як відзначав В.Г.Григоренко [48, 49, 50] гра дитини - це роль у розвитку, це рух у майбутнє дитини, це школа волі (оскільки є правила гри, що обмежують волюнтаризм дитини), це не тільки наслідувальна діяльність, але і творча, розвиваюча уява, абстрактне мислення. Використання ігрового методу на заняттях з футболу має велике дидактичне значення, прикладну цінність, що усвідомлюється підлітками при виборі професії, самореалізації, при визначенні позитивних культурних і соціальних пріоритетів.

5) Розмаїтість засобів і методів, використаних тренером-викладачем на занятті. В даний час встановлено, що одноманітна фізична діяльність приводить до розвитку несприятливих психічних станів - монотонії і психічного пересичення. Перше характеризується зниженням психічної активності, втраченою інтересу до діяльності і розвитком нудьги, ослабленням уваги. Друге характеризується, навпаки, посиленням психічного порушення, появою відрази до діяльності, дратівливості, озлобленості. Тому тренер-викладач повинен різноманітити засоби і методи проведення уроку - використовувати фронтальний, груповий і круговий методи проведення занять, використовувати для розвитку якостей різноманітні і частково мінливі від заняття до заняття вправи.

Отже, емоції, пов'язані з фізичним удосконалюванням, також мають свою специфіку в старшому шкільному віці. Емоції виражають відношення між мотивом і можливістю його реалізації. Оскільки в підлітковому віці розвиток окремих сторін навчальної діяльності і її мотиваційної сфери може відбуватися нерівномірно, то це приводить до різноманіття емоцій, їхньої суперечливості і мінливості, що досить ефективно коректуються педагогічними факторами, дидактичним комплексом у сфері фізичної культури і спорту.

Ні сумніву, що одним з ведучих педагогічних факторів розвитку мотивації в школярів є їхня оптимальна завантаженість, активність.

Велику роль у мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою, спортом, здоровому способу життя грають психологічні аспекти роботи тренера.

Розробляючи програму розвитку футболу в школі варто пам'ятати про основні його ланки:

1) спортивні майданчики і зали обладнані необхідним устаткуванням і інвентарем;

2) наявність кваліфікованих тренерів-викладачів, що знають і люблять свою справу, що мають відповідну освіту і, звичайно ж, добре оплачуваних;

3) добре поставленої реклами і пропаганді футболу, інформація про життя шкільної команди;

4) достатній кількості змагань;

5) взаємини з батьками футболістів (батьки повинні надавати розумну підтримку своїм дітям у заняттях футболом).

Усе це повинно бути організоване на такому рівні, щоб футболіст приходячи на навчально-трену-

вальні заняття цілком присвячував себе улюбленій справі. Якщо подібне відношення досягнute, то можна вважати, що мотивація футболістів вирішена.

Професійні знання мають велике значення в роботі тренера-викладача, який повинний бути відмінним організатором, здатним створити таке оточення навколо футболістів, яке б спонукало останніх до завзятих тренувань для досягнення високих спортивних результатів.

У своїй роботі з виховання волі футболістів і їхньої впевненості в успіху тренер повинний:

- 1) ставити перед ними реальні цілі;
- 2) у розмові з футболістами використовувати тільки позитивні установки на змагання;
- 3) допомагати футболістам діставати уроки з невдалих виступів, знаходити причини цих невдач;
- 4) бути компетентними у всіх питаннях, що стосуються футболу. Велику роль грає проведення зборів із футболістами. Загальнокомандні збори футболістів треба проводити не рідше одного разу на тиждень. Цілі, які переслідують збори бувають різними і не залежать від періоду підготовки.

Також варто проводити підвищення теоретичної підготовки футболістів. На початку навчального року проводяться теоретичні заняття в аудиторіях, присвячені обговоренню методів тренування, останніх тенденцій у плануванні підготовки футболістів, основних напрямків шкільного плану тренувань. Протягом усього періоду підготовки необхідно радитися і цікавитися думкою самих спортсменів, давати можливість висловитися їм із приводу тренувальних занять.

У команді тренер-викладач повинен робити упор на групову і колективну взаємодію. Кожний прагне бути індивідуальністю і у той же час сильно тяжіє до групової взаємодії. Визначеним статусом володіє не тільки окрема особистість, але й окрема група. Якщо статус якої-небудь групи високий, він автоматично поширюється на кожного члена команди і підвищує його почуття власного достоїнства і впевненості в собі.

В умовах сучасності велике значення мають матеріальні умови тренування. Усім відомо, що без спортивної площадки, спортивного залу, футбольного устаткування та інвентарю команда не може функціонувати. У програмі підготовки футболістів у їхньому оточенні щомісяця повинно з'являтися щонебудь нове, що підвищувало б їхній інтерес до занять, спонукало б до більш завзятих тренувань, допомагало уникнути нудьги і одноманітності. Нововведенням можуть бути: тип інвентарю, нові методи заохочення футболістів, форми групових заходів, матчеві зустрічі з новими суперниками, додавання нових фотографій у школі.

Створення належних умов для успішної реалізації програми спортивної підготовки футболістів - проблема надзвичайно складна і багатогранна. Одних добрих намірів тренера-викладача тут недостатньо. Результат справи залежить від рішення фундаментальних питань, матеріального забез-

печення, мотивації футболістів, створення необхідної соціально-психологічної атмосфери. Тут потрібні зусилля багатьох і багатьох людей, залучених у програму підготовки футболістів. Приходиться проробляти величезний обсяг чорнової роботи, пов'язаної з радостями і прикростями, із суперечками і обговореннями багатьох неясних питань. Але якщо люди працюють дружно і зі знанням справи, то успіх обов'язково приходить.

### **Висновки.**

Таким чином результати дослідження свідчать, що рівень ефективності розробленої програми формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом високий. За результатами тестів "Державної програми з фізичної культури", що визначають рівень фізичної підготовленості старших школярів, відбувся статистично достовірний перерозподіл:

15 років - 66,7% (X), 40% (Д) - високий рівень фізичної підготовленості, (К: 16,7% (X), 10% (Д),  $t = 10,7$ ,  $P < 0,001$ );

- 16,7% (X), 50% (Д) - середній рівень фізичної підготовленості, (К: 33,3% (X), 30% (Д),  $t = 11,8$ ,  $P < 0,001$ );

- 16,7% (X), 10% (Д) - низький рівень фізичної підготовленості, (К: 50% (X), 60% (Д),  $t = 14,6$ ,  $P < 0,001$ );

16 років - 54,5% (X), 38,1% (Д) - високий рівень фізичної підготовленості, (К: 13,6% (X), 14,3% (Д),  $t = 10,5$ ,  $P < 0,001$ );

- 36,4% (X), 42,9 (Д) - середній рівень фізичної підготовленості, (К: 36,4% (X), 19% (Д),  $t = 13,5$ ,  $P < 0,001$ );

- 9,1% (X), 19% (Д) - низький рівень фізичної підготовленості, (К: 50% (X), 66,7% (Д),  $t = 14,3$ ,  $P < 0,001$ ).

Як головні мотиви занять фізичною культурою для юнаків загальноосвітньої школи виділяли три мотиви - "люблю, подобається", "стати сильним, спритним", "для самооборони". Їхній сумарний внесок у спектрі думок складає більш 70 %.

У дівчат найбільш важливими варто вважати мотиви "люблю, подобається", "навчитися плавати" відповідно, "для зміцнення здоров'я".

Найбільший показник рухової активності учнів загальноосвітньої школи виявлений у літній період (липень), як у юнаків, так і у дівчат, а найменша спонтанна рухова активність - у зимовий період (січень).

Високий рівень рухової активності школярів підвищує фізичну і розумову працездатність, забезпечує більш високий рівень фізичної підготовленості, знижує захворюваність, сприяє підвищенню у них успішності позитивної мотивації до фізичної культури, спорту, до здорового способу життя. Тільки дана технологія забезпечує необхідні умови для повноцінної підготовки учнів ШТТ, ПТУ, технікумів і т.д. до різних соціально-обумовлених видів діяльності у нашій державі.

Подальші дослідження передбачається про-

вести в напрямку вивчення інших проблем методично-технологічних особливостей формування компонентів культури здоров'я у учнів на основі мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів впливу педагогічних факторів.

Література.

1. Бабанский Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения. – М.: Педагогика, 1978. – 230 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышев Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьника // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. науч. работ междунар. семинара. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – С. 42-50.
3. Барабанов А.Г. Оптимизация условий обучения в современной Школе // Современные технологии обучения школьников: Сб. науч. трудов. – Краснодар, 1995. – С. 289-304.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
5. Григоренко В.Г. Теоретические и методические аспекты оптимизации профессиональной подготовки учителя физической культуры. – Одесса: Изд-во ЮУГПУ им. К.Д. Ушинского, 2003. – 180 с.
6. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. – М.: Изд-во ФСИ России, 1993. – 170 с.
7. Маркова А.К. Пути исследования мотивации учебной деятельности // Вопросы психологии. – 1980. – № 5. – С.47-59.
8. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М.: Педагогика, 1988. – Т.1. – 408 с.
9. Иваненко Л.П. Психолого-педагогические факторы восприятия подростками физической культуры и спорта / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2004. – № 2. – с.93-99.

Надійшла до редакції 20.07.2007р.

## ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОГО РИТМА В УСЛОВИЯХ ДОЗИРОВАННЫХ НАГРУЗОК У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Кудий Л.И., Хоменко С.Н., Калениченко А.В.  
Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого

Аннотация. Установлено, что спортсмены с преимущественным развитием выносливости, как в покое, так и при различных нагрузках, имеют наибольшую продолжительность дыхательного цикла. В условиях умственной нагрузки ритм дыхания спортсменов характеризуется относительной неравномерностью. В условиях физической нагрузки наибольшая продолжительность спироцикла и фаз дыхания выявлена у спортсменов с преимущественным развитием выносливости. При прогнозировании развития перенапряжения механизмов регуляции организма спортсменов предлагается вместе с временными характеристиками дыхательного ритма использовать показатель степени неравномерности дыхания.

Ключевые слова: дыхательный, ритм, направленность, тренировочный, процесс.

Анотація. Кудий Л.И., Хоменко С.Н., Калениченко А.В. Особливості дихального ритму в умовах дозованих навантажень у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу. Встановлено, що спортсмени з переважним розвитком витривалості, як в спокої, так і при різних навантаженнях, мають найбільшу тривалість

дихального циклу. В умовах розумового навантаження ритм дихання спортсменів характеризується відносною нерівномірністю. В умовах фізичного навантаження найбільша тривалість спироциклу й фаз подиху виявлена у спортсменів з переважним розвитком витривалості. При прогнозуванні розвитку перенапруги механізмів регуляції організму спортсменів пропонується разом з тимчасовими характеристиками дихального ритму використати показник ступеню нерівномірності подиху.

Ключові слова: дихальний, ритм, спрямованість, тренувальний, процес.

Annotation. Kudiy L.I., Homenko S.N., Kalenichenko A.V. Features of respiratory pace in requirements of dosed loads at sportsmen with various directivity of training process. The sportsmen with predominant endurance development were determined to have the highest duration of the respiration cycle both at the state of rest and with various loadings. The respiration rhythm of the sportsmen was characterised by the relative irregularity in the conditions of the mental loading. In requirements of an exercise stress the greatest duration spirocycle and phases of respiration is revealed at sportsmen with preferred development of persistence. At forecasting development of an overstrain of mechanisms of a regulation of an organism of sportsmen it is offered to use an exponent of irregularity of respiration together with time responses of respiratory pace.

Key words: respiration, rhythm, training, process, direction.

### Введение.

Для поддержания жизнедеятельности организма в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды физиологические параметры подвергаются постоянным разнонаправленным колебаниям. Согласно литературным данным размах этих колебаний отражает приспособительные возможности организма человека [1, 2]. Вместе с тем, необходимо учитывать степень регулярности колебательного процесса исследуемого параметра [3]. Известно, что выраженная неравномерность амплитуды дыхательных волн сердечного ритма может рассматриваться как проявление снижения функционального состояния и свидетельствовать о “высокой цене” адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам [4]. Кроме того, установлено, что увеличение неравномерности дыхательного ритма (ДР) происходит при заболеваниях органов дыхания [5], а также является одним из признаков формирования эмоционального стресса [6]. При этом малоизученной остается проблема особенностей ДР у спортсменов, которые имеют различную направленность тренировочного процесса.

Работа выполнена в соответствии с планами НИР Черкасского национального университета.

### Формулирование целей работы.

Целью данной работы является исследование ДР у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса для выявления особенностей приспособительных механизмов в условиях дозированных нагрузок. Для достижения поставленной цели у 90 мужчин в возрасте 17-23 лет, которых в зависимости от направленности тренировочного процесса разделили на группы (I группа – с преимущественным развитием выносливости; II группа – соответственно силы; III группа –

неспортсмены) регистрировали пневмограмму, используя при этом пьезоэлектрический датчик [7].

Измерения проводились по 5 минут в покое (лежа) и во время выполнения физической нагрузки, а также 10 минут в условиях умственной нагрузки. Последняя моделировалась с использованием теста по обработке зрительно-моторной информации в режиме обратной связи по методике М.В.Макаренко (1999). Физическая нагрузка мощностью 1 Вт/кг массы тела выполнялась на велоэргометре TX-1 (XKS, Germany).

Сигнал пневмограммы оцифровывался через аналого-цифровой преобразователь ADC 1280 (Holit Data Systems, Киев) и записывался на винчестер компьютера, а потом анализировался специальной программой [8]. Продолжительность дыхательного цикла и его фаз определяли как расстояние между соответствующими точками пневмограммы.

Анализ ДР проводили временными методами аналогично определению показателей variability ритма сердца. Для этого использовали среднее значение продолжительности дыхательного цикла ( $M_{дц}$ ), среднее значение продолжительности фазы вдоха ( $M_{вд}$ ) и выдоха ( $M_{выд}$ ), а также коэффициент вариации продолжительности дыхательного цикла ( $CV_{дц}$ ).

Достоверность межгрупповых отличий по показателям ДР в состоянии покоя и во время нагрузок определяли с помощью t-критерия Стьюдента.

#### Результаты исследования.

В результате анализа спироинтервалограмм обследуемых лиц в состоянии покоя установлено существенные индивидуальные отличия в структуре ДР. К примеру, на рис. 1. показано спироинтерва-

лограмму обследуемого мужчины с относительно равномерным дыханием, при котором значение  $CV_{дц}$  составляет 10%.

Совершенно иной характер ДР у обследуемого представлено на рис. 2. Как видно, в данном случае продолжительность спироциклов очень варьировала, а значение  $CV_{дц}$  достигло 80%. Такое дыхание условно можно оценить как аритмичное и неравномерное.

Поскольку характер дыхания организма спортсмена во многом зависит от направленности тренировочного процесса, то для его оценки нами исследовались межгрупповые отличия показателей ДР (табл. 1). Установлено, что в состоянии покоя у спортсменов с преимущественным развитием выносливости  $M_{дц}$  есть наибольшей, составляя  $6,63 \pm 0,97$  с, и достоверно отличается от значения этого показателя у неспортсменов. Причем эти отличия определяются в большей степени за счет продолжительности активной фазы дыхания – фазы вдоха ( $M_{вд}$ ), значения которой в I и III группах обследуемых лиц достоверно отличались, равнясь  $3,15 \pm 0,40$  и  $2,05 \pm 0,08$  с соответственно.

Полученные результаты подтверждают общеизвестное положение о том, что у спортсменов с преимущественным развитием выносливости происходит экономизация деятельности дыхательной системы в покое, которая проявляется в замедлении ДР.

Во время выполнения умственной нагрузки на фоне учащения дыхания у спортсменов двух групп значения  $M_{дц}$  достоверно превышают значение этого показателя у неспортсменов. Однако при этом значения  $CV_{дц}$  у них существенно увеличиваются и становятся больше ( $p < 0,05$ ) по сравнению

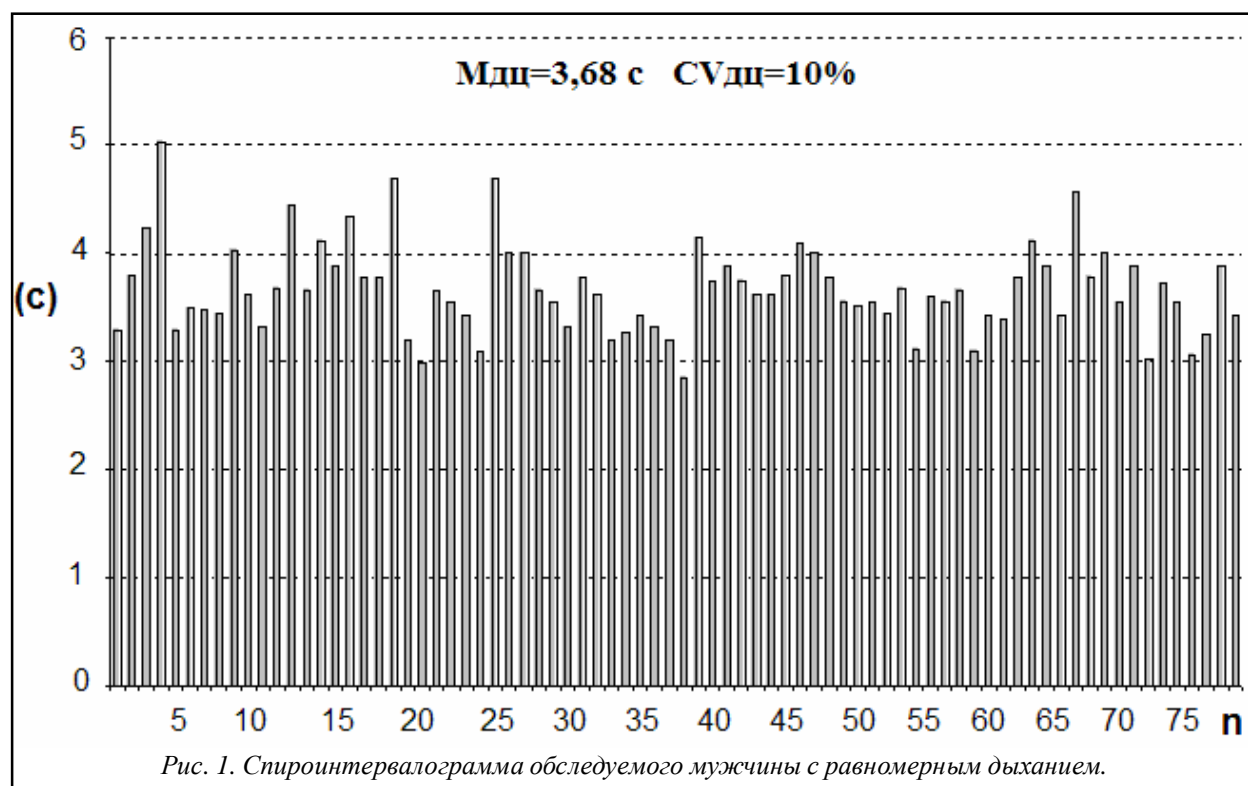


Рис. 1. Спироинтервалограмма обследуемого мужчины с равномерным дыханием.

со значением этого показателя у лиц III группы.

Итак, установлено, что при дозированной умственной нагрузке ДР у спортсменов, оставаясь сравнительно замедленным, характеризуется неравномерностью. Это, в свою очередь, может свидетельствовать о большем напряжении механизмов регуляции системы дыхания спортсменов, чем у неспортсменов. Вероятно, объяснить представленные результаты можно тем, что в этой группе обследуемых были студенты экономических и технических спе-

циальностей, которые, учитывая их род деятельности, более адаптированы к работе на компьютере.

Под воздействием физической нагрузки ДР у обследуемых мужчин также существенно ускоряется. При этом спортсмены с преимущественным развитием выносливости имеют наибольшие значения как продолжительности дыхательного цикла в целом, так и продолжительности инспираторной и экспираторной фаз. Значимые отличия этих показателей определены у них по сравнению с аналогич-

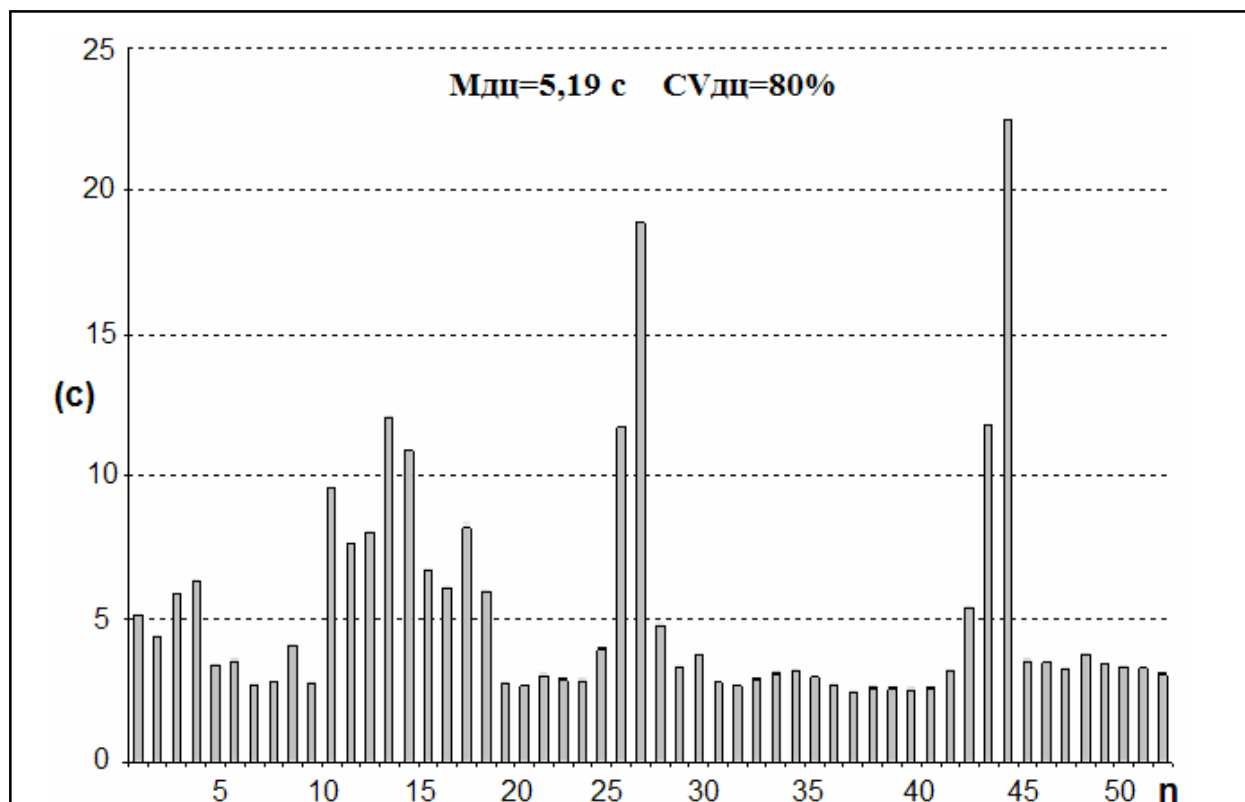


Рис. 2. Спироинтервалограмма обследуемого мужчины с аритмичным, неравномерным дыханием.

Таблица 1

Показатели дыхательного ритма в состоянии покоя и при дозированных нагрузках у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса и у неспортсменов

Показатели	I группа (развитие выносливости) n=23	II группа (развитие силы) n=25	III группа (неспортсмены) n=42
Состояние покоя (лежа)			
М <sub>дц</sub> (с)	6,63±0,97	5,06±0,36	4,32±0,15*
М <sub>вд</sub> (с)	3,15±0,40	2,38±0,18	2,05±0,08*
М <sub>ввд</sub> (с)	3,48±0,60	2,67±0,19	2,27±0,08
CV <sub>дц</sub> (%)	14,60±1,13	15,97±1,33	14,26±0,59
Дозированная умственная нагрузка			
М <sub>дц</sub> (с)	3,33±0,12	3,67±0,28 <sup>#</sup>	3,02±0,10*
М <sub>вд</sub> (с)	1,47±0,08	1,50±0,10	1,30±0,04
М <sub>ввд</sub> (с)	1,86±0,07	2,17±0,20	1,87±0,19
CV <sub>дц</sub> (%)	25,9±4,15	23,8±2,75 <sup>#</sup>	14,8±1,66*
Дозированная физическая нагрузка			
М <sub>дц</sub> (с)	4,03±0,23 <sup>\$</sup>	3,27±0,12	3,26±0,17*
М <sub>вд</sub> (с)	1,79±0,08 <sup>\$</sup>	1,51±0,05	1,49±0,08*
М <sub>ввд</sub> (с)	2,24±0,17 <sup>\$</sup>	1,76±0,07	1,77±0,09*
CV <sub>дц</sub> (%)	21,1±3,26	17,5±1,68	18,1±1,37

Примечание: \* - p<0,05 – достоверность отличий между мужчинами I и III групп; # - p<0,05 – соответственно II и III групп; \$ - p<0,05 – соответственно I и II групп.

ними показателями у лиц II и III групп. В то же время межгрупповых отличий по значению показателя  $CV_{дц}$  не установлено.

Таким образом, во время выполнения физической нагрузки умеренной мощности спортсмены с преимущественным развитием выносливости имеют сравнительно замедленный ритм дыхания, что, на наш взгляд, обусловлено направленностью тренировочного процесса, энергообеспечение которого совершается в основном аэробным путем.

#### Выводы.

1. Спортсмены с преимущественным развитием выносливости в состоянии покоя имеют большую продолжительность спироцикла и фазы вдоха, чем лица, не занимающиеся спортом.
2. При выполнении умственной нагрузки у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса на фоне замедленного дыхательного ритма наблюдается его относительная неравномерность по сравнению с мужчинами, не занимающимися спортом.
3. В условиях физической нагрузки наибольшая продолжительность спироцикла и фаз дыхания выявлена у спортсменов с преимущественным развитием выносливости.
4. При прогнозировании развития перенапряжения механизмов регуляции организма спортсменов предлагается вместе с временными характеристиками дыхательного ритма использовать показатель степени неравномерности дыхания.

Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении изучения особенностей дыхательного ритма при ступенчатой возрастающей физической нагрузке у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса.

#### Литература.

1. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям. Опыт прогнозирования. – Л.: Наука, 1998. – 126 с.
2. Анохин П.К. Общие принципы формирования защитных приспособлений организма // Вестник АМН СССР. – 1962. – Т. 17, №4. – С. 16-26.
3. Хайкин С.Э. Физические основы механики. М.: Физматгиз, 1962. – 772 с.
4. Земцовский Э.В., Сальников Е.М., Соколов А.Н. Исследование ритма сердца в оценке состояния долговременной адаптации спортсменов // Системные реакции организма спортсмена на воздействие адаптогенных факторов: Сборник трудов ПНИЛ. – Л.: ГДОИФК им. Лесгафта. – 1987. – С. 56-70.
5. Зулкарнеев Р.Х., Загидуллин Ш.З., Арасланова М.С., Бакирова В.Э. Сравнительная оценка динамики дыхательного ритма у больных с тяжелым течением пневмонии и хронической обструктивной болезнью легких // Актуальные вопросы внутренних болезней. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Челябинск, 2006. – С. 80-81.
6. Судаков К.В., Тараканов О.П., Юматов Е.А. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса // Физиология человека. – 1995. – Т. 21, №3. – С. 87-95.
7. Пат. №51480А Україна, А61В5/08. Пристрій для вимірювання параметрів дихання / В.О. Засядьовк, С.О. Коваленко (Україна). – Заявл. 09.04.2002; Опубл. 15.11.2002.

Поступила в редакцию 23.06.2007г.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б.  
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. В статті розглядаються деякі проблеми, які виникають при складанні нормативів з фізичного виховання учнями загальноосвітніх шкіл. Переважна більшість вчителів вказує на відсутність обґрунтованих науково-методичних рекомендацій розвитку фізичних якостей. Наявна методика і практика проведення уроків фізичної культури з учнями загальноосвітніх шкіл вимагає нових підходів. З одного боку це потребує підвищення кваліфікації вчителів, а з другого – розробки більш чіткої і раціональної методики проведення занять з школярами.

Ключові слова: школярі, фізична, підготовленість, навчальний, норматив.

Аннотация. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б. Физическая подготовленность учеников общеобразовательных школ. В статье рассматриваются некоторые проблемы, которые возникают при сдаче нормативов по физическому воспитанию учениками общеобразовательных школ. Подавляющее большинство учителей указывает на отсутствие обоснованных научно-методических рекомендаций развития физических качеств. Имеющаяся методика и практика проведения уроков физической культуры с учениками общеобразовательных школ требует новых подходов. С одной стороны это необходимо для повышения квалификации учителей, а с другой – разработки более четкой и рациональной методики проведения занятий со школьниками.

Ключевые слова: школьники, физическая, подготовленность, учебный, норматив.

Annotation. Kusjomko L.M., Priymak S. G., Kondratenko P. B. Physical preparedness of students of general schools. In the article is examined some problems which arise up at handing over of norms on physical education of general schools students. The depressing majority of teachers specifies lack of the proved scientific – methodical references of development of physical qualities. The available procedure and practice of conducting of lessons of physical training with pupils of comprehensive schools demands new approaches. On the one hand it is necessary for improvement of professional skill of teachers, and on the other – the approachness of more precise and rational procedure of conducting of holdings with schoolboys.

Keywords: schoolboys, physical, preparedness, educational, norms.

#### Вступ.

До розряду актуальних проблем фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл відноситься питання розвитку рухової підготовленості. Загальновідомо, що виконання навчальних нормативів орієнтовного і обов'язкового тестів неможливе без певного розвитку рівня рухової підготовленості, не кажучи про якісь спортивні досягнення [3, 4, 6, 7].

Ряд авторів вказують, що фізична підготовленість є важливою характеристикою здоров'я, інтегративним показником фізичної активності людини [2, 5, 10]. Ось чому предметом багатьох досліджень є фізична підготовленість та рівень здоров'я школярів. Значна кількість досліджень присвячена питанню оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу фізичного виховання, розвитку рухових якостей дітей шкільного віку [1, 9].

Бондарчук Н.Я. (2004) відмічає, що успіхи у фізичному вихованні школярів значною мірою залежать від того, на скільки активно і свідомо вони беруть участь в навчальному процесі, а активність особистості в навчально-виховному процесі зростає, якщо вона усвідомлює причинну залежність між реальною практикою і життєвими цінностями [2].

М. Щербей (2004) рекомендує поряд з загальноприйнятою системою оцінювання рівня розвитку рухових якостей, техніки виконання фізичних вправ застосовувати різноманітні методи за рівнем теоретичної підготовки учнів. Ним розроблені критерії за 12 бальною шкалою, що на його думку дозволяє забезпечити комплексний підхід у контролі та оцінюванні навчальних досягнень учнів [13].

Приймак С.Г. (2003) на підставі проведених досліджень розробив 12 бальну систему оцінювання рівня рухової підготовленості підлітків на підставі соматичного здоров'я, що забезпечує оптимальне функціонування систем організму у стані "безпечного рівня" здоров'я і їх можна використовувати як цільові моделі при програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять [11].

Сембрат С.В. (2005) на підставі проведеного дослідження формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку відмічає гетерохронність їх розвитку та відсутність змін у віковому аспекті за останні 10 років [12].

Минський І.А., Гладиш А.В., Сисоєнко Н.В. (1987) встановили більш низькі показники фізичної підготовленості у школярів початкової ланки малокомплектних шкіл, що пояснюється недостатньою організацією фізичного виховання, відсутністю кваліфікованих фахівців та слабкою матеріальною базою [8].

Робота виконана за планом НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

#### **Формулювання цілей роботи.**

Відповідно до вищевказаного, метою нашого дослідження було: вивчення можливостей складання навчальних нормативів орієнтовного і обов'язкового тестів учнями І-ХІ класів за даними анкетного опитування вчителів загальноосвітніх шкіл.

У відповідності до мети нами у 2005-2006 навчальному році було проведено анкетування.

#### **Результати досліджень.**

За даними опитування 87 вчителів Чернігівської області встановлено, що у учнів 1-4 класів рівень складання нормативів знаходиться на рівні 90% і тільки один респондент зазначив, що здача навчальних нормативів знаходиться на рівні 60%.

В середній ланці 5 респондентів показали, що він знаходиться на рівні 90%, 1 – 95%, 2 – 85%, 1 – 75%, 3 – 70% і 1 – 60%.

Ще більша розбіжність виявлена у старших класах: 3 – 90%, 3 – 80%, 3 – 70%, 2 – 75% та 2 – 60% відсотки. Вчителі зазначають різкий спад складання нормативів у дівчат. При цьому складання нормативів у дівчат міських шкіл нижча чим

сільських на 6,7%.

Переважна більшість дівчат міських шкіл при складанні навчальних нормативів з бігу на 100 м, стрибках у довжину з розбігу показали кращі результати на 2,3% у порівнянні з дівчатами сільських шкіл. В той же час результати з бігу на 2000 м і 3000 м та метання гранати у дівчат сільських шкіл були кращими на 8,7% у порівнянні із старшокласниками міських шкіл.

Учні 1-4 класів на думку вчителів мають утруднення у таких навчальних нормативах як: підтягування (8 респондентів), згинання рук в упорі лежачи (8 респондентів), човниковому бігу 4x9 (2 респондента).

Відносно затруднень при складанні навчальних нормативів учнями середніх класів вчителі не мають єдиної думки: 6 респондентів відмічають утруднення у підтягуванні, 10 респондентів у нормативах на витривалість, 3 - в часі подолання дистанції 60 м, 7 – при виконанні згинань та розгинань рук в упорі лежачи, 2 - часі виконанні човникового бігу 4x9.

Хлопці старших класів відчувають проблеми з виконанням вправ на гнучкість (9 респондентів) та підтягуванні (5 респондентів), а дівчата у вправах, пов'язаних з проявом витривалості – час подолання дистанції 2000 м, 3000 м (19 респондентів) та швидкісно-силові - стрибки у довжину з місця (7 респондентів).

Висловлюючи думку про раціональний розподіл годин на різні види спорту вчителі відмічають, що в початкових класах слід особливу увагу приділити гімнастиці в межах 10-16 годин, рухливим іграм 16-20, спортивним іграм до 20 годин, футболу 30-34, кросовій підготовці 4-6 та вправам комплексного тесту 10-12 годин. Тільки один вважає доцільним 6 годин відвести на лижну підготовку і жоден не вказує на необхідність введення занять з плавання.

В середніх класах традиційно вчителі найбільшу увагу приділяють спортивним іграм - від 10 до 34 годин на навчальний рік. Крім того, вважають окремо ввести від 14 до 34 годин на футбол. Всі без виключення респонденти вважають доцільним відвести на легку атлетику від 10 до 26 годин, на гімнастику 6-16 годин, рухливі ігри - 6-14 годин, кросову підготовку 2-18 годин, туризм 4-8 годин, вправ комплексного тесту 10-12 годин. Тільки два респонденти вважають доцільним введення занять з плавання з розрахунку 6-10 годин.

Для учнів старших класів рекомендують встановити такий розподіл годин: на спортивні ігри - 10-34 годин, гімнастику - 5-20, легку атлетику - 10-26, кросову підготовку - 4-18, футбол - 6-34, атлетичну гімнастику - 6-14, туризм - 4-16, вправи комплексного тесту - 6-12. В той же час жоден вчитель, як і в молодшому шкільному віці не вважає за доцільне викладання плавання, як на дуже важливий прикладний вид рухової активності школярів. Три респонденти вважають, що на рухливі ігри в старших класах необхідно відвести 8 годин.

На підставі результатів досліджень можна вказати що серед вчителів є розбіжність в думках щодо виду в спорту, представлених у шкільній програмі, не говорячи уже про кількість годин на той чи інший вид.

Говорячи про нормативи орієнтовного та обов'язкового тесту і утруднення учнів різних вікових груп слід відмітити, що вони в певній мірі підтверджують думку вчителів про складання навчальних нормативів в тій чи іншій віковій групі. Так, учні молодших класів відчують проблеми з виконанням таких вправ як підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи на гнучкість, особливо хлопчики. Великої різниці у здачі нормативів серед хлопчиків та дівчаток цього віку вчителі не відмічають.

Дівчата середнього шкільного віку відчують утруднення у вправах на силу та витривалість, а хлопці з бігу 4х9м та нахилі вперед, що можна пояснити віковими та половими особливостями цього віку.

Дівчата X-XI класів показували слабкі результати з вправ на витривалість, що співпадає з даними В. Ляха (1996), Л. М. Кузьомко (1984), а хлопці з вправ швидкісно-силового характеру та спритності.

До причин, які обумовлюють утруднення у виконанні нормативів вчителі відносять: зниження рухової активності, зниженням інтересу до занять з фізичної культури і спорту (особливо учнів старшої шкільної ланки), слабка фізична підготовленість, незадовільна матеріальна база, загальним відношенням до фізичної культури, великий відсоток захворювання, слабким станом здоров'я.

Всі вчителі відмітили, що однією з основних причин недостатньої рухової підготовленості у учнів старших класів є різне зниження рухової активності у позаурочний час у хлопців та дівчат та значними зниженнями зацікавленості дівчат цього віку до уроків фізичної культури, що збігається з дослідженнями Г.В. Расцупкіна, Л.Я. Чернишова, В.Ф. Ломейко.

Вихід з такого критичного положення вчителі вбачають у розширенні шкільної програми і більш широкому представленні в ній видів спорту, корінним поліпшенням матеріально-технічної бази, збільшенням матеріально-технічної бази, збільшенням кількості годин на фізичну культуру, оплаті секційних занять, зміни відношення владних структур до галузі фізичної культури і спорту.

Із матеріалів опитування видно, що на уроках фізкультури недостатньо використовуються коловий і поточно-коловий методи організації діяльності учнів.

Деякі вчителі вважають, що на уроках мало уваги приділяється розвитку у дівчат витривалості та швидкості, і особливо це стосується уроків гімнастики. На цих уроках тривалий біг використовується дуже рідко. Недостатньо дається вправ на розвиток швидкісно-силових якостей.

Переважає більшість вчителів вказує на відсутність обґрунтованих науково-методичних рекомендацій розвитку фізичних якостей цього віку, в тому числі питання об'єму та інтенсивності, способів дозування навантаження з урахуванням рухової підготовленості, місця та взаємозв'язку фізичних вправ на уроці.

#### **Висновки.**

Таким чином, як показало опитування вчителів, наявна методика і практика проведення уроків фізичної культури з учнями загальноосвітніх шкіл вимагає нових підходів. З одного боку це потребує підвищення кваліфікації вчителів, а з другого - розробки більш чіткої і раціональної методики проведення занять з школярами.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл.

#### **Література**

1. Артемьев В.П. Развитие максимальной силы с помощью изометричных упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №5 – С. 37.
2. Бондарчук Н.Я. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів Ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття з урахуванням функцій шитовидної залози // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2004. - №20. – С.3-8.
3. Веселова Вікторія. Деякі показники функціонального стану школярів, які проживають у зонах радіаційного контролю // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- 1999.- № 1.- С.63-65.
4. Волков В.М., Ромашов А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет // Теория и практика физической культуры.- 1998.- № 7.- С. 5-6.
5. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физкультура в школе. – 2003. - №8. - С. 58.
6. Кузьомко Л.М. Развитие выносливости и быстроты у девушек IX-X классов на уроках физической культуры. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –М., 1984. – 24 с.
7. Лях В.И. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физкультура в школе. – 1996.-№2. –С. 2-6.
8. Минский И.А., Гладиш А.В, Сисоенко Н.В.// Тезисы III Всесоюзной конференции по физическому воспитанию и школьной гигиене. - М. – 1987.- С. 135-136.
9. Назаренко Н.Ф. Методика развития // Физкультура в школе. – 2003.- №5.- С. 45.
10. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физкультура в школе. – 2002.-№1. – С.18.
11. Приймак С.Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання: Дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. — Львів, 2003. - 256 с.
12. Сембрат С.В. Особливості формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого віку (6-9 років) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2005. - №7. С. 47-53.
13. Щербей М. Комплексний підхід в оцінюванні навчальних досягнень учнів з предмету “ Основи здоров'я і фізична культура” // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2004. - №20.-С. 79-85.

Надійшла до редакції 22.07.2007р.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ В СИСТЕМІ МЕНЕДЖМЕНТУ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ

Курганський А.В.

Професійний футбольний  
клуб «Металург-Запоріжжя»

Анотація. Стаття містить матеріали психолого-педагогічної спрямованості, які спрямовані на формування і розвиток технології прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу. У процесі прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу спостерігається тісна взаємодія об'єктивних та суб'єктивних факторів. Основними об'єктивними факторами є наступні: матеріально-технічне забезпечення; статус керівника та учасників управлінської взаємодії; зміст проблеми; умови вирішення проблеми.

Ключові слова: управління, рішення, менеджмент, професійний, футбол, клуб, психологія, педагогіка, аспекти. Аннотация. Курганский А.В. Психолого-педагогические аспекты принятия управленческих решений в системе менеджмента профессионального футбольного клуба. Статья содержит материалы психолого-педагогической направленности, которые направлены на формирование и развитие технологии принятия управленческих решений в системе менеджмента профессионального футбольного клуба. В процессе принятия управленческих решений в системе менеджмента профессионального футбольного клуба наблюдается тесное взаимодействие объективных и субъективных факторов. Основными объективными факторами есть следующие: материально-техническое обеспечение; статус руководителя и участников управленческого взаимодействия; содержание проблемы; условия решения проблемы.

Ключевые слова: управление, решения, менеджмент, профессиональный, футбол, клуб, психология, педагогика, аспекты.

Annotation. Kurganskiy A.V. Psychology-pedagogical aspects of acceptance of administrative decisions in the system of management of professional soccer club. The article contains materials of psychology - pedagogical orientation, which are directed on forming and development of technology of acceptance of administrative decisions in the system of management of professional soccer club. During acceptance of administrative solutions in a system of management of professional football club close interaction of objective and subjective factors is observed. The basic objective factors are as follows: material support; the status of the chief and participants of administrative interaction; the contents of a problem; conditions of a solution of a problem.

Keywords: administrative, decisions, management, professional, soccer, club, psychology, pedagogical, aspects.

## Вступ.

Дослідження психолого-педагогічних аспектів системи управління спортивною організацією є відносно новим напрямом в сучасній науковій проблематиці. Окреме місце в структурі формування і розвитку технології управління науковцями відводиться прийняттю управлінських рішень як одному з провідних чинників системи оптимального управління спортивною організацією. Дане дослідження присвячене вивченню системи прийняття управлінських рішень в структурі менеджменту професійного футбольного клубу. Актуальність цієї пробле-

матики посилюється рішенням виконавчого комітету УЕФА, який на підставі наданих пропозицій надав право провести фінальну частину чемпіонату Європи з футболу в 2012 році Польщі та Україні. Проведення цього форуму в нашій країні сприятиме подальшому розвитку матеріально-технічної бази сучасного українського футболу, покращенню інвестиційного клімату в спортивній та туристичній індустрії України. Вищенаведене ставить перед українською наукою нові завдання, які спрямовані на удосконалення системи управління галуззю українського футболу взагалі та професійними футбольними клубами зокрема.

Різні аспекти управління фізкультурно-спортивними організаціями неодноразово були об'єктом вивчення науковців, які вивчають галузь фізичного виховання і спорту. Загальнотеоретичні підходи до процесу управління фізкультурно-спортивними організаціями висвітлено в роботах [1], [2], [3], [4], [5], [6].

Систему інформаційного забезпечення виробничої діяльності комерційних фізкультурно-спортивних організацій детально проаналізовано в дослідженні [7]. Конституційні та організаційно-правові аспекти вивчення управлінської діяльності в системі менеджменту фізкультурно-спортивних організацій досліджено в роботах [8], [9]. Вирішення професійних ситуацій в діяльності спортивного менеджера з позицій прийняття оптимальних управлінських рішень детально розглянуто в дослідженні [10].

Процес управління професійним спортивним клубом в галузі спортивних ігор як окремий науково-методичний напрям розглянуто в дослідженнях [11], [12], [13]. Узагальнену системно-структурну організацію управління в спортивно-педагогічних системах викладено в роботі [14].

Вивчення системи прийняття управлінських рішень в галузі професійного футболу не отримало значного поширення в наукових публікаціях, монографіях, збірниках наукових робіт конференцій, що свідчить про наукову новизну даної проблематики. Психолого-педагогічні аспекти технології прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу є відносно новим напрямом в галузі досліджень управління фізичною культурою та спортом.

Дослідження виконано у відповідності з планом науково-дослідної роботи професійного футбольного клубу «Металург-Запоріжжя». Тема дослідження відповідає зведеному плану наукових досліджень Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки за напрямом І: «Історичні, гуманітарні, організаційні, правові, соціально-економічні та програмно-нормативні основи розвитку фізичної культури і спорту», узагальнена тема 1.3 «Організаційно-управлінські та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту», пошукова тема 1.3.7.2п «Організація і технологія удосконалення діяльності суб'єктів та

об'єктів управління фізичною культурою і спортом».

### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою* даного дослідження є вивчення психолого-педагогічних аспектів технології прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу.

*Задачі дослідження:*

- аналіз і узагальнення психолого-педагогічних аспектів технології прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу;
- розробка теоретичних і методичних передумов до практичного застосування технології прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу.

Для вирішення задач дослідження використані наступні методи:

- методи отримання ретроспективної інформації: аналіз і узагальнення спеціальної наукової і науково-методичної літератури, узагальнення передового педагогічного досвіду управління фізкультурно-спортивними організаціями;
- методи збирання поточної інформації: педагогічні спостереження, аналіз і оцінювання системи управління професійного футбольного клубу.

*Об'єкт дослідження* – система управління професійним футбольним клубом.

*Предмет дослідження* – прийняття управлінських рішень як чинник системи менеджменту професійного футбольного клубу.

### **Результати дослідження.**

Одним з компонентів психолого-педагогічною спрямованості процесу управління професійного футбольного клубу, а також однією із складових психологічної готовності до практичного управління є вміння керівників і менеджерів приймати управлінські рішення.

Прийняття управлінського рішення – це вибір керівником (менеджером) найбільш оптимального, адекватного конкретній ситуації способу розв'язання управлінської проблеми з кількох можливих варіантів, з його аргументацією як для себе, так і для персоналу організації.

Процес прийняття управлінського рішення в системі менеджменту професійного футбольного клубу містить наступні основні етапи:

- виявлення та усвідомлення керівником (менеджером) сутності проблеми;
- всебічний розгляд і аналіз можливих альтернатив, способів її розв'язування;
- вибір найдоцільнішого в даній ситуації способу вирішення проблеми з його конкретною аргументацією.

Перший етап полягає у виявленні та усвідомленні керівником професійного футбольного клубу управлінської проблеми, чіткому формулюванні завдання, яке необхідно виконати.

Другий етап – це всебічний розгляд і аналіз можливих альтернатив, шляхів, способів розв'язан-

ня управлінської проблеми в системі менеджменту професійного футбольного клубу.

Чим більшу кількість можливих альтернатив знайдено, тим більша ймовірність ефективного розв'язання управлінської проблеми.

Третій етап характеризується вибором найдоцільнішого в даній конкретній ситуації способу розв'язання управлінської проблеми в системі менеджменту професійного футбольного клубу з аналізом і аргументацією основних факторів, які зумовили саме такий вибір. Вміння керівника професійного футбольного клубу всебічно проаналізувати фактори, які визначають зміст конкретної управлінської ситуації, на основі цього здійснити адекватний вибір – важлива характеристика третього етапу.

Фактори, що впливають на процес прийняття керівником професійного футбольного клубу управлінського рішення, можна об'єднати у дві головні групи, а саме:

- 1) об'єктивні (або зовнішні) фактори;
- 2) суб'єктивні (або внутрішні) фактори.

Об'єктивні фактори – це фактори, які пов'язані з управлінською ситуацією і не залежать безпосередньо від психолого-педагогічних якостей керівника.

На процес прийняття управлінських рішень керівником професійного футбольного клубу впливає цілий ряд об'єктивних факторів, зумовлених особливостями розвитку суспільства в даній конкретний період: матеріально-технічним забезпеченням процесу управління професійним футбольним клубом; управлінським статусом самого керівника та учасників управлінської взаємодії; змістом проблеми, яку необхідно розв'язати; умовами вирішення управлінської проблеми.

Суб'єктивні (або внутрішні) фактори, які визначають особливості прийняття управлінських рішень керівниками – це такі, що зумовлені індивідуально-психологічними характеристиками самого керівника (рівнем його підготовки, особливостями виконання діяльності, особистісними характеристиками тощо). За аналогією з характеристиками, які становлять особистісний компонент психолого-педагогічної готовності, ці фактори можна об'єднати в кілька основних груп відповідно до:

- предмету виробничої діяльності професійного футбольного клубу;
- особливостей виробничої діяльності професійного футбольного клубу;
- психолого-педагогічної взаємодії з особами, які беруть участь у процесі виробничої діяльності професійного футбольного клубу;
- ставлення керівником до особистості в процесі виробничої діяльності професійного футбольного клубу.

Першу групу складають фактори, які пов'язані зі змістом управлінської діяльності керівника професійного футбольного клубу, зокрема:

- рівень компетенції;

- творчий потенціал (чим вищий творчий потенціал керівника, тим вища ймовірність того, що він буде приймати оригінальні та нестандартні рішення);
- організаторські здібності (тоді управлінські рішення прийматимуться своєчасно, будуть змістовними і зручними для виконання);
- ставлення керівника до проблеми, яку необхідно вирішити.

До другої групи належать фактори, які характеризують особливості виконання керівником професійного футбольного клубу управлінської діяльності:

- рівень амбітності керівника – міра складності тих завдань, які керівник ставить перед собою та перед колективом, що його він очолює (чим вищий рівень домагань керівника, тим імовірніше те, що він розв'язуватиме все складніші управлінські проблеми);
- схильність керівника до ризику (чим виразніша ця риса характеру, тим імовірніше очікувати від керівника прийняття управлінських рішень стосовно “неперевіраних” проблем, які не мають апробованих способів розв'язання і не гарантують надійних позитивних результатів, але дають додаткові шанси для оптимізації діяльності);
- готовність керівника брати на себе відповідальність за наслідки розв'язання тих чи інших проблем (високий рівень готовності сприяє активній участі керівника в аналізі та вирішенні найрізноманітніших проблем життєдіяльності колективу, розумному делегуванні повноважень своїм працівникам, в той час як низький рівень готовності, навпаки, призводить до перекладення відповідальності на заступників та різних працівників);
- тип темпераменту керівника, який визначає активність, динаміку й тонус прийняття управлінських рішень;
- психофізіологічний стан керівника в момент прийняття ним управлінського рішення (наприклад, стан фізичної перевтоми, емоційного роздратування керівника може зумовити не вваженість управлінських рішень, їх хибність).

Третя група – це фактори, які відображають особливості спілкування керівників професійного футбольного клубу з іншими учасниками управлінської взаємодії. До цієї групи належать такі фактори:

- стиль керівництва – за демократичного стилю керівництва прийняття управлінських рішень характеризуватиметься колегіальністю, активністю, ініціативою працівників; за авторитарної – керівник самостійно приймає управлінські рішення, без залучення працівників до їх обговорення та аналізу;
- ставлення керівника до окремих учасників управлінського процесу;
- мірою довіри керівника до підлеглих (чим вищий рівень довіри, тим більше керівник стимулює самостійність у прийнятті рішень).

До четвертої групи належать фактори, які пов'язані з саморегуляцією керівником своєї діяльності та поведінки:

- особливості самооцінки керівника – за адекватної самооцінки управлінські рішення характеризуватимуться виваженістю, продуманістю, стабільністю, сприятимуть організації ефективної діяльності професійного футбольного клубу; за неадекватної (завищеною або заниженою) самооцінки управлінські рішення дестабілізуватимуть колектив, сприяють виникненню в ньому нервозності, конфліктів тощо;
- самовладання керівника – за високого рівня самовладання керівник здатний регулювати свою діяльність, урахувати недоліки, адекватно реагувати на зауваження, змінюючи тактику розв'язання проблем, нейтралізувати негативні емоції, які виникають в конфліктних ситуаціях; низький рівень самовладання сприяє поглибленню негативного емоційного стану, продовженню жорсткого виконання раніше запрограмованих, хоч і не зовсім доцільних дій, роздратуванню з приводу критичних зауважень.

Сукупність індивідуальних психолого-педагогічних характеристик визначає особистісний профіль прийняття керівником професійного футбольного клубу управлінських рішень, тобто найхарактерніші для нього способи, прийоми аналізу та розв'язання управлінських проблем.

#### **Висновки.**

Вищенаведене дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. У процесі прийняття управлінських рішень в конкретних управлінських ситуаціях в системі менеджменту професійного футбольного клубу спостерігається тісна взаємодія об'єктивних та суб'єктивних факторів.

2. Основними об'єктивними факторами, які впливають на психолого-педагогічну технологію прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу є наступні:

- матеріально-технічним забезпеченням процесу управління професійним футбольним клубом;
- управлінським статусом самого керівника та учасників управлінської взаємодії;
- змістом управлінської проблеми, яку необхідно розв'язати;
- умовами вирішення управлінської проблеми.

3. Основними суб'єктивними факторами, які впливають на психолого-педагогічну технологію прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу є такі, що пов'язані з:

- предметом виробничої діяльності професійного футбольного клубу;
- особливостями виробничої діяльності професійного футбольного клубу;
- психолого-педагогічною взаємодією з особами, які беруть участь у процесі виробничої діяль-

ності професійного футбольного клубу;

- ставленням керівником (менеджером) до особистості в процесі виробничої діяльності професійного футбольного клубу.

Перспективи подальших розвідок ґрунтуються на визначенні кількісних та якісних параметрів психолого-педагогічної технології прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу за допомогою інструментальних психологічних методик, педагогічних спостережень, математичної обробки, аналізу, інтерпретації та узагальнення отриманих показників.

#### Література.

1. Виноградов П.А., Попов И.В. Использование научных разработок в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 7. - С. 60 - 63.
2. Грузенкин В.И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 6. - С. 61 - 62.
3. Кузин В.В., Кутепов М.Е., Переверзин И.И. Научные основы спортивного менеджмента // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 5. - С. 16 - 17.
4. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Спортивный менеджмент и практика развития спорта: выводы и предложения зарубежных специалистов // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 2. - С. 58 - 60.
5. Степанов О.Н. Управление маркетинговой деятельностью в физкультурно-спортивной организации: концептуальный подход и элементы технологии // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 2. - С. 42 - 46.
6. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление и пути совершенствования // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 4. - С. 19 - 20.
7. Филиппов С.С., Воскресенская Н.Н. Система информационного обеспечения коммерческих физкультурно-спортивных организаций // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 3. - С. 15 - 17.
8. Воронин С.Э. Конституционные основы управления системой физической культуры // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 2. - С. 7-10.
9. Воронин С.Э., Филиппов С.С. Организационно-правовые формы физкультурных организаций в современных условиях // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 4. - С. 14 - 15.
10. Начинская С. Профессиональные ситуации в деятельности спортивного менеджера / Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: Тезисы. докл. междунар. конгресса. - М.: 1998. - Т. 2. - С. 317.
11. Кущенко С.В., Костикова Л.В. Организационно-методические аспекты управления профессиональным баскетбольным клубом (на примере ПБК ЦСКА) // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 11. - С. 61 - 63.
12. Курганский А.В. Организационная структура управления профессиональным футбольным клубом // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. - № 12. - С. 96 - 101.
13. Курганський А.В. Моделювання як чинник управління професійним футбольним клубом // Буковинський науковий спортивний вісник. - Випуск 3. - Чернівці: ЧНУ, 2007. - С. 308 - 314.
14. Рыбковский А.Г. Системно-структурная организация управления в спортивно-педагогических системах // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. - № 20. - С. 90.

Надійшла до редакції 23.06.2007р.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ДІВЧАТОК 10-12 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Лаврентьєва В.О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Анотація. У статті розглядаються особливості та структура загальної фізичної підготовки гімнасток 10-12 років, визначені засоби і методи для їхнього розвитку. У заняттях з гімнастками 10-12 років важливим є загальна фізична підготовка. Її компонентами є сила, швидкість, витривалість. Вони тісно пов'язані з координацією рухів. При здійсненні цілеспрямованого розвитку і удосконалювання координаційних здатностей гімнастки значно швидше й раціональніше опановують різними руховими діями.

Ключові слова: гімнастки 10-12 років, фізичні якості, засоби, методи.

Анотация. Лаврентьева В.А. Особенности средств и методов, применяемых для развития координации движений у девочек 10-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой. В статье рассматриваются особенности и структура общей физической подготовки гимнасток 10-12 лет, определены средства и методы для их развития. В занятиях с гимнастками 10-12 лет важным есть общая физическая подготовка. Ее компонентами является сила, скорость, выносливость. Они тесно связаны с координацией движений. При осуществлении целенаправленного развития и совершенствование координационных способностей гимнастки значительно быстрее и рациональнее овладевают разными двигательными действиями.

Ключевые слова: гимнастки 10-12 лет, физические качества, средства, методы.

Annotation. Lavrentyeva V.O. Features of facilities and methods, applied for development of coordination of movement at girls 10-12 years, engaged in a callisthenic. Features and structure general physical training of gymnasts 10-12 years are examined in the article, facilities and methods for their development are certain. In occupations with gymnasts of 10-12 years important there is a general physical preparation. Its ingredients is force, a velocity, persistence. They are tightly connected to a coordination of locomotions. At realization of purposeful development and perfecting of coordination abilities gymnasts seize of different motorial actions much fastly and more rationally. Keywords: gymnasts 10-12 years, physical qualities, facilities, methods.

### Вступ.

Численність та специфіка засобів художньої гімнастики обумовлюють її методичні особливості, серед яких на думку авторів [1, 4, 5] найбільш характерними є вільне пересування майданчиком, мистецтво володінням власним тілом, музичний супровід, рухова пам'ять та увага. Важливою особливістю є композиція довільної вправи, що вимагає високого рівня технічних і фізичних можливостей гімнасток, які пов'язані з тонкою координацією руху та вміння передавати не тільки загальний характер руху, але й і його характер [2].

Координація рухів (КР) являє собою функціональні можливості певних органів і систем організму, взаємодія котрих обумовлює злагодженість

окремих елементів руху в єдину змістовну рухову дію [3]. В загальному вигляді під КЗ розуміються можливості гімнастки, що визначають її готовність до оптимального управління та регулювання рухової дії.

Оскільки у змагальній діяльності в художній гімнастиці ціле результативні відношення: мета – засоби – результат – головним є – виграш змагань певного рівня.

Як показав досвід, у сучасних змаганнях гімнастки, які не мають здібностей, заснованих на проприоцептивній чутливості (м'язове відчуття, оцінка відмірювання, диференціювання просторових і часових параметрів) не досягають вершин майстерності.

При здійсненні цілеспрямованого розвитку та вдосконалення КЗ, гімнастки 10-12 років значно швидше та раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш якісному рівні опановують нове та значно легше перебудовують старі тренувальні програми, швидше просуваються до висот спортивної майстерності.

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

#### **Формулювання мети роботи.**

Метою цієї статті є оцінка ефективності засобів і методів, які застосовуються для розвитку координації рухів.

Завдання полягало у визначенні рівня розвитку загальної підготовленості гімнасток 10-12 років та підбір засобів, спрямованих на підвищення загальної підготовки.

#### **Результати дослідження.**

Рівень загальної фізичної підготовленості (ЗФП) гімнасток 10-12 років визначався за допомогою результатів педагогічного тестування, котрі виявляють рівень розвитку основних рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, швидкісно-силових якостей, рівноваги. Батарея тестів містила 10 контрольних вправ. У таблиці 1 наведені статистичні показники загальної фізичної підготовленості гімнасток 10-12 років.

Порівняльні характеристики середніх величин досліджуваних показників гімнасток 10-12 років показали, що середня кількість згинання й розгинання рук гімнасток 10 років дорівнювала  $3,6 \pm 0,31$  рази. Про це свідчить стандартне відхилення 1,15 та коефіцієнт варіації 31,9%.

Приблизно такі ж характеристики мають показники стрибків з подвійним обертанням скакалки за 30с ( $V=32,25\%$ ), бігу на місці протягом 3 хв. ( $V=16,6\%$ ).

Найбільш щільні значення у показників кут  $90^\circ$  у висі ( $V=77,3\%$ ), піднімання ніг у висі до торкання за головою ( $V=75,16\%$ ) та стрибків з подвійним обертанням скакалки за 10с ( $V=64,3\%$ ).

У гімнасток 11 років найбільшого значення коефіцієнт варіації досягав у показнику кут через прямий шпагат ( $V=59,11\%$ ), а найменші значен-

ня коефіцієнта варіації були у показників ІГСТ ( $V=12,8\%$ ), утримування кута  $180^\circ$  у висі ( $V=13,2\%$ ), бігу на місці протягом 3 хв. ( $V=21,13\%$ ). Решта показників тестів, піднімання зігнутих ніг у висі до торкання за головою, кут  $90^\circ$  у висі, стрибки з подвійним обертанням скакалки за 10 і 30с, біг у помірному темпі, мали відповідно коефіцієнт варіації ( $V=40,61; 36,81; 37,27; 33,02$  та  $37,6\%$ ).

Середнє значення у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи у гімнасток 12 років дорівнювало  $6,46 \pm 0,38$  рази при максимальному значенні 9 і мінімальному – 4 рази ( $V=22, 3\%$ ).

Найбільшого значення коефіцієнт варіації досягав у показнику утримування кута  $180^\circ$  у висі ( $V=37, 01\%$ ), а найменші значення коефіцієнта варіації були у показниках бігу на місці протягом 3 хв. ( $V=4, 95\%$ ). Решта показників мали коефіцієнт варіації порядку: кут  $90^\circ$  у висі ( $V=18, 76\%$ ), біг у помірному темпі ( $V=25, 7\%$ ), стрибки з подвійним обертанням скакалки за 30с ( $V=24, 7\%$ ), піднімання зігнутих ніг у висі до торкання за головою ( $V=22, 4\%$ ), стрибки з подвійним обертанням скакалки за 10с ( $V=35,0\%$ ) та ІГСТ ( $V=11,34\%$ ).

Середній показник згинання й розгинання рук в упорі лежачи для гімнасток 10-12 років складав ( $3,6 \pm 0,3; 3,66 \pm 0,54; 6,46 \pm 0,38$  рази) відповідно за вірогідністю між 11 – 12 роками ( $P < 0,01$ ), 10, 12 роками ( $P < 0,001$ ).

Зміна показника піднімання зігнутих ніг у висі до торкання за головою характеризувалося середніми величинами ( $3,06 \pm 0,61; 4,26 \pm 0,46$  та  $5,13 \pm 0,31$  рази) відповідно для гімнасток 10-12 віку, що вказує на безперервний ріст показника (див. табл.1) за вірогідністю між десятьма та дванадцятьма роками ( $P < 0, 01$ ).

Тест – кут  $90^\circ$  у висі для гімнасток 10-12 років дозволяє спостерігати явище збільшення неоднорідності груп досліджуваних за середнім значенням ( $2,6 \pm 0,54; 5,46 \pm 0,53; 6,13 \pm 0,31$ с), котре вказує на безперервне зростання показника за вірогідністю між 10-11 роками ( $P < 0,01$ ) та 10, 12 роками ( $P < 0,001$ ).

При виконанні вправи кут через прямий шпагат гімнастками десяти - одинадцяти – дванадцятилітнього віку були показані середні результати ( $2,86 \pm 0,53; 3,4 \pm 0,54; 5,46 \pm 0,53$ ) відповідно. Середнє квадратичне відхилення, що дорівнювало 2,01, 2,01 та 2,02 або відповідно коефіцієнт варіації ( $V=70,3\%; 59,11\%; 37,00\%$ ) вказують на зміни в неоднорідності складу групи досліджуваних при вірогідності між 11-12 роками ( $P < 0,05$ ) та 10, 12 роками ( $P < 0,01$ ).

Середня кількість стрибків з подвійним обертанням скакалки, виконаних за 10с, складала для гімнасток десяти – дванадцятилітнього віку відповідно  $4,93 \pm 0,85; 10,06 \pm 1,00$  та  $14,00 \pm 1,31$  рази при максимальних значеннях відповідно 11, 16 та 25. При цьому стандартне відхилення (3,17; 3,75 та 4,9) відповідало коефіцієнтам варіації ( $V=64,3; 37,27; 35, 0\%$ ) при рівні вірогідності ( $P < 0,01; < 0,01$ ;

Таблиця 1

## Показники загальної фізичної підготовленості гімнасток 10-12 років (n=45)

Показники	Статистичні характеристики	Вік, років			P		
		10 (n=15)	11 (n=15)	12 (n=15)	10-11	11-12	10,12
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	$\bar{C}$	3,6	3,66	6,46	>0,05	<0,01	<0,001
	m	0,31	0,54	0,38			
	S	1,15	2,02	1,44			
	V	31,9	55,2	22,3			
Піднімання зігнутих ніг у висі до торкання за головою за 10с, разів	$\bar{C}$	3,06	4,26	5,13	>0,05	>0,05	<0,01
	m	0,61	0,46	0,31			
	S	2,3	1,73	1,15			
	V	75,16	40,61	22,4			
Кут 90° у висі, с	$\bar{C}$	2,6	5,46	6,13	<0,01	>0,05	<0,001
	m	0,54	0,53	0,31			
	S	2,01	2,01	1,15			
	V	77,7	36,81	18,76			
Кут через прямий шпагат, разів	$\bar{C}$	2,86	3,4	5,46	>0,05	<0,05	<0,01
	m	0,53	0,54	0,53			
	S	2,01	2,01	2,02			
	V	70,3	59,11	37,0			
Кут 180° у висі, утримування, с	$\bar{C}$	3,33	4,3	5,46	<0,01	>0,05	<0,01
	m	0,23	0,31	0,53			
	S	0,86	1,15	2,01			
	V	25,82	26,56	37,01			
Стрибки з подвійним обертанням скакалки за 10с, разів	$\bar{C}$	4,93	10,06	14,0	<0,01	<0,05	<0,001
	m	0,85	1,00	1,31			
	S	3,17	3,75	4,9			
	V	64,3	37,27	35,0			
Стрибки з подвійним обертанням скакалки за 30с, разів	$\bar{C}$	8,93	9,6	14,0	>0,05	<0,01	<0,01
	m	0,8	0,84	0,92			
	S	2,0	3,17	3,46			
	V	32,25	33,02	24,7			
Біг на місці протягом 3 хв., кількість кроків	$\bar{C}$	168,13	205,9	221,3	<0,01	>0,05	<0,001
	m	7,5	11,63	2,93			
	S	27,93	43,51	10,95			
	V	16,6	21,13	4,95			
Біг у помірному темпі, хв.	$\bar{C}$	12,8	15,33	19,06	>0,05	>0,05	<0,05
	m	1,54	1,54	1,31			
	S	5,76	5,76	4,9			
	V	45,0	37,6	25,7			
ПГСТ	$\bar{C}$	39,53	42,53	43,2	>0,05	>0,05	<0,01
	m	0,85	1,38	1,31			
	S	3,2	5,2	4,9			
	V	8,02	12,82	11,34			

<0,001).

Середня кількість стрибків з подвійним обертанням скакалки, виконаних за 30с, склала  $8,93 \pm 0,77$ ;  $9,6 \pm 0,84$  та  $14,00 \pm 0,92$  відповідно для гімнасток десяти – дванадцятилітнього віку. Максимальна кількість стрибків з подвійним обертанням скакалки за 30с для гімнасток різного віку склала 14, 15 та 19 відповідно, а мінімальне – 4, 4 та 7. Середнє квадратичне відхилення за роками відповідно 2,88; 3,17; 3,46, а коефіцієнт варіації склав ( $V=32,25$ ; 33,02;

24,7%) при рівні вірогідності між 11-12 роками ( $P<0,01$ ) та 10,12 роками ( $P<0,01$ ).

В бігу протягом 3 хв. на місці для гімнасток десяти – дванадцяти років середні показники дорівнювали ( $168,13 \pm 7,5$ ;  $205,86 \pm 11,63$ ;  $221 \pm 2,93$  кроків) при максимальних значеннях 222, 238, 240 кроків відповідно та мінімальних – 125, 87, 202 кроки. При цьому середнє квадратичне відхилення за роками (27,93; 43,51; 10,95) відповідало коефіцієнтам варіації ( $V=16,6$ ; 21,13; 4,95%) при рівні вірог-

ідності між 11-12 роками ( $P < 0,01$ ) та 10,12 роками ( $P < 0,001$ ).

Середні показники бігу в помірному темпі у гімнасток 10-12 років були відповідно  $12,8 \pm 1,54$ ;  $15,33 \pm 1,54$ ;  $19,06 \pm 1,31$  с при максимальних значеннях 25, 25, 26 хв. і мінімальних 5, 5, 9 хв. Середнє квадратичне відхилення за роками 5,76; 5,76; 4,9 відповідало коефіцієнтам варіації ( $V=45,0$ ; 37,6; 25,7%) при рівні вірогідності між 10-12 роками ( $P < 0,05$ ).

При проведенні Гарвардського степ-тесту з гімнастками 10-12 років середні значення ІГСТ дорівнювали  $39,53 \pm 0,85$ ;  $42,53 \pm 1,38$ ;  $43,2 \pm 1,31$  при максимальних величинах індексу 45, 53, 54 відповідно і мінімальних 34, 35, 37. При цьому середнє квадратичне відхилення по рокам (3,2; 5,2; 4,9) відповідало коефіцієнтам варіації ( $V=8,02$ ; 12,2; 11,32%) при рівні вірогідності між 10,12 роками ( $P < 0,01$ ).

Отримані результати свідчать про індивідуальні відмінності у загально фізичній підготовці гімнасток середнього віку (10-12 років) у процесі занять художньою гімнастикою.

Як показали дослідження, для досягнення високого рівня спортивної майстерності, ЗФП відіграє неабияку роль у розвитку координації рухів, забезпечення широкого базису фонду засвоєння рухових умінь і навичок і на його підґрунті досягнення різнобічного розвитку даної якості.

Особливості розвитку КР у віці 10-12 років пов'язані з оптимальним співвідношенням методів стандартно-повторної та варіативної (перемінної) вправи.

В якості засобів виховання рухово-координаційних здібностей можуть бути використані самі різні фізичні вправи, якщо їхнє виконання пов'язане з подоланням значних координаційних труднощів. Особливо цінні різноманітні комбінації рухів, які складають композиційний матеріал гімнастики.

Координаційні здібності (КЗ) тісно пов'язані з розвитком сили, швидкості та витривалості.

У процесі технічної підготовки гімнасткам необхідно не тільки оволодіти складною координацією рухів, але й і навчитися зберігати її в різних умовах, які змінюються, що має велике значення в їхній спортивній діяльності.

Координація неможлива без розвитку суглобово-м'язової чутливості, що сприяє утворенню тонкого рухового диференціювання.

Тому гімнасткам необхідно систематично виконувати нові, все більш складні, вправи в різних умовах.

Для розвитку координації рухів використовували танцювальні рухи, акробатичні та гімнастичні вправи. Але кращим засобом стали вправи художньої гімнастики, котрі сприяли розвитку координаційних рухів, орієнтуванню у просторі і часі. З цією ж метою у заняття включалися вправи у поворотах.

З метою виховання КЗ на навчально-тренувальних заняттях ставили гімнасток у нові, незвичні для них, умови: змінювали основний напрямок, виконували вправи з іншої ноги та в інший бік. Іноді змінювали форму звичних предметів: давали м'яч більшого розміру; скакалку – більш коротку або більш довгу, виготовленого з іншого матеріалу; обруч – легше або важче, з більшим або меншим діаметром; стрічку – довше або ширше; палицю – важче і коротше; при виконанні силових вправ застосовувались обтяження.

Змінювали звичні умови, тим самим примушували гімнасток долати труднощі, що виникали. Наприклад, у вправах статичної рівноваги зменшували або підвищували площу опори, збільшували кількість обертальних рухів, доводячи їх до максимуму, виконували вправи в рівновазі в дуже повільному, а інші в дуже швидкому темпі та ін.

При вивченні елементів акробатики корисно гімнасткам виконувати вправи на підлозі без килима, а по мірі оволодіння технікою виключати страховку та допомогу.

В якості розвитку КЗ використовувались ігровий та змагальний методи.

#### **Висновки.**

На основі результатів попереднього дослідження було виявлено:

1. Аналіз літературних джерел показав, що в заняттях з гімнастками 10-12 років важливим є загальна фізична підготовка, компонентами котрої є сила, швидкість, витривалість, які тісно пов'язані з координацією рухів.

2. За показниками загальної рухової підготовленості спостерігається рівень вище середнього.

3. При здійсненні цілеспрямованого розвитку та вдосконалення координаційних здібностей гімнастики значно швидше та раціональніше оволодівають різними руховими діями.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з визначенням рівня розвитку спеціальної підготовленості гімнасток 10-12 років і підбором засобів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовки.

#### **Література**

1. Белокопытова Ж.А. Методология современной системы подготовки в спортивных видах гимнастики: Лекция / НУФВС. – Киев: Наук. світ, 2002. – 44с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №1. – С.24.
3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: Учебное пособие / КГИФК, 1992. – 54с.
4. Художня гімнастика: Навч. програма для ДЮСШ, СДЮ-ШОР, ШВСМ /Підг. Ж.А.Білокопитова, Т.В.Нестерова, А.М.Дерюгіна та ін. – К.: РНМК, 1999. – 114с.
5. Художественная гимнастика: Учебник /Под общей редакцией Л.А.Карпенко. – М., 2003. – 382с.

Надійшла до редакції 28.07.2007р.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВОВ,  
ПОБУЖДАЮЩИХ К ЗАНЯТИЯМ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ И  
ТРЕБОВАНИЙ К ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ  
МАСТЕРСТВУ ТРЕНЕРА**

Луценко А.В.

Национальный университет физического воспитания  
и спорта Украины

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос взаимосвязи мотивов занимающихся к занятиям оздоровительной аэробикой и требований, выдвигаемых к педагогическому мастерству специалистов по данному виду двигательной активности. Основными мотивами, побуждающими к занятиям оздоровительной аэробикой, являются стремление укрепления и сохранения здоровья – 24,57%; желание коррекции фигуры – 24,23 %; желание снизить массу тела – 18,77 %; тренировка основных мышечных групп – 18,09 %; изменение образа жизни – 8,19 %; реабилитация – 6,14 %.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, мотивы занимающихся, требования, педагогическое мастерство, тренер.

Анотація. Луценко А.В. Вимоги до педагогічної майстерності тренера з оздоровчої аеробіки на основі мотивів тих хто займається. У статті розглянуто питання взаємозв'язку мотивів, що спонукають до занять оздоровчою аеробікою та вимог до педагогічної майстерності спеціалістів даного виду рухової активності. Основними мотивами, що спонукають до занять оздоровчою аеробікою, є прагнення зміцнення й збереження здоров'я - 24,57%; бажання корекції фігури - 24,23 %; бажання знизити масу тіла - 18,77 %; тренування основних м'язових груп - 18,09 %; зміна способу життя - 8,19 %; реабілітація - 6,14 %.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, мотиви тих хто займається, педагогічна майстерність, тренер.

Annotation. Lutsenko A.V. The connection of motives stimulating to take sanitary aerobics and pedagogical skills of coach. The article tells about the issue of interconnection between the clients' motives and the requirements towards the pedagogical mastery of specialists in this field of motor activity. The basic motives exciting to occupations by improving aerobics, the tendency of strengthening and conservation of health - 24,57 % are; desire of correction of a figure - 24,23 %; desire to lower mass of a body - 18,77 %; training of the basic muscular bunches - 18,09 %; change of a mode of life - 8,19 %; an aftertreatment - 6,14 %.

Key words: sanitary aerobics, motives, pedagogical mastery, trainer.

**Введение.**

Возросшая популярность оздоровительной

аэробики на сегодняшний день является тем фактором, который приводит к постоянному увеличению в нашей стране количества фитнес-центров, спортивно-оздоровительных клубов и студий, эффективная деятельность которых, в первую очередь, зависит от их конкурентоспособности. Правильно разработанная концепция клуба, оптимальное соотношение цены и качества предоставляемых услуг, максимальное удовлетворение интересов занимающихся, высокий уровень профессиональной подготовки специалистов, все это неотъемлемая часть успешного функционирования клуба, а, кроме того, рычаги воздействия на постоянно присущую коммерческим организациям проблеме привлечения и удержания клиентов.

Так возникает необходимость изучения мотивов занимающихся оздоровительной аэробикой с целью обеспечения более качественной подготовки тренеров-инструкторов, учитывающей всю специфику их деятельности. До настоящего времени в нашей стране не сложилась четкая система подготовки специалистов в области оздоровительной аэробики, однако резко возросла необходимость в тренерах-инструкторах высокого класса. Исследование такого рода могут быть использованы в ходе подготовки специалистов в области фитнеса.

Мотивы занимающихся оздоровительной аэробикой по данным публикаций весьма разнообразны. В ходе нашего анализа, определилась группа авторов Ю. Усачев (2006г.), Т. Барнавская (2000г.), Е.С. Губарева (2001г.), результаты исследований которых свидетельствуют о том, что главным мотивом, побуждающим к занятиям оздоровительной аэробикой, является укрепление здоровья, Ю.В Воронова (2006г.) напротив, утверждает, что главной причиной посещения занятий оздоровительной аэробикой является желание коррекции фигуры и снижения массы тела. По данным же Е.Ю. Мельник (1999г.) преобладающим является желание занимающихся получать положительные эмоции от занятий (табл.1).

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

**Формулирование целей работы.**

*Цель исследования* - определить основные требования к педагогическому мастерству тренера

Таблица 1

<i>Мотивы занимающихся оздоровительной аэробикой</i>					
Автор	Укрепление здоровья	Коррекция фигуры	Эмоциональные	Социальные	Развитие физических качеств
Усачев (2006г.)	58 %	27 %	15%	-	-
Барнавская (2000г.)	47 %	-	-	-	-
Губарева (2001г.)	33.5%	28%	-	-	-
Мельник(1999г.)	16.6%	15.6%	18.5%	-	24.2%
Воронова(2006г.)	21.25%	58.75%	8.75%	11.25%	-

по оздоровительной аэробике на основе мотивов занимающихся.

*Задачи исследования:*

1. Изучить вопросы мотивации занимающихся оздоровительной аэробикой и требований к тренеру по данным научно-методической литературы.
2. Исследовать мотивы занимающихся к занятиям оздоровительной аэробикой.
3. Определить требования к педагогическому мастерству тренера на основе полученных данных о мотивах занимающихся.

**Результаты исследования.**

Для определения основных мотивов, побуждающих к занятиям оздоровительной аэробикой, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 человек занимающихся различными направлениями оздоровительной аэробики в фитнес-центре «Софийский».

Определено, что основными мотивами, побуждающими к занятиям оздоровительной аэробикой, являются стремление укрепления и сохранения здоровья – 24,57%; желание коррекции фигуры – 24,23 %; желание снизить массу тела – 18,77 %; тренировка основных мышечных групп – 18,09 %; изменение образа жизни – 8,19 %; реабилитация – 6,14 % (рис. 1).

Эти данные дают основания для определения специальных требований к педагогическому мастерству тренера по оздоровительной аэробике с учетом специфики интересов занимающихся в фитнес-центре «Софийский»:

1. Знание вопросов обеспечения сохранения здоровья.
2. Владение методикой использования упражнений с целью коррекции фигуры и снижения массы тела.

3. Знание основ рационального питания, различных режимов питания, особенности диетических программ.
4. Знание психологии занимающихся с целью эффективного приобщения к системе здорового образа жизни.

По данным Т.Лисицкой, Л.Сидневой (2002г.) обобщенная модель специалиста-тренера включает три компонента: социальный, профессиональный и мотивационный. Главная роль при этом отводится компоненту психоэмоциональных качеств: отзывчивости, требовательности, дисциплинированности и др. Определенные нами требования относятся к профессиональному компоненту, при этом широкий спектр требований к профессиональному мастерству тренера по оздоровительной аэробике можно свести к оптимальному минимуму:

1. Иметь хорошую физическую форму, что обеспечит совершенную технику выполнения упражнений, а также станет визуальным стимулом для занимающихся.
2. Тренер должен постоянно быть в курсе новейших течений, изучая специальную литературу, посещая лекции и семинары ведущих специалистов в этой области и использовать полученные знания и умения в ходе своей трудовой деятельности.
3. Уметь составлять программы тренировок с учетом поставленных целей и задач, особенностей контингента занимающихся, а также принципам оздоровительной тренировки.
4. Организовывать занятие и занимающихся рационально используя время, пространство, а также специфические приемы вербального и невербального управления в ходе тренировки.
5. Поддерживать дружественную атмосферу в коллективе при этом, соблюдая субординацию в

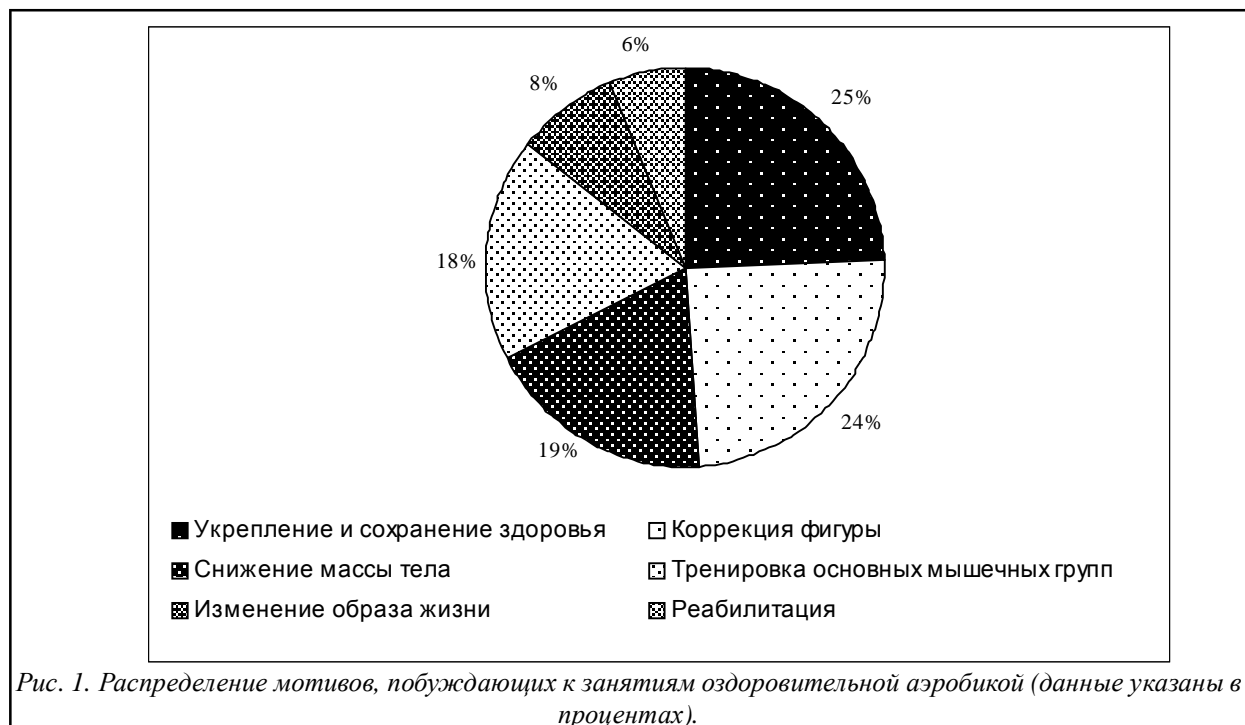


Рис. 1. Распределение мотивов, побуждающих к занятиям оздоровительной аэробикой (данные указаны в процентах).

отношениях с клиентами, обеспечивать высокую эмоциональность каждого занятия и поддерживать мотивационную основу занимающихся.

Так, важнейшей задачей, стоящей перед высшим образованием в области оздоровительной аэробики и фитнеса в ближайшее время, является разработка и внедрение механизмов обеспечения качества образовательного процесса, в том числе и на основе совершенствования содержания образования. На сегодняшний день общество нуждается в создании такой системы подготовки и образования специалистов по оздоровительной аэробике, которая обеспечивала бы всесторонность знаний в области физического воспитания, особенности и специфику оздоровительной аэробики и обеспечивала условия для формирования творческой личности, обладающей преобразующим интеллектом.

#### **Выводы.**

1. Анализ публикаций показал, что занимающиеся начинают и продолжают длительное время посещать тренировки оздоровительной аэробикой из совершенно разных побуждений, таких как: медицинские (исправление осанки, улучшение функционального состояния), эстетические (снижение массы тела, коррекция фигуры), личностные (знакомства), развлечение, повышение работоспособности, нормализация психического состояния. Соотношение данных мотивов в исследованиях различных авторов значительно отличаются.
2. По данным наших исследований определено, что основными мотивами, побуждающими к занятиям оздоровительной аэробикой, являются стремление укрепления и сохранения здоровья – 24,57%; желание коррекции фигуры – 24,23 %; желание снизить массу тела – 18,77 %; тренировка основных мышечных групп – 18,09 %; изменение образа жизни – 8,19 %; реабилитация – 6,14 %
3. Для обеспечения эффективной работы фитнес-центров и спортивных клубов необходимо изучение мотивов занимающихся с последующей разработкой на этой основе конкретных требований к тренеру с учетом контингента, непосредственно с которым будет осуществляться работа.

Дальнейшие исследования будут направлены на разработку практических приемов построения и проведения занятий с учетом мотивов конкретных групп занимающихся.

#### **Литература.**

1. Бернавская Т. Коррекция физического состояния женщин второго зрелого возраста на основе использования специализированных теннисных комплексов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, сп. медицини та реабілітації: IV Між нар. наук. конгрес.-К., 2000.-С.564.
2. Воронова Ю.В. Особливості мотивації жінок, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах // Чернігівський держ. пед. ун-т ім. Т.Г.Шевченка. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту .Вип.35.-Чернігів, 2006.-С.50-53.

3. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис. канд.пед. наук. К., 2001. – 20 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.1. Методика проведения. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Мельник Е.Ю. Физическая активность в фитнесе для укрепления здоровья женщин (по результатам анкетирования) // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту.- Харків,1999.-№7.-С.33-39.
6. Таран Ю.І. Порівняльний аналіз ефективності різних видів оздоровчої гімнастики для жінок 20-35 років(24.00.02): Автореф. дис...канд..пед.наук./УДУФВС.-К.,1998.-1бс.
7. Усачев Ю. Особистісно-середовищні аспекти формування фізкультурно-оздоровчих пріоритетів фітнес-аудиторії // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- 2006.-№4.-С.37-40.

Поступила в редакцію 06.08.2007г.

## **МІНІ-ФУТБОЛ: ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 11 – 14-РІЧНИХ ГРАВЦІВ**

Максименко І.Г.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

**Анотація.** В статті наведено показники розвитку основних фізичних якостей футболістів, здобуті експериментальним шляхом, на які слід орієнтуватися в міні-футболі в процесі фізичної підготовки гравців віком 11 – 14 років. Встановлено батарею тестів для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей у футзалі. Рівень фізичної підготовленості гравців 11-14 років рекомендується оцінювати на основі використання контрольних вправ.

**Ключові слова:** гравці, фізичний, якості, показники, рівень, тест, вік, кваліфікація.

**Анотация.** Максименко И. Г. Мини-футбол: исследование показателей структуры физической подготовленности 11 – 14-летних игроков. В статье приведены показатели развития основных физических качеств футболистов, полученные экспериментальным путем, на которые необходимо ориентироваться в мини-футболе в процессе физической подготовки игроков в возрасте 11-14 лет. Установлена батарея тестов для определения уровня развития основных физических качеств в футзале. Уровень физической подготовленности игроков 11-14 лет рекомендуется оценивать на основе использования контрольных упражнений.

**Ключевые слова:** игроки, физический, качества, показатели, уровень, тест, возраст, квалификация.

**Annotation.** Maximenko I.G. Mini-football: the research of structure of physical state of 11-14-year players. The main physical qualities parameters of 11-14-year mini-football players, which were determined by the experiment, are given in the article. The battery of tests for a level detection of development of the basic physical qualities in mini-football is established. The level of physical readiness of players of 11-14 years is recommended to be estimated on the basis of use of control exercises.

**Key words:** players, physical, qualities, parameters, level, test, age, qualification.

### **Вступ.**

Загальновідомо, що фізична підготовка є однією з пріоритетних складових процесу спортивної підготовки у будь-якому виді спорту [2, 6, 7]. Високий рівень фізичної підготовленості поряд із

необхідним рівнем техніко-тактичної майстерності забезпечують максимальну реалізацію накопиченого потенціалу спортсмена під час змагань [1, 3, 5]. Тому дуже актуальним є пошук шляхів оптимізації процесу підготовки спортсменів, використання яких дозволяє значно підвищити рівень розвитку фізичних якостей тих, хто займається.

Зростання рівня фізичної підготовленості можливе, у тому числі, й на основі використання ефективної системи контролю [4, 6, 8]. Як відомо, якісна система контролю передбачає наявність комплексу характеристик, на які слід орієнтуватися в процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації [2, 4, 7].

Як свідчить аналіз останніх досліджень і публікацій, у футзалі проведено фрагментарні дослідження з визначення рівня розвитку фізичних якостей гравців різного віку [1 – 3, 5]. Крім того, враховуючи швидке зростання останнім часом популярності міні-футболу не лише в Україні, а й в усьому світі, дуже актуальною є проблема дослідження параметрів фізичної підготовленості юних гравців різного віку.

Роботу виконано у відповідності із темою 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту” Зведеного плану НДР Мінсінм’ямолодьспорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки.

#### Формулювання мети роботи.

Зазначене вище обумовило мету дослідження – визначити батарею тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів у футзалі та експериментальним шляхом встановити показники, на які слід орієнтуватися в процесі розвитку фізичних якостей 11-14-річних гравців.

#### Результати досліджень.

Для реалізації поставленої мети було здійснено тестування рівня фізичної підготовленості 137 гравців з футзалу ДЮСШ міст Луганська, Донецька та Києва у віці 11-14-років, які мають стаж занять 3-4 роки. З метою виключення впливу попередніх занять тестування проводили на фоні відновлення організму спортсменів – після 1-2 днів відпочинку. Результати дослідження наведено у табл. 1.

На основі аналізу результатів експериментальних досліджень та за рекомендацією провідних фахівців [2, 3, 8] встановили комплекс контрольних вправ, які найбільш доцільно використовувати для оцінки рівня розвитку фізичних якостей спортсменів та які відповідають усім вимогам теорії тестів – є інформативними, надійними та еквівалентними:

- біг на 15 м. та на 30 м. з високого старту використовували для оцінки рівня розвитку швидкості;
- стрибок угору з місця та потрійний стрибок з місця – з метою визначення швидкісно-силового потенціалу;
- біг 10x30 м. – для оцінки рівня спеціальної витривалості;
- гоніометрія за методикою Б.В.Сермеєва – з метою визначення рівня гнучкості (або рухливості у суглобах);
- біг на 1500 м. – для визначення рівня розвитку загальної витривалості.

Крім того, за спеціальною методикою на основі використання командної системи „Polar Team System” у 11-14-річних гравців було зафіксовано показники максимального споживання кисню (МСК). Для цього юні спортсмени із закріпленими датчиками Polar (Фінляндія) повинні були із макси-

Показники розвитку основних фізичних якостей гравців з футзалу у віці 11-14 років.

№ з/п	Тести	Показники гравців різного віку							
		11 років X±m	P	12 років X±m	P	13 років X±m	P	14 років X±m	
1	Біг на 15 м., с	2,95± ±0,03	>0,05	2,96± ±0,02	<0,01	2,74± ±0,02	<0,05	2,62± ±0,01	
2	Біг на 30 м., с	5,41± ±0,05	>0,05	5,34± ±0,04	<0,01	5,03± 0,05	<0,01	4,61± ±0,03	
3	Стрибок угору з місця, см.	39,5± ±0,99	>0,05	41,6± ±0,84	>0,05	43± ±0,79	<0,01	49,7± ±0,81	
4	Потрійний стрибок з місця, см.	492,5± ±8,75	<0,01	543,2± ±9,01	>0,05	556,1± ±7,95	<0,01	657,3± ±8,44	
5	Гоніометрія	уздовжній шпагат, град.	145± ±1,17	<0,01	154± ±1,03	>0,05	150± ±1,26	<0,01	130± ±1,23
		поперечний шпагат, град.	161± ±1,30	<0,01	136± ±1,26	<0,01	102± ±1,15	>0,05	97± ±1,22
6	Біг 10x30 м., хв.	1,29,5± ±0,64	>0,05	1,22,3± ±0,31	<0,05	1,07,05 ±0,42	>0,05	1,01,4± ±0,56	
7	Біг на 1500 м., хв.	9,53± ±0,71	>0,05	8,12± ±0,62	<0,05	6,05± ±0,58	>0,05	6,06± ±0,79	
8	МСК, мл./хв./кг.	39,9± ±2,54	>0,05	43,3± ±2,19	<0,05	51,8± ±2,41	>0,05	52,7± ±2,76	

мальною швидкістю здолати дистанцію 1500 м. Як відомо, параметри МСК характеризують рівень аеробних можливостей організму спортсменів.

У ході аналізу результатів дослідження було підтверджено тенденцію, яка спостерігається у багатьох видах спортивних ігор: зростання спортивного стажу занять у футзалі супроводжується достовірним ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ) підвищенням рівня фізичної підготовленості гравців. Так, найбільш високі результати під час тестування практично у всіх контрольних випробуваннях було зафіксовано у 14-річних спортсменів; вони продемонстрували:

- у бігу на 15 м. та на 30 м. з високого старту – 2,62 с. та 4,61 с.;
- у стрибку угору з місця та у потрійному стрибку з місця – 49,7 см. та 657,3 см.;
- у бігу 10 x 30 м. – 1,01,4 хв.;
- у бігу на 1500 м. – 6,06 хв.

Слід відзначити, що показники бігу на 1500 м. у 14 та 13-річних футболістів статистично не відрізнялися – останні продемонстрували результат 6,05 хв. Крім того, було визначено, що 14-річні гравці, в середньому, мають показники МСК на рівні 52,7 мл./хв./кг. Установили, що 14-річні спортсмени у порівнянні з гравцями інших вікових категорій мають найнижчий рівень розвитку гнучкості – при виконанні уздовжнього шпагату показники рухливості у тазостегнових суглобах склали 130 град., поперечного шпагату – 97 град.

З табл. 1 видно, що в ході дослідження було зафіксовано наступні параметри структури фізичної підготовленості 11-річних футболістів:

- біг на 15 м. та на 30 м. – 2,95 с. та 5,41 с.;
- стрибок угору з місця та потрійний з місця – 39,5 см. й 492, 5 см.;
- уздовжній шпагат й поперечний шпагат – 145 град. та 161 град.;
- біг 10x30 м. – 1,29,5 хв.;
- біг на 1500 м. – 9,53 хв.

Встановили, що середні показники МСК у піддослідних футболістів віком 11 років складають 39,9 мл./хв./кг.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що практично за всіма показниками, окрім результатів бігу на 15 м. та параметрів поперечного шпагату, 12-річні футболісти випереджають 11-річних гравців. Так, спортсмени віком 12 років продемонстрували наступні показники:

- у бігу на 15 м. й 30 м. – 2, 96 с. й 5,34 с.;
- у стрибку угору з місця та у потрійному з місця – 41,6см. та 543,2 см.;
- під час виконання уздовжнього та поперечного шпагату – 154 град. й 136 град.;
- у бігу 10x30 м. – 1,22,3 хв.;
- у бігу на 1500 м. – 8,12 хв.;
- під час виконання тесту на визначення МСК – 43,3 мл./хв./кг.

13-річні футболісти, достовірно ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ) випередивши за більшістю показників 12-річних гравців та програвши більш дорослим спортсменам,

продемонстрували такі результати:

- у бігу на 15 м. та на 30 м. – 2,74 с. та 5,03 с.;
- у стрибку угору з місця та у потрійному з місця – 43 см. й 556,1 см.;
- під час виконання уздовжнього та поперечного шпагату – 150 град. й 102 град.;
- у бігу 10x30 м. – 1,07,05 хв.;
- у бігу на 1500 м. – 6,05 хв.;
- під час виконання тесту на визначення МСК – 51,8 мл./хв./кг.

#### **Висновки**

1. На основі експериментальних досліджень встановлено батарею тестів для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей у футзалі. Рівень фізичної підготовленості гравців 11-14 років рекомендується оцінювати на основі використання таких контрольних вправ:

- біг на 15 м. та на 30 м. з високого старту;
- стрибок угору з місця та потрійний стрибок з місця;
- вимірювання рівня гнучкості у тазостегнових суглобах (гоніометрія за Б.В.Сермєєвим) під час виконання уздовжнього й поперечного шпагату;
- біг 10x30 м.;
- біг на 1500 м.

2. Експериментальним шляхом визначено показники структури фізичної підготовленості, на які слід орієнтуватися під час тренування 11-14-річних спортсменів у футзалі. В ході досліджень зафіксовано, що зростання стажу спортивних занять міні-футболом супроводжується достовірним ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ) підвищенням рівня розвитку основних фізичних якостей гравців (за виключенням гнучкості).

3. Уперше на основі використання командної системи „Polar Team System” (Фінляндія) у 11-14-річних гравців з міні-футболу було зафіксовано показники максимального споживання кисню, які склали:

- 11-річні спортсмени – 39,9 мл./хв./кг.;
- 12-річні – 43,3 мл./хв./кг.;
- 13-річні – 51,8 мл./хв./кг.;
- 14-річні – 52,7 мл./хв./кг.

У ході подальших досліджень передбачається визначити показники, на які слід орієнтуватися в процесі технічної підготовки гравців різного віку у футзалі.

#### **Література**

1. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1997. – 445 с.
2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
4. Максименко И.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 352 с.

5. Максименко І.Г. Порівнювальний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. — №1. — С. 78 - 80.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Пшибильські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: Автореф. дис. ...д-ра наук з фізвиховання і спорту. – К., 1998. – 29 с.

Надійшла до редакції 12.06.2007р.

## **ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

Мунтян В.С.

Харьковский гуманитарный  
университет «Народная украинская академия»

Аннотация. В статье подчеркнуты особенности соревновательной деятельности в рукопашном бое и приведены результаты анализа выступлений квалифицированных спортсменов. Осуществлен компаративный анализ результатов соревнований: эффективности атакующих, контратакующих и защитных действий, применяемых победителями и побеждёнными. Выделены основные закономерности применения спортсменами технико-тактических действий в соревнованиях.

Ключевые слова: эффективность соревновательной деятельности, уровень подготовленности, психологическая устойчивость, компаративный анализ.

Анотація. Мунтян В.С. Особливості змагальної діяльності спортсменів в рукопашному бою. В статті підкреслені особливості змагальної діяльності в рукопашному бою та приведені результати аналізу виступу кваліфікованих спортсменів. Здійснено компаративний аналіз результатів змагань: ефективності атакуючих, контратакуючих та захисних дій, застосованих переможцями та переможеними. Виявлені основні закономірності використання спортсменами техніко-тактичних дій у змаганнях.

Ключові слова: ефективність змагальної діяльності, рівень підготовленості, психологічна стійкість, компаративний аналіз.

Annotation. Muntyan Victor. Peculiarities of competitive activities of athletes in hand-to-hand fighting. The article deals on peculiarities of competitive activities in hand-to-hand fighting and gives the results of analysis of the performance of qualified athletes. The analysis of the results of competitions is done; effectiveness of attacking, counterattacking and defending activities of winners and losers. The main regularities of the application of technical and tactical activities in the competitions by sportsmen.

Key words: effectiveness of competitive activities, level of fitness psychological stability, comparative analysis.

### **Введение**

В структуре соревновательной деятельности необходимо учитывать следующие факторы: цели и задачи участия в соревнованиях, место и условия проведения соревнований, возможные «коррективы» из-за характера судейства. Техничко-тактические факторы: уровень технико-тактического мастерства

(ТТМ) спортсмена, плотность ведения боя; эффективность атакующих действий (отношение числа ударов, дошедших до цели, к их общему числу); эффективность защитных действий; сила ударов, дошедших до цели; эффективность действий в условиях утомления; влияние индивидуальных особенностей спортсменов на результат поединка, а также «трудно выделяемые» компоненты: уровень психологической подготовленности, уровень восприятия и переработки информации, адекватная реакция спортсменов в условиях активного противоборства [2, 4, 5, 6].

Успех выступления спортсмена в соревнованиях в большей степени зависит от уровня их психологической устойчивости, а не только и не столько от уровня его физической подготовленности и технико-тактического мастерства. [1, 3, 7].

Есть спортсмены, которые выигрывают за счёт технического и тактического однообразия и грубой физической силы. Однако настоящее искусство ведения боя – это глубокие знания основ поединка, где приоритет отдаётся технико-тактическим характеристикам и морально-волевой подготовленности (внутреннему содержанию) при одинаковых внешних формах.

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.* Выявить основные технико-тактические характеристики, определяющие результативность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

### *Задачи исследования:*

1. Осуществить анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.
2. Определить основные особенности, влияющие на результативность выступления спортсменов в соревнованиях.

### **Результаты исследования.**

Для решения поставленных задач нами был проведен анализ структуры и особенностей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в рукопашном бое, анализ факторов, влияющих на эффективность ведения и исход поединка.

Анализ видеозаписей соревновательной деятельности (34 поединков – 68 спортсменов) двух чемпионатов Украины по рукопашному бою и двух чемпионатов мира по универсальному бою показал, что «объективное» отражение эффективности соревновательной деятельности затруднено, так как практически невозможно повторить одинаковый результат и качество боёв при таком же (одинаковом) количестве поединков. Количество досрочно завершённых боёв в результате нокаута, применения болевых или удушающих приёмов варьирует, и оно отличается в различных соревнованиях. Поэтому каждое соревнования также «индивидуальны», как

и каждый спортсмен.

Например, при просмотре первых 18 поединков мы насчитали всего лишь 21 удар в туловище, и только 10 из них достигли цели, т.е. результативны. Один поединок в весе до 85кг закончился на 12-й секунде боя в результате единственной контратаки – удара рукой в голову. Отчётливая тенденция нанести удар рукой в голову, продиктована «желанием» нокаутировать соперника, добиться «чистой» и досрочной победы. Удары ногами в голову практически не применяются, так как спортсмены не хотят рисковать и отдавать инициативу противнику. На общем фоне выделяется желание выполнить бросок и болевой прием, однако часто они не достигают цели, не эффективны по причине недостаточного уровня качества их выполнения, а также наличия перчаток и шлема, затрудняющих их применение.

В таблице 1 приведены результаты анализа соревновательной деятельности, суммарный объём атакующих и контратакующих действий.

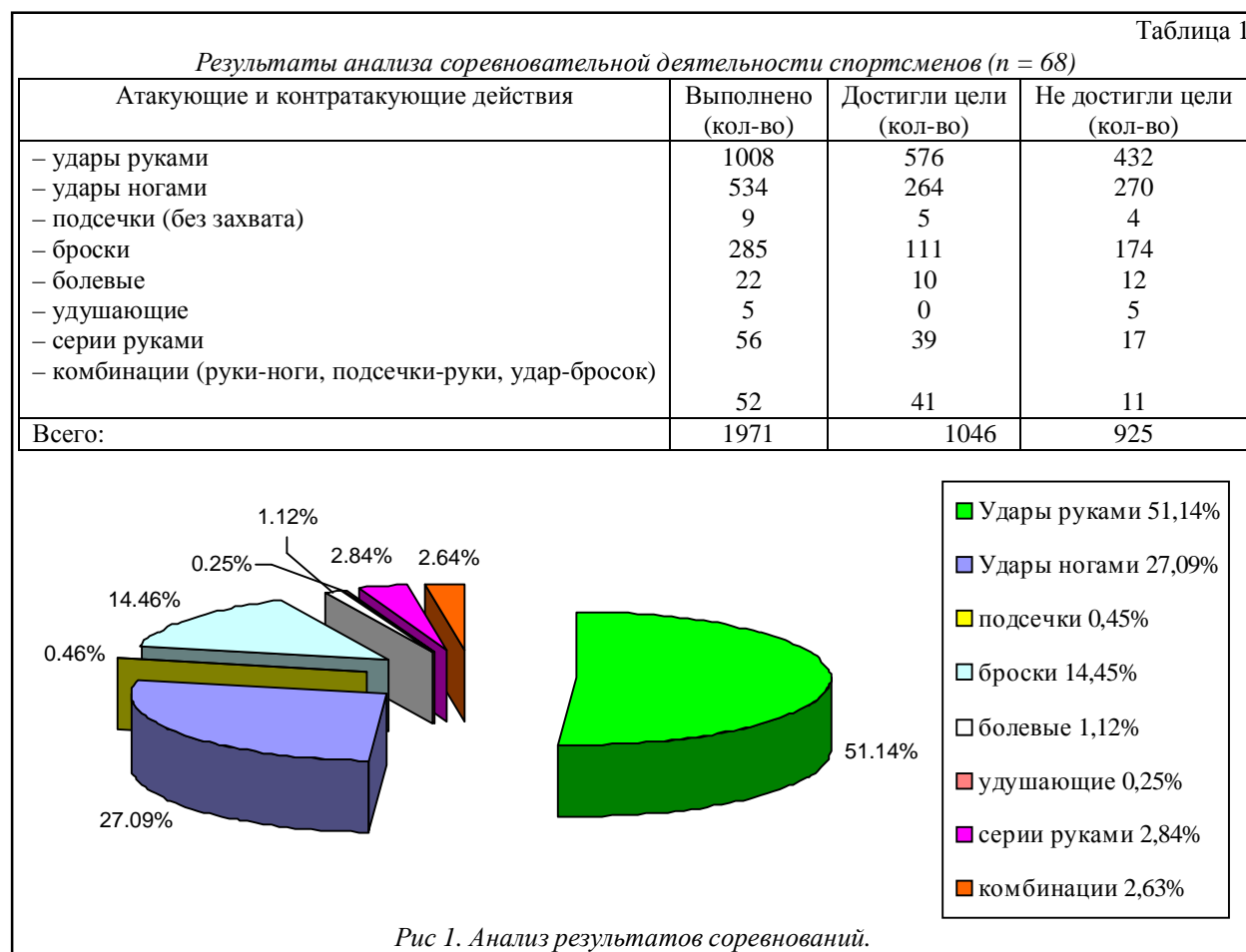
В результате анализа выявлены определённые закономерности соревновательной деятельности, которые показывают, что использование и реализация уровня подготовленности спортсменов зависят от многих факторов. Во-первых, это недостатки тактического характера. Спортсмены довольно часто проводят бой в «своём стиле» без учёта манеры ведения боя противником. Во-вторых, ошибки технического плана. Отсутствие в арсенале некоторых спортсменов «коронных» приёмов. В-тре-

тых, недостаточный уровень морально-волевых качеств, психологической устойчивости.

Анализ влияния исследуемых факторов на результат поединка показывает, что чуть больше половины атакующих технических действий – это удары руками (51,1%). Общий показатель ударов ногами составляет 27,1%. Удары ногами в голову практически не наносятся, когда соревнования проводятся в полный контакт. Большая часть выполненных атакующих и контратакующих ударов ногами приходится в туловище и по ногам (лоу-кик). Спортсмены сравнительно часто пытаются проводить броски (14,5% от общего числа выполненных технических действий), однако только 38,9% из них эффективны (рис. 1).

В то же время результаты анализа показывают, что эффективно применяются серии из ударов руками – 69,6% достигают цели. Контратакующие серии из ударов руками часто носят «оборонительно-отбивающий» характер, тем самым снижается эффективность их применения. Самым эффективными атакующими действиями являются комбинации, состоящие из ударов руками и ногами, подсечек и ударов руками и/или ногами, а также из ударов с переходом на борьбу (выполнение бросков). Эффективность таких комбинаций составляет 78,8%. Однако общий процент их применения составляет всего 2,6% от общего числа (атакующих и контратакующих действий).

Анализ эффективности соревновательной



деятельности показывает, что больше всего применяются удары руками, затем удары ногами и броски. Количество ударов руками достигших цели больше, чем количество ударов, не достигших цели. Количество ударов ногами и, особенно бросков, достигших цели меньше, чем число, не достигших цели (рис. 2.).

В начале исследования нами были просчитаны все наносимые удары и другие технические действия вместе (табл. 1). При повторном просмотре видеозаписей, мы фиксировали отдельно только контратакующие действия. Анализ результатов контратакующих действий показывает, что 555 ударов руками из 934, что составляет 59,4%, достигли цели,

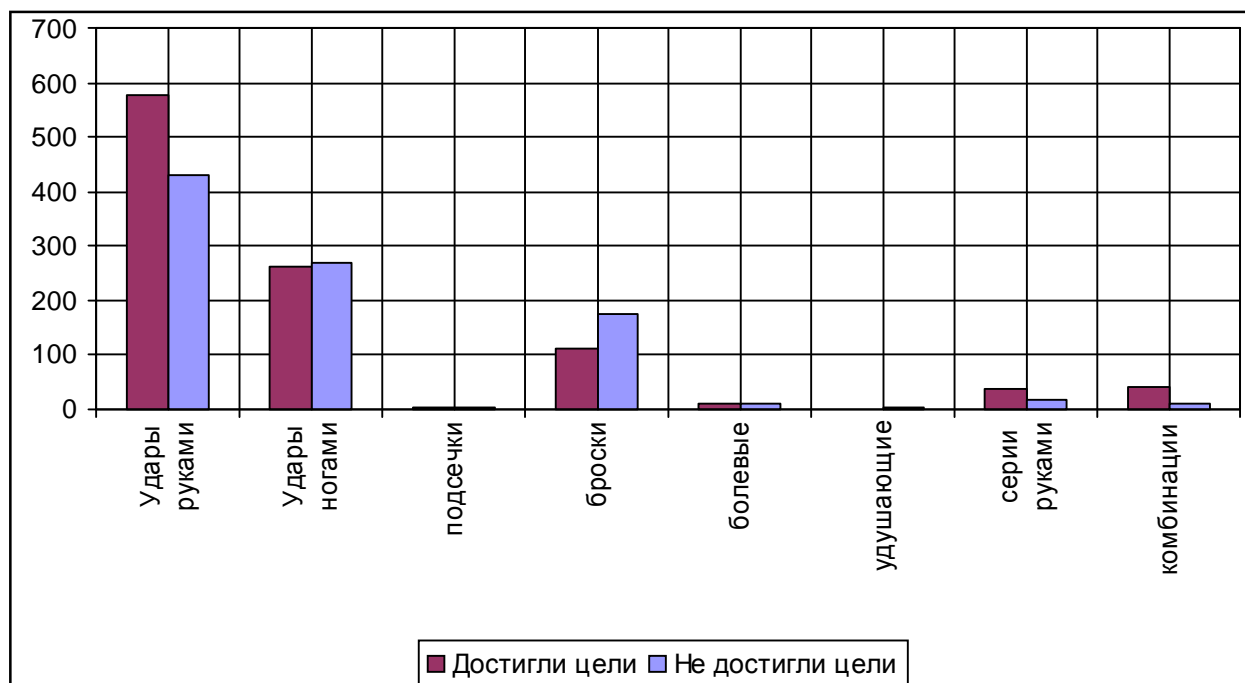


Рис. 2. Результаты анализа эффективности атакующих и контратакующих действий (цифрами обозначено общее количество выполненных технических действий).

Таблица 2

Результаты компаративного анализа соревновательной деятельности

Атакующие действия*	Победители			Побеждённые			
	Выполнено	Всего	Достигли цели	Не достигли цели	Всего	Достигли цели	Не достигли цели
Удары руками							
– всего:		571	324	247	509	252	257
– в голову		428	238	190	359	195	164
– в туловище		143	86	57	150	57	81
Удары ногами							
– всего:		294	156	138	240	108	132
– в голову		5	2	3	2	0	2
– в туловище		174	75	99	121	52	69
– лоу-кик (по ногам, бедро)		115	79	36	117	56	61
– подсечки (без захвата)		6	4	2	3	1	2
– броски		171	81	90	114	30	84
– болевые		16	12	4	6	0	6
– удушающие		2	0	2	3	0	3
– серии руками и ногами		39	35	4	17	12	5
– комбинации (руки-ноги, подсечки-руки, удар-бросок)		34	23	11	18	10	8

\*Примечание: В данной таблице показан суммарный объём, применяемых ударов руками и ногами как «самостоятельные» действия, и отдельно в связках и комбинациях.

а 40,6% – нет. Число ударов ногами, достигших цели, меньше, чем не достигших и составляет соответственно 43,2% к 56,8%. Однако количество бросков и комбинаций, достигших цели, состоящих из подсечек и ударов руками и ногами эффективнее, когда они применяются как контратакующие действия, чем выполненных как атакующие.

Результаты анализа показывают, что и общее число выполненных атакующих и контратакующих действий, и число ударов и других технических действий, достигших цели, у победителей выше, чем у побеждённых (табл. 2).

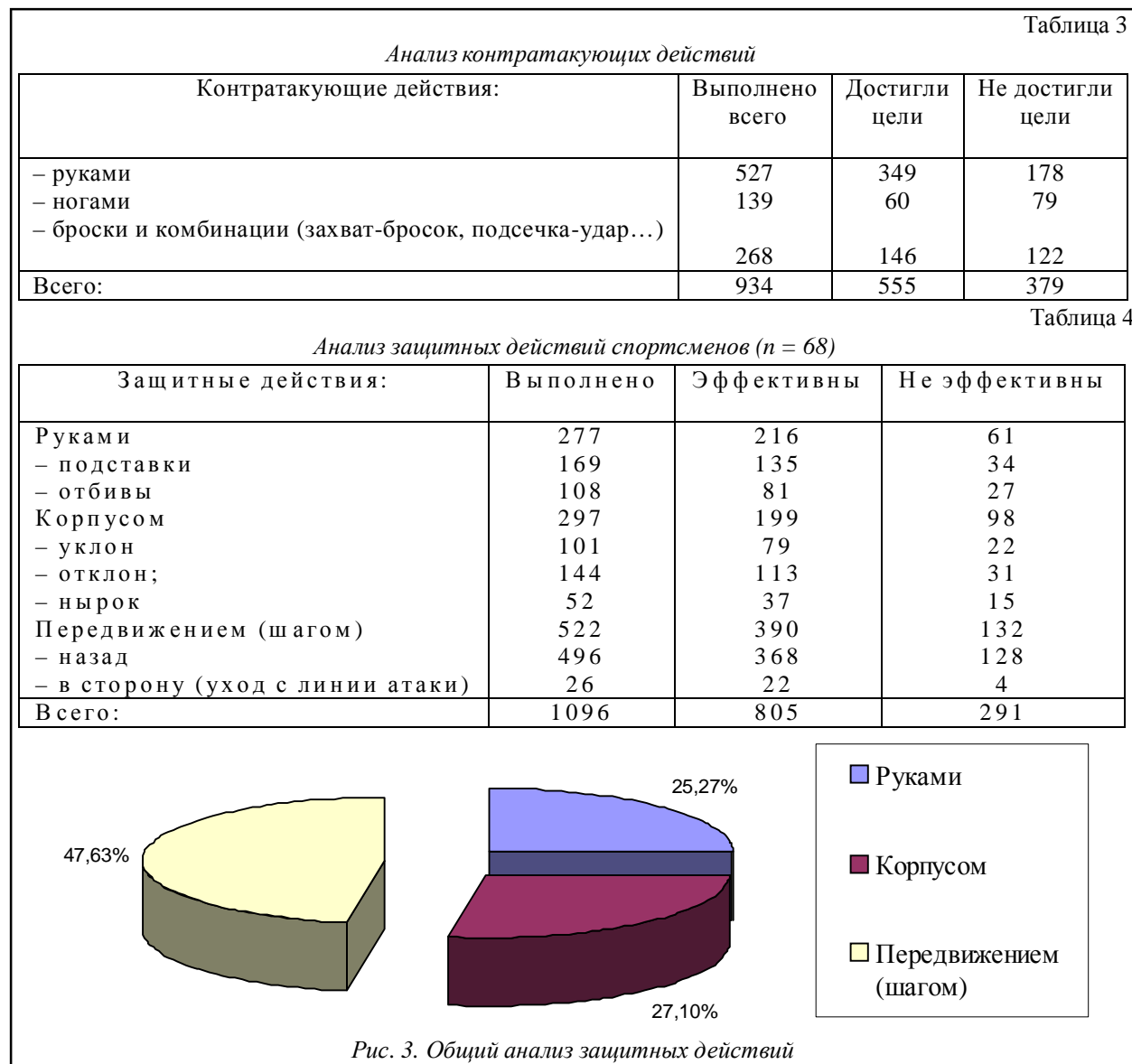
Результат компаративного анализа соревновательной деятельности показывает, что эффективность атакующих действий, применяемых победителями и побеждёнными, а также результаты поединков практически всегда «закономерны». Общее число выполненных атакующих и контратакующих технических действий у победителей – 1133, что составляет 57,5% и – 838 у побеждённых (42,5%). Также у победителей больше число атакующих и контратакующих действий, достигших цели – 635 (56,0%), а у побеждённых – 413 (44,1%).

В таблице 3 отражены количественные показатели только контратакующих действий из общего числа выполненных атакующих и контратакующих действий, описанных в таблице 1.

При сравнении данных табл. 1. и 4., можно увидеть «несоответствие» между количеством атакующих и контратакующих действий (1971) и защитных действий (1096). Однако объяснение заключается в том, что на атаку противника спортсмены реагировали как различными защитными действиями, так и контратаками.

Как видно из таблицы 4, эффективность выполненных защитных действий руками выше, чем корпусом и передвижением, хотя число защитных действий шагом использовано почти в два раза больше. Коэффициент эффективности защитных действий составляет: руками – 0,78; корпусом – 0,67 и передвижением (шагом) – 0,75.

Эффективность защитных действий выражается отношением между числом достигших цели к общему числу выполненных и составляет соответственно: руками – 78,1%, корпусом – 67,0% и передвижением – 74,7%.



На рис. 3 видно, что из общего количества выполненных защитных действий преобладают защиты передвижением (шагом), из которых больше всего используется защита шагом назад и реже в сторону (табл. 4). На втором месте защита корпусом и здесь также видно, что больше применяется защита отклонением назад. На третьем месте защита руками (подставки и отбивы).

Анализ защитных действий (рис. 4) показывает, что преобладает защита передвижением – 45,3 %; далее – подставки руками – 15,4 %; уклоны (отклоны) назад – 13,1 %; отбивы – 9,9 %; уклоны в

сторону – 9,2 %; нырки – 4,7 % и шаг в сторону (уход с линии атаки) – 2,4 %.

Общий процент эффективности защитных действий у победителей составляет 76,1%, а у побеждённых – 71,2%. Результаты отличаются всего на 4,9%, однако общее число выполненных защитных действий у побеждённых на 84 больше (590), чем у победителей (506) (табл. 5).

На рис. 5 приведены результаты анализа эффективности защитных действий, показывающие общие тенденции использования и уровень результативности применяемых видов защит во время ве-

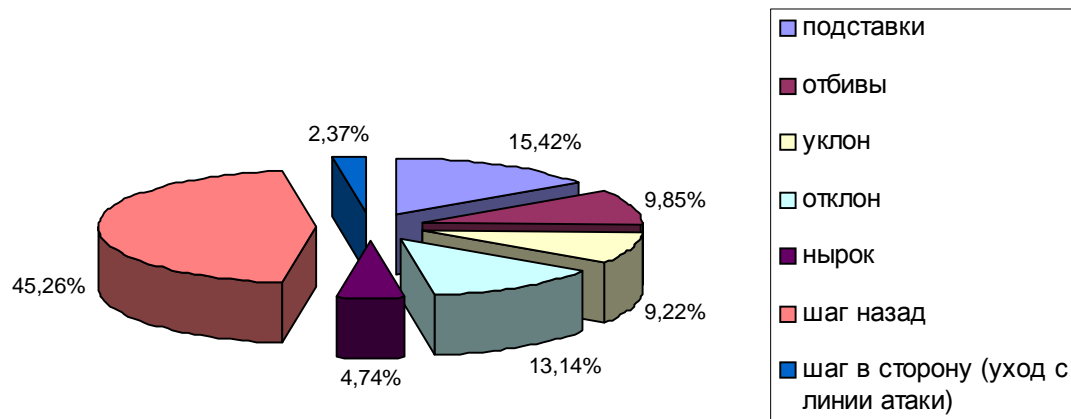


Рис. 4. Анализ защитных действий

Таблица 5

Анализ эффективности защитных действий, применяемых победителями и побеждёнными

Защитные действия	Победители			Побеждённые		
	выполнено	все	эффективны	не эффективны	все	эффективны
Руками	132	111	21	145	105	40
– подставки	81	68	13	88	67	21
– отбивы	51	43	8	57	38	19
Туловищем	144	103	41	153	96	57
– уклон	58	48	10	43	31	12
– отклон	61	52	9	79	59	20
– нырок	25	19	6	27	18	9
Передвижением (шагом)						
– назад	230	171	59	292	219	73
– в сторону	209	153	56	287	215	72
	21	18	3	5	4	1

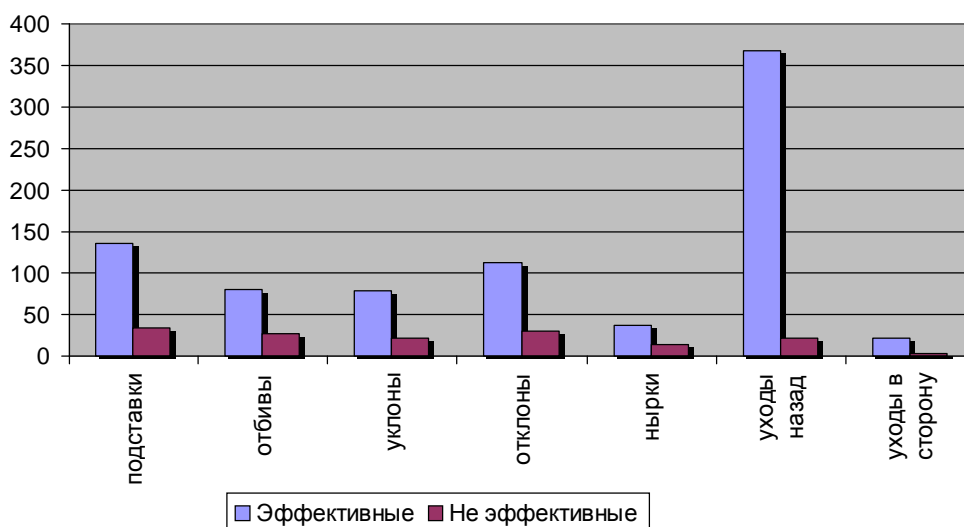


Рис. 5. Анализ эффективности защитных действий (цифрами указано общее число выполненных защит)

дення поединка.

Таким образом, анализ эффективности защитных действий показал, что чаще всего спортсмены, даже высокой квалификации, применяют защиту отклонением или шагом назад. Мы предполагаем, что причина такого «соотношения», в первую очередь, кроется в преобладании «психического начала», когда «срабатывает» инстинкт самосохранения.

Спортсмены реагируют «на инстинктивном уровне», стараются «отскочить» от угрозы, оказываются как можно дальше (на безопасном расстоянии) от места, откуда исходит опасность. Здесь также значительное влияние оказывают приобретённые навыки на начальном этапе занятий, когда, как правило, в основном отрабатывается защита отклонением или шагом назад и недостаточно внимания уделяется владению навыками выполнения других видов защит (например, уклоном и шагом в сторону).

#### **Выводы.**

Результаты анализа эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов позволили выявить общие тенденции использования ими технико-тактического арсенала и определить наиболее оптимальные варианты ведения поединка с учётом индивидуальных особенностей каждого из них.

Анализ соревновательной деятельности по рукопашному бою и универсальному бою показал, что спортсмены, даже высокого класса, используют не в полном объёме свои потенциальные возможности, недостаточно реализуют свой уровень подготовленности. Выявлено, что основной причиной низкой эффективности проявления технико-тактического мастерства спортсменов является их слабый уровень психологической устойчивости, который выражается в неумении справляться с предстартовым волнением или настраиваться на поединок с «любимым» противником, независимо от ранга соревнований и места их проведения.

Дальнейшие исследования в данном направлении предполагают определение оптимальной структуры базового и предсоревновательного мезоциклов для квалифицированных спортсменов.

#### **Литература**

1. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высшего класса. – К.: Здоровья, 1989. – 190 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФИС, 1991. – 543 с.
3. Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: Автореф. дис. ... канд. наук з физ. виховання і спорту / ХДАФК. – Харків, 2006. – 20 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
5. Романенко М.И. Бокс: Учеб. для ин-тов физ. культуры – К.: Вища шк., 1985. – 320 с.
6. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте: Учеб. пособие – Харьков: Основа, 1994. – 130 с.
7. Yamachita Y. The Fighting Spirit of Judo. – London: Ippon Books LTD, 1996. – 208 p.

Поступила в редакцию 25.06.2007г.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДОСЯГНЕНЬ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Нечипоренко Л.А.

Черкаський національний  
університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті розглядаються педагогічні умови, засоби і методи забезпечення особистісних досягнень підлітків в процесі занять фізичною культурою. Для успішного приросту особистісних досягнень підлітків в процесі занять фізичною культурою необхідно створити педагогічні умови що забезпечують: зацікавленість і мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Для оцінювання рівня і динаміки особистісних досягнень підлітків у процесі вдосконалення психомоторних здібностей найбільш доцільно використовувати тести, які відображають відчуття часу, простору, зусиль, а також рухову пам'ять на час простір та зусилля.

Ключові слова: педагогічні умови, мотиви, особистість, особистісні, досягнення, психомоторика.

Анотация. Нечипоренко Л.А. Педагогические условия обеспечения личностных достижений подростков средствами физической культуры. В статье рассматриваются педагогические условия, средства и методы обеспечения личностных достижений подростков в процессе занятий физической культурой. Для успешного прироста личностных достижений подростков в процессе занятий физической культурой необходимо создать педагогические условия обеспечивающие: заинтересованность и мотивацию учеников к занятиям физической культурой. Для оценивания уровня и динамики личностных достижений подростков в процессе совершенствования психомоторных способностей наиболее целесообразно использовать тесты, которые отображают ощущение времени, пространства, усилий, а также двигательную память на время пространство и усилия.

Ключевые слова: педагогические условия, мотивы, личность, личностные, достижения, психомоторика.

Annotation. Nechiporenko L.A. Pedagogical conditions of maintenance of personal reachings of teenagers means of physical training. The pedagogical conditions, means and methods for providing teenagers' personal achievements in the process of physical training are considered in the article. For a successful accretion of personal reachings teenagers during occupations by physical training it is necessary to frame pedagogical conditions providing: interest and motivation of pupils to occupations by physical training. For an estimation of a level and dynamics of personal reachings of teenagers during perfecting psychomotor abilities most expediently to use tests which map sensation of time, spaces, gains, and also motorial memory for a while space and gains.

Key words: pedagogical, conditions, motives, personality, personal, achievements, psychomotor aspects.

#### **Вступ**

Трудова діяльність людини стає все більше пов'язаною з підвищенням інтенсивності інформаційних процесів, що викликає проблему психофізичної готовності особистості до вирішення завдань, які постійно ускладнюються, і тут мова, в першу чергу, йде про поєднання розумової, інтелектуальної та рухової діяльності, про необхідність особистості протягом життя накопичувати й ефективно використовувати свій руховий потенціал. Інформатизація суспільства, яка відбувається в останнє десятиріччя, на перший план ставить вимоги про необхідність

ефективного використання індивідуальних здібностей людини – розумового потенціалу і психофізичних резервів.

Проблема формування здібностей вивчалась К.Д. Ушинським, А.С. Макаренком, В.А. Ананьєвим, І.Д. Бехом, М.Д. Зубалієм, А.Н.Леонтьєвим, С.Л.Рубінштейном та ін.

В теорії та практиці фізичного виховання проблему виявлення, удосконалення та реалізації індивідуальних здібностей вивчали В.К. Бальсевич, А.П.Бондарчук, Ю.В. Верхошанський, Л.В. Волков, В.М. Платонов, В.П.Озеров та ін.

В дослідженнях Г.С.Ареф'єва, Н.І.Соболевої, Л.В.Сохань, Т.М.Титаренко показано, що необхідною умовою формування та самовдосконалення особистості є її активність, намагання до постійного покращення особистісних досягнень в процесі навчальної діяльності. Саме в процесі навчальної діяльності, при створенні відповідних педагогічних умов відбувається покращення особистісних досягнень, формується впевненість у власних силах, що допомагає підліткові ставити перед собою та вирішувати нові завдання, діяти рішуче, відповідати за свої вчинки.

Особистісна активність людини в першу чергу спрямована на задоволення своїх потреб, які протягом життя змінюються, удосконалюються, множаться. Таким чином поведінка особистості спрямовується на найбільш важливий в даний момент мотив (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, А.Г. Маслоу). Саме мотив вимагає відповідної діяльності, задоволення потреб, виступає спонукальною силою для пошуку найбільш раціональних способів досягнення позитивних результатів цієї діяльності.

Найбільш яскраво і наочно результативність діяльності особистості забезпечується в процесі цілеспрямованих занять фізичною культурою та спортом. Систематичні заняття фізичною культурою забезпечують особистісні досягнення школярів в різних видах фізичних вправ, що сприяє удосконаленню рухових, психічних, інтелектуальних, вольових здібностей. Різні аспекти фізичного виховання, спрямованого на підвищення рівня особистісних досягнень підлітків як основи формування здорового, фізично досконалого, активного покоління з високим рівнем морально – вольових якостей вивчали А.О.Артюшенко, В.Г.Ареф'єв, М.Д.Зубалій, Т.Ю.Круцевіч, О.Д.Дубагай, Б.М.Шиян та ін. Разом з тим аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що досі не склалась чітка система формування активності підлітків в плані систематичного забезпечення особистісних досягнень в повсякденному житті. Не в повній мірі визначені основні чинники та педагогічні умови, які впливають на створення активного бажання підлітків підвищувати особистісні досягнення в процесі навчально-фізкультурної діяльності як однієї з складових гармонійного розвитку.

Аналіз стану проблеми в освітній практиці

загальноосвітньої школи показує, що результати навчання школярів, рівень їх пізнавальної активності і готовності до активного намагання систематичного приросту особистісних досягнень в процесі навчання, як основи самовдосконалення не відповідають в повній мірі запитам суспільства.

Таким чином, можна констатувати, що проблема систематичного забезпечення особистісних досягнень учнів засобами фізичної культури як основи самовдосконалення особистості залишається недостатньо вивченою. До сих не розроблені педагогічні умови, не визначені зміст і методика забезпечення успішності навчання, підвищення рівня особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури. Все це й обумовило мету нашого дослідження.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою дослідження є* теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов, засобів та методики ефективного забезпечення особистісних досягнень підлітків у процесі занять фізичною культурою.

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з даної проблеми; вивчення навчальних програм з фізичного виховання; педагогічні спостереження та педагогічний експеримент; тестування з метою оцінювання динаміки особистісних досягнень підлітків у процесі занять фізичною культурою.

В педагогічному експерименті брали участь 318 учнів 5-7 класів загальноосвітньої школи м. Черкаси, із них - 107- п'ятикласників, 103 - шестикласника, 108 - семикласників у віці 10-13 років. Педагогічний експеримент проводився на протязі 2002-2005н.р.

#### **Результати дослідження.**

Аналіз літературних джерел з даної проблеми, узагальнення педагогічного досвіду показали, що система фізичного виховання у сучасній школі спрямована на зростання рівня фізичної підготовленості учнів, при цьому шкільна програма, нормативи з фізичної культури розраховані на середнього учня. Такий підхід не мотивує до зростання особистісних досягнень підлітків, тому що одні учні отримують високу оцінку не прикладаючи до цього значних зусиль, а для інших навіть при великому бажанні отримати високу оцінку майже не реально в зв'язку з низьким рівнем фізичної підготовленості.

На основі рекомендацій Є.П.Ільїна [4], В.П.Озерова [8] нами була розроблена методика забезпечення особистісних досягнень школярів з використанням індивідуального підходу. При цьому головним при оцінюванні навчальної діяльності учнів був приріст особистісних досягнень при виконанні конкретних завдань, які були спрямовані на вдосконалення психомоторних здібностей. В.В.Клименко [5], визначає психомоторику як здатність осо-

би відображати об'єктивну інформацію про свою рухову діяльність, уміння контролювати свої рухи та ефективно ними керувати.

Для вияву рівня особистісних досягнень підлітків в процесі самовдосконалення психомоторних здібностей нами оцінювалися відчуття часу, простору, зусиль та рухова пам'ять на час простір та зусилля. Саме рівень розвитку цих показників та рухової пам'яті найбільшою мірою сприяє засвоєнню нових складних вправ і забезпечує особистісні досягнення людини у будь-якій руховій діяльності.

Для вияву особистісних досягнень з відчуття простору ми використовували семиметровий тест, який був запропонований В.В.Клименком [5]. Підліток проходив 7 метрів з відкритими очима, а потім даний тест виконував із закритими очима. При цьому фіксувалося відхилення від заданого еталону простору в той чи інший бік (см). Для вияву відчуття часу школярам пропонувалося з максимальною швидкістю пробігти 30м. Потім від максимального результату кожного школяра вираховували 75 та 90 відсотків і пропонували відтворити дані результати в двох наступних спробах. До уваги бралась менша похибка. Аналогічні завдання давалися й при виконанні стрибків у висоту з місця. Відчуття часу фіксувалося також шляхом включення та виключення секундоміра через 10 секунд із закритими очима. Фіксувалася похибка в той чи інший бік.

Для виявлення рівня відчуття зусиль використовувалася методика В.П.Озерова [8] за допомогою динамометра. У школярів вимірювалася максимальна сила лівої та правої кисті рук. Потім вираховувалися 75 та 90 відсотків і підліткам надавалося ще по дві спроби для відтворення заданого результату. До уваги бралась менша похибка, при виконанні вправи як лівою так і правою рукою.

Оцінювання рухової пам'яті на час проводилось за допомогою методики з побудовою східці. Суть методики полягає в наступному: учень пробігав з максимальною швидкістю 20м. Після чого йому пропонувалося пробігти цей відрізок зі швидкістю 50 відсотків від максимальної і покращувати свій особистий результат з мінімальним приростом у кожній наступній спробі. Діагностування продовжувалось до того часу поки учень в двох спробах поспіль не зміг покращити попередній результат. Одне покращення вважалось за одну сходинку. Сутність завдання полягала в досягненні максимальної кількості сходинок. За кількістю сходинок оцінювалася рухова пам'ять [7].

Подібні методики ми використовували і для оцінювання рухової пам'яті на зусилля та простір. У випадку з руховою пам'яттю на простір використовували стрибок у висоту з місця. А у діагностуванні рухової пам'яті на зусилля використовували кістивий динамометр. Фактично запропонована методика тестування одночасно використовувалася і для тренування рухової пам'яті на час, простір та зусилля.

Слідуючи принципу поетапного навчання в

процесі педагогічного експерименту, на першому етапі ми намагалися навчити учнів свідомо відтворювати свої рухи за часом, простором та зусиллями. В процесі виконання нових вправ одні учні мали перевагу у найбільш точному відтворенні рухів у просторі, другі – в часі, а треті – за показниками м'язових зусиль. Були створені педагогічні умови, які дали можливість підліткам проявити власні інтелектуальні, психічні та моторні здібності, виявити рівень особистісних досягнень в даному виді діяльності.

Одним з головних завдань першого етапу було створення педагогічних умов спрямованих на зацікавленість підлітків до занять фізичною культурою. З цією метою особлива увага приверталася до переконання кожного учня в тому, що в нього є свої індивідуальні сильні сторони, а систематичне покращення особистісних досягнень позитивно оцінюється в процесі навчання. Для вияву рівня особистих досягнень підліткам на першому етапі було запропоновано виконати прості вправи як з максимальними зусиллями так і у відсотковому відношенню до максимальних зусиль.

На другому етапі забезпечення особистісних досягнень підлітків провідна роль відводилась не стільки моторній стороні, як інтелектуальній, психічній і вольовій. Особлива увага в процесі занять приділялась формуванню цілеспрямованості, організованості, здатності до самоконтролю і умінню скористатися своїми фізичними і розумовими здібностями не тільки в ході занять фізичною культурою, але й у процесі життєдіяльності взагалі.

Враховуючи, що середній шкільний вік є початком інтенсивного формування самосвідомості, самооцінки, в учнів з'являється підвищений інтерес до самих себе, експериментальна програма занять передбачала створення таких педагогічних умов, щоб кожен учень мав можливість розкрити свої сильні сторони. З цією метою на другому етапі становлення особистісних досягнень нами була розроблена й запропонована система фізичних вправ та рухливих ігор з установкою на сприйняття та точне відтворення рухових дій за часом, простором та зусиллям. За допомогою цих засобів і завдань ми намагалися сприяти розвитку в учнів точності психічного відображення і проектування рухових дій за заданими параметрами. Установка на точність відтворення рухових завдань дозволяла стандартизувати думку і рух: порівнюючи декілька разів задану рухову дію, підліток обновлює свої м'язові відчуття, їх потужність, уточнює ритм. Провідна роль у даних випадках відводилася не фізичному розвитку і навіть не фізичній підготовці, а думці учнів, їхньому психічному відчуттю та моторним можливостям точного виконання і відтворення рухової дії.

Таким чином другий етап реалізації особистісних досягнень сприяє зростанню рівня розвитку інтелектуальних, психічних та рухових здібностей, відповідно піднімає на новий рівень розвитку підлітка, як особистості.

На третьому етапі формування особистісних

здібностей засобами фізичної культури ми планували виховні ситуації з урахуванням сильних сторін підлітків. Враховуючи основну тему уроку згідно з програмою, ми добирали й використовували засоби і методи фізичної культури з урахуванням індивідуальних можливостей підлітків. За рівнем особистісних досягнень підлітки були розподілені у відповідні підгрупи для виконання конкретних навчально-тренувальних завдань. При цьому кожного разу нами створювалися такі педагогічні умови, які б стимулювали учня покращити свій особистий результат, сприяли досягненню особистого успіху в кожній вправі. Особливо це стосувалося учнів, які були не в змозі виконати навчальні нормативи, а також тих, для кого їх виконання не вимагало серйозних зусиль. Використання індивідуальних тест-завдань забезпечувало можливість самостійного удосконалення в конкретних вправах незалежно від інших учнів. Запропоновані тест-завдання вимагали від кожного учня прояву ініціативності, самостійності, активності, відповідальності, а також сприяли підвищенню інтересу й формуванню мотивації до самовдосконалення при виконанні різних видів фізичних вправ. В процесі педагогічного експерименту враховувалося, що виконуючи вправи самостійно школяр не боїться осуду з боку однокласників [1, 3]. Таким чином він більше уваги приділяє виконанню вправи й покращенню власних результатів, а не реакції з боку інших учнів.

Результати дворічного педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованих засобів та методики забезпечення особистісних досягнень підлітків в процесі занять фізичною культурою (табл. 1.).

За період педагогічного експерименту рівень особистісних досягнень підлітків покращився суттєво за більшістю показників. Порівнюючи результати першого та другого періодів формуючого експерименту необхідно відмітити суттєве ( $P < 0,05$ ) зростання результатів пов'язаних з відчуттям зусиль, простору та часу. Другий етап забезпечення особистісних досягнень характеризується більш суттєвим зростанням рухової пам'яті підлітків. Таким чином можна передбачити, що спочатку необхідно форму-

вати рівень відчуття простору, часу, зусиль, а потім рухову пам'ять.

Використання різнопланових педагогічних умов, методів та засобів фізичної культури сприяє забезпеченню особистісних досягнень підлітків в плані удосконалення індивідуальних показників психомоторних здібностей. Разом з тим, необхідною умовою досягнення успіху є мотивація самого підлітка до власного удосконалення, впевненості в тім що набуті знання та уміння необхідні для всієї подальшої життєдіяльності.

### Висновки

1. Для успішного приросту особистісних досягнень підлітків в процесі занять фізичною культурою необхідно створити педагогічні умови що забезпечують: зацікавленість і мотивацію учнів до занять фізичною культурою; систематичне та поступове підвищення труднощів при виконанні вправ; формування у школярів упевненості у власних силах, вияву ініціативи, та необхідності подолання труднощів; формування у школярів здатності до самоконтролю, самооцінки і адекватної дії під час виконання фізичних вправ як на уроках фізичної культури, так і в інших життєвих ситуаціях; формування свідомого прагнення до підвищення особистісних досягнень, як в процесі уроків фізичного виховання так і самостійно; формування в учнів здатності до самообілізації при виконанні фізичних вправ.

2. Для оцінювання рівня і динаміки особистісних досягнень підлітків у процесі вдосконалення психомоторних здібностей найбільш доцільно використовувати тести, які відображають відчуття часу, простору, зусиль, а також рухову пам'ять на час простір та зусилля. Саме рівень розвитку даних показників найбільшою мірою сприяє засвоєнню нових складних вправ і забезпечує особистісні досягнення людини у будь-якій руховій діяльності. Багаторазове повторення таких тестів фактично створює зміст методики тренування рухової пам'яті на час, простір та зусилля.

3. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективними є такі напрямки подальшої роботи: визначення основних чинників, які впливають на створення активно-

Таблиця 1.

*Динаміка показників психомоторних здібностей підлітків за період педагогічного експерименту ( $M \pm m$ )*

№ п/п	Показник психомоторних здібностей	I етап	P I-II	II етап	P II-III	III етап	P I-III
1.	Рівень відчуття часу, с	0,44±0,03	<0,05	0,27±0,04	<0,05	0,17±0,03	<0,05
2.	Рівень відчуття зусилля, кг	2,83±0,5	<0,05	1,45±0,5	>0,05	2,2±1,0	>0,05
3.	Рівень відчуття простору, см	5,02±0,9	<0,05	3,1±0,7	>0,05	2,9±0,5	<0,05
4.	Рухова пам'ять на час (к-ть сходинок)	2,5±1,1	>0,05	3,2±0,8	<0,05	5,2±0,8	<0,05
5.	Рухова пам'ять на простір (к-ть сходинок)	3,08±1,1	>0,05	4,3±0,9	<0,05	6,5±1,0	<0,05
6.	Рухова пам'ять на зусилля (к-ть сходинок)	3,75±1,0	<0,05	6,4±0,6	>0,05	7,4±1,2	<0,05
7.	Точність відтворення простору при ходьбі, см	25,7±6,5	>0,05	22,2±3,7	>0,05	15,2±5,8	>0,05

го бажання учнів різного віку підвищувати особистісні досягнення в процесі навчально-фізкультурної діяльності.

#### Література

1. Артюшенко А.О. Педагогічна технологія виховання волі в учнів у процесі занять фізичною культурою. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб .наук. праць за ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2005. - №8, - С. 3-9.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 267с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості. – Київ: „Либідь”, 2003. книга 1 – С. 206-207.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб: Питер, 2000. - 512с.
5. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. Киев: Здоровье. 1987. – 168с.
6. Нечипоренко Л.А. Психолого-педагогічні умови формування мотивів психомоторної діяльності в учнів 5-7 класів в процесі занять фізичною культурою. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб .наук. праць за ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2005. - №23, - С. 52-56.
7. Нечипоренко Л.А., Артюшенко О.Ф., Нечипоренко О.В. Психомоторні здібності учнів середнього шкільного віку // Всеукраїнська науково-практична конференція „Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах”, Черкаси., 2004. – С. 195-199.
8. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс. 2002. – 314с.
9. Платонов К.К. Проблемы способностей. М.: Наука, 1972.

Надійшла до редакції 04.08.2007р.

## МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ СТРАН ЗАПАДНОЙ И ВОСТОЧНОЙ ЦИВИЛИЗАЦИЙ

Олейник Н.А., Зайцев В.П., Бондаренко Т.В.,  
Крамской С.И.

Харьковская государственная академия физической культуры

Институт востоковедения и международных отношений «Харьковский колледжиум»

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Аннотация. В работе изложены взгляды ученых, педагогов и авторов на значимость физической культуры в системах образования стран Запада и Востока. Место физической культуры в структуре обучения детей и молодежи определяется приоритетом ценности жизни и здоровья человека в государстве. В системах образования Запада основная направленность физической культуры и спорта - укрепление здоровья, психомоторная тренировка, воспитание характера, подготовка к профессии, защите государства. В наиболее развитых странах Востока физическая культура и спорт занимают важное место в системе образования. Основное внимание уделяется сохранению национальных традиций, воспитанию патриотизма, единения, сплоченности нации и семьи, обучению чувствовать через движение энергетическое поле человека, природы, Вселенной. Ключевые слова: образование, здоровье, физическая культура, традиции, мировоззрение, глобализация, гуманизация.

Анотація. Олійник М.О., Зайцев В.П., Бондаренко Т.В., Крамської С.І. Місце фізичної культури у системі освіти країн західної та східної цивілізацій. У роботі викладені погляди вчених, педагогів та авторів на зна-

чущість фізичної культури у системах освіти країн Заходу і Сходу. Місце фізичної культури у структурі навчання дітей та молоді визначається пріоритетом цінності життя і здоров'я в країні. У системах освіти Заходу основна спрямованість фізичної культури й спорту - зміцнення здоров'я, психомоторне тренування, виховання характеру, підготовка до професії, захисту держави. У найбільш розвинених країнах Сходу фізична культура й спорт займають важливе місце в системі освіти. Основна увага приділяється збереженню національних традицій, вихованню патріотизму, єднання, згуртованості націй і родини, навчанням почувати через рух енергетичне поле людини, природи, Всесвіту.

Ключові слова: освіта, здоров'я, фізична культура, традиції, світогляд, глобалізація, гуманітаризація.

Annotation. Oleynik N., Zaycev V., Bondarenko T., Kramskoy S. Place of physical culture in the education system in the countries western and eastern civilizations. In the work are presented the views of scientists, teachers and authors on the significance of physical culture in the education systems in the countries of the West and East. The place of physical culture in the structure of the children's and young people's education is determined by the priority of the life and health world value in country. In education systems of the West the basic orientation of physical training and sports - strengthening of health, psychomotor training, education of character, preparation to a trade, protection of the state. In the most developed countries of the Orient the physical training and sports take the important place in an education system. The basic attention is given conservation of national traditions, education of patriotism, a unification, unity of the nation and monogynopaedium, learning to feel through locomotion a power field of the person, the nature, the Universe.

Keywords: education, health, physical culture, tradition, world view, globalization, humanization.

### Введение.

В настоящее время формирование, укрепление и сохранение здоровья человека относится к числу наиболее актуальных направлений во всех странах мира. Без преувеличения это считают глобальной проблемой, и важную роль в ее разрешении может сыграть физическая культура и спорт. Наиболее эффективно на данный процесс можно влиять через систему образования.

Деформация цели, принципов и содержания образования, по мнению ряда авторов, является одной из основных причин кризисных явлений в сфере образования и неудач новых реформ [5, 22, 32]. Мы живем в исторический период, когда изменяются тип цивилизации, мировоззрение, научная парадигма. Возникает необходимость создания новых наук, воспитания нового индивида общества с новым ноосферным мышлением, с высоким уровнем экологической культуры. Спустя тысячелетия, западные ученые пришли к необходимости гармонизировать отношения человека с природой через современную естественнонаучную картину мира, решение проблем биосферы, ноосферы и Вселенной в целом. Появилась необходимость определить реальное место человека в природе, разрешить проблемы экологии, создать комфортность отношения человека к самому себе [8]. В связи с этим современное мировое сообщество все чаще обращается к общечело-

веческим ценностям, к числу которых относят и гуманитарное образование. Гуманитарное образование непосредственно влияет на социоэкономическое поведение людей, на состояние межэтнических, социально-классовых и межгосударственных отношений, на гуманизацию общества и государства [13, 22, 32]. В США традиционно уделяется большое внимание гуманитаризации образования в техническом вузе как способу формирования личности студента, его моральных качеств, развития гражданского сознания нации, выработки важных государственных решений. Ведь именно гуманитарные дисциплины закрепляют сложившиеся ценностные ориентации и стереотипы социально-политического поведения студента, детализируют его взгляды и расширяют кругозор, вырабатывают убеждения о высоком призвании человека, ценности личности, ее праве на свободное развитие [34]. Современные подходы гуманитаризации образования в Украине базируются на принятой Коллегией Министерства образования СССР в начале 1996 года «Концепции гуманитарного образования». В концепции были сформулированы основные принципы гуманитарного образования - фундаментальность, системность, единство исторического и логического, национального и общечеловеческого, общественного и личного, теории и практики, единство обучения и воспитания.

Работа выполнена в соответствии с договором о международном сотрудничестве вузов городов Харькова (Украина) и Белгорода (Россия).

#### **Формулирование целей работы.**

На основании изучения места физической культуры в системе высшего образования стран Запада и Востока поставлена цель - выявить резервы повышения значимости дисциплины «Физическая культура» в вузах. Исходя из цели, были поставлены задачи:

1. Изучить литературу по физической культуре и спорту, касающуюся процессов глобализации и гуманитаризации образования.
2. Проанализировать современные модели образования и педагогические технологии с целью использования при переходе вузов на Болонскую систему обучения.
3. Выделить приоритеты в содержании вузовских дисциплин отрасли физическая культура и спорт, способствующие формированию морального и социального здоровья молодежи с помощью здоровьесформирующих технологий.

*Методы исследования* - теоретические: анализ, синтез и обобщение литературных данных, теоретический, логико-исторический, сравнительный анализ; эмпирические: наблюдение, изучение и обобщение педагогического опыта. Методологическая основа - культурно-исторический подход к вопросам воспитания и обучения Л.С.Выготского [8].

В государстве существует противоречие между пониманием проблемы катастрофического ухудшения здоровья молодежи и генофонда нации

и пассивным отношением к состоянию проблемы студентов, родителей, педагогических коллективов и администрации учебных заведений. Мы полагаем, что повышение значимости гуманитарной, культурологической составляющей дисциплины «Физическая культура» поможет формированию морального и социального здоровья современной молодежи, пониманию ответственности перед семьей и обществом за свое здоровье и поднимет рейтинг этой дисциплины.

#### **Результаты исследования.**

В конце первого десятилетия XXI века в образовательной сфере стран международного сообщества стал актуальным вопрос глобализации образования. В Украине первым шагом на этом пути явилась реформа вузов в рамках Болонского процесса. По определению директора института проблем глобализации профессора М.Г.Делягина, глобализация - процесс стремительного формирования единого общемирового финансово-информационного пространства на базе новых, преимущественно компьютерных технологий [9]. В многочисленных публикациях последних лет глобализация рассматривается как процесс, в ходе которого большая часть социальной активности приобретает мировой характер, в котором географический фактор теряет свою важность, на первый план выходят интересы мирового бизнеса. Бизнес представляет рынок труда. Он же стимулирует качество образования, оказывая на него прямое и опосредованное влияние, и даже задает этические нормы [27]. Бизнес начал управлять образованием, а через него сознанием и мировоззрением людей. На это в 2000 г. обращал внимание и Генеральный директор ООН по вопросам образования и культуры Коитиро Мицуура [15], который отмечал, что культура является сферой наиболее чувствительной к глобализации. Признание всемирного культурного разнообразия, устоявшихся традиций, ценностей и символических связей не только приведет к признанию и лучшему пониманию культуры других народов, но и подтвердит историю межкультурных контактов с их взаимозаимствованием и взаимодополняемостью. ЮНЕСКО и Международная организация труда рассматривают глобализацию как процесс, далеко выходящий за рамки экономических вопросов, поскольку она влияет на образ жизни, поведение людей, меняет привычное представление о принятии решений и управлении, в том числе в сфере образования, социальной защиты [21]. Это должны понимать и учитывать специалисты образовательной сферы при разработке новых учебных и рабочих программ, моделей и технологий обучения, в том числе и по физической культуре.

Вопросы влияния процессов глобализации на физическую культуру и спорт нашли отражение в работах Р.Г.Гостева, А.А.Исаева, В.И.Столярова [6]. Несмотря на актуальность, многие проблемы этой темы мало изучены. Нас интересовали в основном следующие направления исследований: физи-

ческая культура и спорт в условиях глобализации, глобализация и здоровье, глобализация и социальные проблемы, в том числе трудоспособность.

Нами использован цивилизационный подход, рекомендуемый при изучении вопросов, касающихся культуры, международных отношений, международного сотрудничества. В сфере физической культуры этот подход использовал Л.Кун [17], который рассматривает физическую культуру и спорт как творческую деятельность человека, тесно связанную с историей общества, как сферу деятельности, направленную на преобразование природы и человека. Методология исследования Л.Куна - формационный подход на фоне цивилизационного.

Анализ литературы показал, что используемый нами культурно-исторический подход к формированию здоровья студентов в условиях глобализации образования в литературе освещен недостаточно, хотя является актуальным. Каждое общество строит и реформирует систему образования в зависимости от возрастающих социальных потребностей, которые обусловлены, в том числе, культурными традициями. При разработке теории образования, как и любой другой теории, прежде всего, выбирают определенную мировоззренческую позицию. Мировоззрение обусловлено традициями и доминирующей в обществе идеологией. Исследуя культурные традиции древнейших цивилизаций Запада и Востока, мы стремились выявить определенный эталон, образец, правила и нормы, признанные всеми членами конкретной цивилизации. При этом учитывали, что они обусловлены социально и исторически. Известно, что основа мировоззрения народа - преобладающие в обществе ценности, которые связаны с психологическими особенностями мышления и духовной ориентацией людей. Ценности защищаются нормами, существующими в конкретном обществе. Система ценностей задает идеальную модель или образ жизни народа. Так как традиции образа жизни сконцентрированы в физической культуре, ее состояние и уровень опосредованно влияет на мировоззрение народа, здоровье общества.

В чем же разница культур Запада и Востока? В доклассовый период культура во всех ее проявлениях была едина и неделима. Ее цементирующей основой были гармония человека и природы, следование Законам Вселенной. По данным археологов, размежевание некогда относительно единой индоевропейской культуры произошло в результате геокосмических катастроф и исторических катаклизмов в XVIII - XIV в.в. до н.э. Этот период, по мнению археологов, был коренным рубежом разъединения индийской и европейской культур. Произошло размежевание мировосприятий - образно-интуитивного (восточного) и логико-аналитического (западного) [31]. В разные исторические периоды культурного развития обе цивилизации неоднократно ощущали объективную необходимость возврата к истокам культуры - ее единству. В трудах авторов XIX - XXI в.в., в том числе представителей точных

наук, высказывается мысль о целесообразности синтеза логико-аналитического (научного, европейского, цивилизационного) и образно-интуитивного (художественного, восточного, обыденного) мировоззрений, причем, с приоритетом последнего. Хотя ученые эпохи глобализации в очередной раз утверждают, что человечество стоит на рубеже осознания необходимости единения, противостояние западного и восточного мировоззрений продолжается. Это сказывается на результатах образования. Понять и преодолеть противостояние материального и духовного, тела и души может помочь гуманизация образования [13].

«Физическая культура» - междисциплинарный курс, при изучении которого традиционно делается акцент на психофизиологию, гигиену, педагогику, валеологию, теорию и методику физической культуры. На практике культурологическая составляющая часто уходит на задний план. На это обращали внимание авторы, в работах которых анализируется физическая культура и спорт как вид культуры личности и общества [1, 2, 18]. Мы проанализировали классификацию моделей культурологического образования Е.Шевнюк [30], которая обращает внимание на необходимость рассматривать педагога как субъекта культуры, и пришли к выводу, что некоторые модели целесообразно использовать в здоровьесформирующих технологиях преподавателям физического воспитания.

В зарубежной педагогике в последнее время стала наиболее популярной культуротворческая модель образования. Она базируется на том, что понимание особенностей национальной культуры лучше происходит при изучении взаимодействия культур разных народов на различных социально-исторических этапах развития человечества. В соответствии с данным подходом обучение базируется не на логике культуролога как дисциплины, а происходит в процессе формирования культурного самосознания с учетом возрастных, психофизиологических, интеллектуальных возможностей студентов. В данном случае являются основными интеллектуальный, эмоционально-чувственный и творческий компоненты личности. Особое значение придается внеаудиторной творческой деятельности студента в разных сферах культурной деятельности. По-нашему мнению, в период интеграции украинской системы образования в европейскую целесообразно обратить внимание педагогов физического воспитания на потенциал культуротворческой модели. Традиционно сложилось так, что физкультурное образование в учебных заведениях вписывается в рамки данной модели.

Поликультурная модель культурологического образования базируется на том, что основополагающим качеством человека как субъекта культуры является способность к культурной идентификации. Это позволяет ему осознать свою принадлежность к определенной культуре, следовать определенным ценностям и на этой основе выбирать и придержи-

ваться определенного образа жизни. Национально-культурная идентификация возможна лишь при наличии контактов и взаимодействии с иными культурными сообществами. Поликультурная модель образования предполагает включение в содержание культурологических дисциплин знаний о цивилизационных различиях традиций, мировоззрения, ценностей, которые наиболее ярко проявляются в образе жизни народов. Это позволит будущим специалистам идентифицировать основные уровни ценностей (этнический, общенациональный и общечеловеческий). Поликультурный элемент не должен ограничиваться одной или несколькими учебными дисциплинами. Он должен охватывать курсы всех изучаемых наук и базироваться на междисциплинарном подходе. Одной из концепций данной модели является утверждение, что историю и культуру многонационального государства необходимо представлять студентам с позиций разных национальных традиций. Это будет способствовать пониманию сложности и неоднозначности культурной эволюции как своего, так и другого этноса. У студентов будет развиваться способность находить правильные решения этнических вопросов, формироваться практический опыт межкультурных контактов. Современная педагогика рассматривает поликультурное образование не только как средство снижения социальной напряженности в обществе, но и как средство формирования у личности целостного видения мира. Наиболее активно данная модель используется в педагогической практике США [4]. Это обусловлено особенностью данного государства как общества культурного, этнического, расового и религиозного разнообразия. В этом обществе переплетены западная англосаксонская, восточная, африканская, латиноамериканская, славянская культуры. Общество смогло сберечь этническую самобытность разных народов. В то же время граждане разделяют и придерживаются ценностей и идеалов американского общества. Население Украины по этническому составу достаточно разнообразно и представляет более 100 национальностей. Поскольку в последнее время активизируются процессы поликультурности, изучение аналогичных тенденций в мировом образовательном пространстве является весьма актуальным.

Исторически физическая культура и спорт занимали и занимают особое, даже обособленное место в системах образования Запада и Востока, поскольку, кроме общепедагогических функций обучения, воспитания, формирования, выполняют специфическую - оздоровительную функцию [11]. Весьма широки возможности физической культуры в формировании ценностного потенциала личности [18, 16]. Пожалуй, ни в одной сфере человеческой деятельности биосоциальная природа человека не проявляется в таком единстве, как в физической культуре. Именно в ней сконцентрирован, сохранен и передан нам в XXI век тысячелетний опыт предыдущих поколений, обеспечивающий жизнеспособ-

ность и выживание человеческой популяции. Вот почему в системах образования стран западной и восточной цивилизаций физическая культура и спорт стабильно занимают важное место. Их значимость в структуре обучения определяется приоритетом ценности жизни и здоровья человека в том или ином государстве. Исходя из задач исследования, мы обращали внимание на вопросы, решение которых в той или иной мере может зависеть от состояния отрасли физическая культура и спорт, их места в системе образования.

Целью образования в современной Украине является «всестороннее развитие человека как личности и высшей ценности общества, развитие ее талантов, умственных и физических способностей, воспитание высоких моральных качеств, формирование граждан, способных к сознательному социальному выбору, обогащение на этой основе интеллектуального, творческого, культурного потенциала народа, повышение образовательного уровня, обеспечение народного хозяйства квалифицированными специалистами» [12]. Образование базируется на основах гуманизма, демократии, национального сознания, взаимоуважения между нациями и народами. Мы обратили внимание, что при формулировке цели только в дошкольном образовании приоритет отдан здоровью детей: «Целью дошкольного образования является обеспечение физического, психического здоровья детей, их полноценного развития, приобретение жизненного опыта, выработка умений, навыков, необходимых для обучения в школе». В программе деятельности дошкольного заведения ведущее место занимает формирование у детей морально-волевых качеств, эстетических вкусов, укрепление их физического здоровья. В формулировке цели образования средней школы экологическое воспитание занимает предпоследнее место, а последнее - физическое совершенствование. О сохранении здоровья нет ни слова. Для сравнения: цель образования в Японии предусматривает, прежде всего, заботу о здоровье. Это нас тем более заинтересовало, что Япония, как и Украина, испытала последствия радиационного заражения.

В Японии фундаментальный закон об образовании, принятый еще в 1947г., то есть после ядерных взрывов над Хиросимой и Нагасаки, четко и просто определяет центральную цель образования как полное развитие личности, обеспечение воспитания людей, здоровых духом и телом, которые будут любить правду и справедливость, ценить личность, уважать труд, иметь высокое чувство ответственности и будут пронизаны духом независимости как строители мирного государства и процветающего общества [23]. На примере Японии явно прослеживается связь цели образования и показателей здоровья нации. По статистическим данным ВОЗ, уже в 1988 г. Япония занимала первое место в мире среди 26 промышленно развитых стран и районов мира, в которых снизилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в последние 10

лет (для возрастной группы 40 - 69 лет), за ней следовали Австралия и США (И.В.Муравов, 1989).

В новых условиях - в условиях глобализации возникла необходимость пересмотра концепции образования, а, следовательно, технологий обучения, содержания дисциплин. Мы придерживаемся точки зрения педагогов, считающих, что обучение должно носить формирующий, а не информирующий характер и быть не самоцелью, а средством воспитания [19, 28, 29]. В условиях поликультурности государства и расширяющегося межгосударственного культурного сотрудничества решающее значение имеет культурологическая направленность вузовских дисциплин, в том числе отрасли физическая культура и спорт.

Результаты изучения философии и концепций образования стран западной и восточной цивилизаций позволяют сделать следующий вывод. В философских школах Запада и Востока на протяжении многих веков продолжается дискуссия о соотношении биологического и социального, доброго и злого в природе человека, его потребностях, мотивации жизнедеятельности, поведении, поступках. Это сказывается на концепции образования, приоритетах дисциплин и наук о человеке и его здоровье в системах образования разных культур [3, 10, 14, 20, 26, 33].

В большинстве публикаций отечественных авторов затрагиваются вопросы эффективности оздоровительных технологий с использованием западных и восточных систем оздоровления на физическое состояние учащихся [7, 24, 25]. Однако все чаще педагоги разных стран обращают внимание на возможности формирования морального здоровья детей и молодежи средствами физической культуры. Этот аспект педагогического воздействия весьма актуален в настоящее время, когда катастрофически быстро происходит моральная деградация подрастающего поколения.

#### **Выводы.**

Подведя итог проведенному исследованию, пришли к выводу, что повышению рейтинга физической культуры и спорта в сознании участников педагогического процесса может способствовать усиление культурологической составляющей дисциплины, например, путем применения культуротворческой или поликультурной модели.

В системах образования Запада основная направленность физической культуры и спорта - укрепление здоровья, психомоторная тренировка, воспитание характера, подготовка к профессии, защите государства. В наиболее развитых странах Востока физическая культура и спорт занимают важное место в системе образования. Основное внимание уделяется сохранению национальных традиций, воспитанию патриотизма, единения, сплоченности нации и семьи, обучению чувствовать через движение энергетическое поле человека, природы, Вселенной.

В связи с эффективностью воздействия средств физической культуры и спорта на образ жизни и здоровье людей, дисциплины этой отрасли

науки в условиях деформации морального и социального здоровья студенческой молодежи должны занимать достойное место в системе образования Украины.

Дальнейшие исследования планируется проводить в направлении разработки здоровьесформирующих педагогических технологий на основе использования средств физической культуры и внедрения их в учебный процесс в рамках культурологических моделей образования.

#### **Литература**

1. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии // Теор. и практ. физ. культ. - 1999. - № 8.
2. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теор. и практ. физ. культ. - 1991. - № 7. - С. 37-41.
3. Виноградов П.А., Гуськов С.И. Рекреация по-американски: Физическая подготовка школьников. // Физкультура и спорт: науч.-попул. серия. -М.: Знание, 1990. - № 2. - С. 106 - 148.
4. Георгиева Т.С. Высшая школа США на современном этапе. - М., 1989. - С.86, 101.
5. Головенко Г.Т., Бондаренко Т.В., Бондаренко О.В. Инвайроментальное образование - образование XXI века // Тези доп. II Між нар. н.- практ. конф.- Луцьк: ВДУ, 2006. - Т.1. - С. 398 - 401.
6. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. - М., 2005. 418 с.
7. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: учебно-метод. пособие. - Харьков, 2005. - 184 с.
8. Давыдов В.В., Зинченко В.П. Культура, образование, мышление // Перспективы. - 1992. - № 1/2. - С. 7 - 16.
9. Делягин М.Г. Новые проблемы и возможности обеспечения конкурентоспособности в условиях глобализации // Социально-экономические аспекты глобализации: Научн. докл. II Междунар. н.-практ. конф. - Донецк, 2001. - С. 18 - 36.
10. Дженауи А. Образование в арабских странах // Перспективы. - 1992. - № 1/2. - С. 64 - 85.
11. Жарова Л.Б., Столярж А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни // Теор. и практ. физ. культ. - 1991. - № 1. - С.62 - 63.
12. Закон України „Про освіту”. - Київ, 1996.
13. Инженер XXI века: личность и профессионал в свете гуманизации и гуманитаризации высшего технического образования / Под общ. ред. М.Е.Добрусина. - Харьков, 1999. - 512 с.
14. Кадзуо Исидзака. Школьное образование в Японии. - International Society for Educational Information. - Tokyo. - 1994.-52 с.
15. Коитиро Мацуура. Глобализация - это также культурный процесс // Международная жизнь. - 2000. - № 8. - С. 27 - 32.
16. Крамской С.И. Социальное управление процессом физического воспитания студенческой молодежи: автореферат дисс. на соиск. учен. степени канд. соц. наук. - М.: АУ МВД России, 2007. - 26 с.
17. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982. - 399 с.
18. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М., 2001. - 240 с.
19. Материалисты Древней Греции. - М., 1955. - С. 21.
20. Михайличенко О.В., Шерстха. Система освіти у сучасному Китаї. - К., 1996. - 65 с.
21. Нормотворческая деятельность МОТ в эпоху глобализации: Доклад Генерального директора. - МБТ. - Женева, 1997. - С. 39.

22. Одерій Л.П. Кваліметрія вищої освіти: методологія та інструментарій. - К., 1996. - 264 с.
23. Одерій Л.П. Менеджмент якості вищої освіти. - К., 1995. - 100 с.
24. Олейник Н.А. Теоретические и методические основы управления физической культурой и спортом в Украине: дисс. на соиск. учен. степ. канд. наук по физ. воспитанию и спорту. - Харьков: ХГИФК, 2000. - 234 с.
25. Плешаков А.Н., Лотоненко А.В., Лотоненко В.Н., Куликов А.Ф., Куликов И.А. Культурологический анализ физической культуры (для обсуждения) // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Мат. Межд. научн. - мет. конф. - Белгород, 2002. - С. 24-29.
26. Рудык А.И., Лозовой В.И., Лутай Файсал Аль Мохаммед, Михайлюк Е.Л. Физическая культура и спорт в системе школьного образования арабских стран (обзор) // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Матер. Всеукр. научно-мет. конф. - Донецк, 2000. - С. 212 - 215.
27. Тушканова И. Отрицательная обратная связь // Office. - 2002. - № 5. - С. 22 - 25.
28. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. - М., 1956. - С.105.
29. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учебное пособие. - Ч.1. - М., 1995. - 544 с.
30. Шевнюк О. Моделі культурологічної освіти майбутнього педагога // Імідж сучасного педагога. - 2002. - № 4 - 5. С. 65 - 68.
31. Шилов Ю. Пути ариев. - К., 1996. - С.174-270.
32. Юдашев А. Управление качеством гуманитарного образования: тенденции и принципы. // Персонал. - 2002. - № 1. - С. 58 - 62.
33. Physical and Art Education in China.- Department of International Cooperation and Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China,1999.
34. The Humanities in the University: Strategies for the 1990's. - Op. cit. - P.16.

Поступила в редакцию 04.08.2007г.

## **ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МАШИНОБУДІВНИКІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТУ**

Підбуцька Н.В.

Національний технічний університет «ХПІ»

Анотація. У статті проаналізовані особливості організації формувального етапу експерименту з метою формування конфліктологічної культури майбутнього інженера-машинобудівника. Виділено критерії та показники сформованості конфліктологічної культури: інтелектуально-пізнавальний, аналітико-рефлексійний, мотиваційний, емоційний та предметно-практичний. Здійснено обґрунтування і забезпечення реалізації педагогічних умов, що дозволили виявити ефективність методики формування конфліктологічної культури.

Ключові слова: конфлікт, культура, студент, інженер.  
 Аннотация. Подбуцкая Н.В. Формирование конфликтологической культуры будущих инженеров-машиностроителей: результаты эксперимента. В статье проанализированы особенности организации формирующего этапа эксперимента с целью формирования конфликтологической культуры будущих инженеров-машиностроителей. Выделены критерии и показатели сформованности конфликтологической культуры: интеллектуально-познавательный, аналитико-рефлексийный, мотивационный, эмоциональный и предметно-практический. Осуществлено обоснование и обеспечение реализации педагогических условий, которые позволили выявить эффективность методики формирования конфликтоло-

гической культуры.

Ключевые слова: конфликт, культура, студент, инженер.  
 Annotation. Podbutskaya N. Results of the experiment in forming of future mechanical engineers' conflictological culture. In the present article the author exposes to organizations forming stage of the experiment for to form mechanical engineering students conflictological culture. The criteria and factors conflictological culture had been chosen: intellectual-cognitive, analyst, motivational, emotional and subject-practical. The realized motivation and provision to realization of the pedagogical conditions, which have allowed to reveal efficiency of the methods of the forming conflictological culture.

Keywords: conflict, crop, student, engineer.

### **Вступ.**

Сучасний етап розвитку освіти в Україні потребує підвищення відповідальності навчальних закладів за формування особистості студента, його виховання та підготовки до реалій сьогодення, постійним складником яких є конфлікти, які потрібно вирішувати задля ефективної адаптації. Тому удосконалення конфліктологічної підготовки у вищій школі є однією з актуальних проблем сучасних педагогічних досліджень.

У вищих технічних навчальних закладах конфліктологічній підготовці майбутніх інженерів не приділяється достатньо уваги. Такі вчені, як В.Ф. - Бакатанова, В.С. Ледньов, Ю.П. Нагірний та ін. [4, 5, 6], вивчають проблеми професійної діяльності інженера і його підготовки, але аналіз цих робіт показав, що основний акцент в них робиться на загальнотехнічну та спеціалізовану підготовку майбутніх інженерів.

Аналіз досліджень з проблеми підготовки майбутніх інженерів, у тому числі машинобудівників, дозволяє дійти висновку, що актуальним, але недостатньо розробленим є такий її аспект, як умови формування конфліктологічної культури.

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету «ХПІ».

### **Формулювання цілей роботи.**

Метою даної статті є аналіз результатів проведеного експерименту щодо формування конфліктологічної культури у майбутніх інженерів-машинобудівників.

### **Виклад основного матеріалу.**

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні того, що ефективність процесу формування конфліктологічної культури майбутнього інженера-машинобудівника забезпечується формуванням особистісного смислу навчання, включенням студентів у ситуацію вибору та у толерантне педагогічне середовище. Доказом висунутої у ході дослідження гіпотези стало порівняння результатів констатувального і контрольного етапів експерименту. Для виявлення сформованості конфліктологічної культури студента-машинобудівника через визначення рівнів готовності до здійснення антиконфліктної діяльності необхідно було виявити її динаміку й оцінити ефективність реалізації педагогічних умов формування конфліктологічної культури майбутнього інженера-машинобудівника.

Формувальним етапом експерименту було охоплено 194 студенти Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” факультетів енергомашинобудівного, електромашинобудівного та транспортного машинобудування, серед них було виокремлено дві експериментальні групи:  $E_1$  ( $n=63$  студенти),  $E_2$  ( $n=52$  студенти) й одну контрольну групу К ( $n=79$  студентів). Цілеспрямована підготовка майбутніх інженерів-машинобудівників до антиконфліктної діяльності передбачала варіативну побудову роботи: в експериментальній групі  $E_1$ , що включала студентів 2-го курсу, здійснювалася перевірка всіх обґрунтованих педагогічних умов: роз-

винення особистісного смислу навчання, включення студентів у процесі навчання до ситуацій вибору та педагогічної толерантної взаємодії; в експериментальній групі  $E_2$ , що включала студентів 4-го курсу, здійснювалася перевірка двох обґрунтованих педагогічних умов: розвинення особистісного смислу навчання та педагогічної толерантної взаємодії; у контрольній групі К (студенти 5-го курсу) процес конфліктологічної підготовки відбувався стихійно.

Виділено та було використано для отримання результатів у ході формувального етапу експерименту такі критерії та показники сформованості формування конфліктологічної культури (табл.1).

Таблиця 1

*Критерії та показники рівня сформованості конфліктологічної культури майбутнього машинобудівника*

Критерії конфліктологічної культури	Рівень сформованості	Показники рівня сформованості конфліктологічної культури студента машинобудівної спеціальності
Пізнавально-інтелектуальний	Високий	Знання про свій внутрішній світ, світ людських відносин, знання по теорії і практиці конфлікту, володіння зразками вирішення професійних конфліктів та рефлексійно-творче їх застосування, адекватна оцінка природи конфліктної ситуації
	Середній	Володіння конфліктологічними знаннями, шаблонне використання відомих зразків вирішення конфліктів
	Низький	Низький рівень знань про природу конфлікту, наявність у мові конфліктогенів спілкування, володіння способами дій у конфлікті, що базуються на життєвому досвіді
Аналітико-рефлексійний	Високий	Здатність до рефлексії, критичність мислення, здатність до компетентного аналізу та оцінки поведінки інших
	Середній	Можливість сприймання внутрішнього світу себе та іншої людини, але ситуативне використання цієї інформації у взаємодії
	Низький	Неспроможність до аналізу власної поведінки та вчинків інших людей
Емоційний	Високий	Навички керування негативними емоційними станами та прояву позитивних конфліктних емоцій, адекватна самооцінка
	Середній	Розуміння своїх емоційних станів і причин, що їх породжують, ситуативне виявлення тактовності, емпатії
	Низький	Висока емоційність, завищена або занижена самооцінка, неспроможність до самоконтролю, агресивність
Мотиваційний	Високий	Позитивне відношення до розвитку конфліктологічної культури, відношення до конфлікту як до засобу вирішення об'єктивного протиріччя, що свідчить про недосконалість якого-небудь явища
	Середній	Як правило, виявляє терпіння, самовладання, витримку в процесі взаємодії із суб'єктами професійної діяльності, нейтрально ставиться до розвитку конфліктологічної культури
	Низький	Жорстке відстоювання своєї правоти, негативна мотивація до оволодіння конфліктологічною культурою, відсутність потреби в пізнанні, самопізнанні, саморозвитку
Предметно-практичний	Високий	Уміння визначати по прямих і непрямих ознаках природу конфлікту, об'єкт конфлікту, тип опонентів і тип конфлікту, вирішувати професійні конфліктологічні завдання по керуванню конфліктом, змінювати установку на сприйняття “важкої” людини в професійному спілкуванні, володіти способами вирішення конфліктної ситуації з позиції третьої особи; вести конструктивну суперечку
	Середній	Уміння ситуативно вирішувати професійні конфліктологічні завдання по керуванню конфліктом, встановлювати психологічний контакт із людьми, використовувати прийоми конструктивної критики
	Низький	Спроби вирішення конфліктних ситуацій зводяться до вибору типу поведінки, що базується на життєвому досвіді, тобто використовується метод випробувань і помилок, невміння правильно оцінити конфліктну ситуацію, а також передбачити його вплив і наслідки на психологічний клімат в колективі

Кожен з цих критеріїв був перевірений за допомогою різноманітних методів, таких як коефіцієнт засвоєння навчального матеріалу ( $K_3$ ), самооцінювання, взаємооцінювання в групах, методика діагностики спрямованості навчальної мотивації, бесіда, спостереження [1, 2].

Для досягнення мети простеження динаміки сформованості конфліктологічної культури майбутнього інженера-машинобудівника, необхідно було визначити рівні готовності, спираючись на рівні сформованості конкретних показників:

- пізнавально-інтелектуального (рівень розвиненості конфліктологічних знань);
- аналітико-рефлексійного (рівень розвиненості саморефлексії та аналітичності мислення);
- емоційного (рівень розвиненості самооцінки, агресивності, емпатії, тактовності);
- мотиваційного (рівень спрямованості мотивації до оволодіння конфліктологічної культури);
- предметно-практичного (рівень розвиненості конфліктологічних вмінь).

Для визначення коефіцієнта готовності було застосовано формулу:

$$K_k = \frac{\sum_{i=1}^n p_i}{m \cdot n},$$

де  $p_i$  – бал  $i$ -го показника,  
 $m$  – кількість показників,  
 $n$  – максимальний бал  $i$ -го показника.

Високий рівень показника відповідав 5 балам, середній – 4 балам, низький – 3 балам.

Узагальнений результат визначався за методикою А.А. Киверялга [3]. За даною методикою, середній рівень готовності визначається 25-відсотковим відхиленням оцінки від середнього за діапазоном оцінок бала. У цьому разі оцінка з інтервалу  $R_{\min}$  (15 балів) до  $0,25 R_{\max}$  (25 балів) дозволяє констатувати низький рівень готовності, а про високий рівень свідчать оцінки, що перевищують 75 %  $\max$  можливих.

З опорою на дану методику визначено рівні конфліктологічної культури такими інтервалами: високий рівень готовності до здійснення антиконфліктної діяльності – від 23 до 25 балів; середній рівень – від 18 до 22 балів; низький рівень – від 15 до 17 балу.

Відповідно значення коефіцієнтів готовності  $K_k$  в інтервалі 0,91-1,0 визначає високий рівень

готовності майбутнього інженера-машинобудівника; при  $0,72 \leq K_k \leq 0,90$  – середній рівень; при  $0,60 \leq K_k \leq 0,71$  – низький рівень готовності.

Рівень конфліктологічної культури студента-машинобудівника визначався індивідуально за допомогою карти, в яку записувалися рівні сформованості показників конфліктологічної культури.

Розроблена програма дозволила виявити рівні розвиненості конфліктологічної культури на кожному етапі експерименту.

Результати по виявленню динаміки розвиненості конфліктологічної культури наведено в таблиці 2, аналіз матеріалів якої свідчить про ефективну роботу по формуванню конфліктологічної культури у студентів машинобудівних спеціальностей.

Дані таблиці 2 свідчать про те, що найбільш ефективною виявилася діяльність з формування конфліктологічної культури в експериментальній групі  $E_1$ , оскільки саме в цій групі було реалізовано три педагогічні умови: розвинення особистісного смислу навчання, який є основою мотивації учіння, таким чином він дозволив та сприяв більш швидкому засвоєнню конфліктологічних знань та умінь; включення студентів у ситуації вибору, що обумовило оволодіння та закріплення на практиці конфліктологічних умінь (діагностичних, комунікативних, регулятивних та оцінно-прогностичних) та включення юнаків та дівчат у педагогічну толерантну взаємодію, яке активізувало безконфліктну взаємодію у навчальному процесі та розвинуло уміння по організації толерантних взаємообумовлених відносин.

У експериментальній групі  $E_2$  відбулися позитивні зміни, але не дуже значні. Це обумовлено тим, що саме в цій групі не була реалізована одна педагогічна умова: включення студентів у ситуації вибору, яка сприяє розвитку конфліктологічних умінь, які є основою для формування конфліктологічної культури.

У контрольній групі  $K$  результати контрольної та констатувальної зрізів майже не відрізняються, причиною цього є те, що у цій групі не проводилася спеціально організована робота щодо формування конфліктологічної культури, цей процес відбувався стихійно.

Після проведеного дослідження зі студентами машинобудівних спеціальностей були проведені бесіди з метою виявлення їх думки щодо необхідності та доречності формування конфліктологічної культури, що дозволило зробити висновок про позитивне зацікавлене відношення до проведених занять, бо вони сприяють не тільки розвиненості без-

Рівні конфліктологічної культури	Експериментальні групи				Контрольна група	
	$E_1$ (n=63 особи)		$E_2$ (n=52 особи)		$K$ (n=79 осіб)	
	Конст. експ.	Контр. експ.	Конст. експ.	Контр. експ.	Конст. зріз	Контр. зріз
Високий	0,0	25,4	0,0	15,4	0,0	0,0
Середній	31,7	49,2	36,6	51,9	49,4	53,1
Низький	68,3	25,4	63,4	32,7	50,6	46,9

конфліктних відносин у професійному середовищі, а й загальному розвитку особистості.

#### **Висновки.**

Таким чином, успішність, що була отримана при формуванні та розвитку всіх складових конфліктологічної культури студента-машинобудівника, дозволяє переконливо казати про педагогічну доцільність обґрунтованого процесу й ефективність розроблених засобів. Це забезпечило засвоєння студентами конфліктологічних знань; потребу в само-рефлексії; усвідомлення необхідності застосування конфліктологічних знань та умінь у професійному середовищі; здатність розвивати та застосовувати особистісні якості, що сприяють ефективним між особистісним відносинам.

*Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.* Планується зробити аналіз отриманих результатів з використанням методів математичної статистики.

#### **Література:**

1. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж, 1977. – 304 с.
2. Гончаренко С., Кушнір В. Методологія як важливий складник наукового дослідження в педагогіці // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2002. – Вип. 4 (8). – С. 15-22.
3. Кыверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике. – Таллин: Валгус, 1980. – 334 с.
4. Ничкало Н.Г. Проблеми формування сучасного виробничого персоналу в Україні: стратегія і перспективи наукових пошуків // Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспективи: Зб. наук. праць – 2003. – С. 139-153.
5. Родигіна В.П. Використання засобів фізичного виховання у процесі професійної підготовки майбутніх інженерів-хіміків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2006. - №12. - С. 138-141.
6. Яцюк С.М. Підвищення ефективності професійної підготовки студентів інженерних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2007. - №2. - С.147-152.

Поступила в редакцію 09.07.2007г.

### **ВПЛИВ ТЮТЮНОПАЛІННЯ НА РЕАКТИВНІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІЗИЧНИМ ТРЕНУВАННЯМ**

Прихода І.В.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. Вивчали гемодинамічні показники у спокої та реактивність серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження у 155 фізично активних студентів залежно від тютюнопаління. Встановлено, що серед студентів-курців підвищений артеріальний тиск це може бути зумовлене як негативним впливом тютюнопаління, так і переважним виконанням статичних силових вправ. Серцево-судинна система чоловіків, які не курять, найкраще пристосована до виконання динамічних фізичних навантажень порівняно з іншими групами

обстежених.

Ключові слова: студенти, тютюнопаління, реактивність, серцево-судинна система, оздоровче, фізичне, тренування.

Аннотация. Прихода И.В. Влияние курения на реактивность сердечно-сосудистой системы у студентов, которые занимаются оздоровительной физической тренировкой. Изучали гемодинамические показатели в покое и реактивность сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку у 155 физически активных студентов в зависимости от курения. Установлено, что среди студентов-курцов повышенное артериальное давление встречалось чаще, чем среди тех, кто не курит. У мужчин-курцов это может быть обусловлено как негативным влиянием курения, так и преимущественным выполнением статических силовых упражнений. Сердечно-сосудистая система мужчин, которые не курят, наилучше приспособлена к выполнению динамических силовых упражнений в сравнении с другими группами обследованных.

Ключевые слова: студенты, курение, реактивность, сердечно-сосудистая система, оздоровительная, физическая, тренировка.

Annotation. Prikhoda I.V. The effect of smoking on a reactivity of cardiovascular system at students who are engaged in improving physical aging. The aim of the research was to study the reactivity of cardiovascular system to physical efforts depending on smoking. Haemodynamic parameters were examined during physical exercise in 155 physically active students depending on smoking status. It has been shown that among smoking students 29 per cent of men and 16 per cent of women have elevated blood pressure. Among non-smokers, elevated blood pressure was registered in 13 per cent of men and was not registered in women. This can be caused by the negative influence of smoking as well as by the prevalence of static physical exercise with weights among male smokers. It was established that the cardiovascular system on non-smoking males is better adapted to dynamic physical training in comparison with other groups of subjects.

Key words: students, smoking, reaction, cardiovascular system, health, supporting, physical, training.

#### **Вступ.**

Незважаючи на суттєві успіхи в профілактиці та лікуванні захворювань органів кровообігу, вони охоплюють дедалі більшу кількість населення розвинених країн світу, посідаючи перше місце в структурі причин захворюваності, інвалідизації та смерті [3, 5]. В Україні, яка віднесена експертами ВООЗ до країн з дуже високою поширеністю артеріальної гіпертензії (АГ), близько 34% дорослого населення виявляють підвищений артеріальний тиск (АТ) – 140/90 мм рт. ст. і вище [5]. На відміну від західних країн, де в останні десятиріччя активно впроваджують профілактичні заходи і спостерігають поступове зниження смертності від серцево-судинних захворювань (ССЗ) [3], в Україні така тенденція відсутня. З огляду на тяжкі наслідки та ускладнення, рання діагностика латентних стадій ССЗ і правильне спрямування профілактичних і лікувальних заходів мають вирішальне значення. Більшість проспективних досліджень охоплюють переважно категорію осіб чоловічої статі віком від 30 до 70 років, вже de facto констатують розвиток захворювання, аналізуючи в основному роль того чи іншого фактора ризику [1, 8, 9]. Отже, особи у віці 20 – 30

років опиняються поза межами нагляду практикуючих лікарів та науковців. Але саме в цьому віці формуються і запускаються початкові ланки патогенезу ССЗ. Відповідна модифікація способу життя за умови сформованої мотивації хворого і допомоги лікаря, без застосування медикаментозного лікування, на цьому етапі розвитку захворювання значно знижує ризик смерті внаслідок ССЗ [8, 9].

Як відомо, основні фактори ризику виникнення ССЗ розділені експертами ВООЗ на 3 групи. До першої віднесені складові поняття „спосіб життя”: нерациональне харчування, наявність шкідливих звичок та недостатня фізична активність. До другої – біохімічні та фізіологічні параметри, що характеризують порушення вуглеводно-жирового обміну організму. В третю включені параметри, що не модифікуються, – вік, стать (чоловіча) та обтяжена спадковість [1, 3].

Аналіз соціометричних досліджень упродовж 5-річного анонімного анкетування студентів показав, що регулярно палять 29,5% осіб, з них 37,4% чоловіків і 20,2% жінок. У той же час відомо, що регулярна фізична активність (заняття спортом або оздоровче тренування, яке відповідає віковим і функціональним особливостям індивіда) має значну протекторну дію [2, 5, 6, 9]. Проте серед студентів лише 17% чоловіків і 16% жінок займаються систематичними фізичними тренуваннями. Численні дослідження, присвячені особливостям раннього виявлення гіпертензивних станів в осіб молодого віку [4], свідчать про необхідність проведенні спеціального клінічного обстеження з обов'язковим використанням функціональних навантажувальних проб. У той же час зв'язок гіпертензивного типу реагування серцево-судинної системи з рівнем рухової активності та тютюнопалінням у студентів, тобто практично здорових осіб, вивчений недостатньо.

Робота виконана згідно плану НДР Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою дослідження* стало вивчення закономірностей реагування серцево-судинної системи фізично активних студентів на дозоване фізичне навантаження залежно від тютюнопаління.

*Матеріали та методи дослідження.*

Для обстеження було відібрано 155 практично здорових студентів (95 чоловіків і 60 жінок) віком 18 – 23 роки, які у вільний від навчання час постійно займалися спортом або оздоровчим тренуванням. Вид фізичних навантажень (за режимом м'язового скорочення, типом енергозабезпечення та розвитком рухових якостей), частоту, тривалість та їх інтенсивність вивчали за допомогою розробленої анкети. Слід визнати, що більшість запропонованих анкет [6, 8, 9] призначені для осіб середнього і похилого віку і розраховані переважно для відпочинку, аніж цілеспрямованих занять фізичною культурою і спортом. Анонімне анкетування провели за тестом Фогерстрома [7]. До 1-ї групи були включені

75 студенти, які не палять і ніколи не палили, до 2-ї – 84 студенти, які регулярно палять у середньому до 10 цигарок на добу. Реактивність серцево-судинної системи визначали за даними функціональної діагностики з використанням дозованого фізичного навантаження – проби Мартіне-Кушелевського (20 присідань за 30 с). Враховували геодинамічні показники: частоту серцевих скорочень (ЧСС), систолічний (САТ) та діастолічний (ДАТ) у спокої, характер їх змін після навантаження та у відновний період. Порівнювати вихідні показники діяльності серцево-судинної системи, основні гемодинамічні механізми забезпечення навантаження та швидкість відновлення у студентів обох груп.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

При аналізі анкет виявлено, що найбільш поширеними видами оздоровчих тренувань серед чоловіків 1-ї і 2-ї груп були статичні вправи на розвиток сили з обтяженням, так звані силові навантаження: атлетизм, бодибілдинг, пауерліфтинг, але в групі курців їх відсоток був значно більший ( $P < 0,01$ ), ніж серед тих, хто не палить – відповідно 77% і 42%.

Навантаження переважно динамічного характеру (біг, легка атлетика, плавання, теніс) були найбільш поширені серед чоловіків 1-ї групи і становили 32% від загальної кількості, в той час як серед студентів 2-ї групи вони значно рідше і становили 5%. Змішані види фізичного навантаження переважали в 1-й групі і становили 28%, у 2-й – 17%. Серед жінок 1-ї групи перевагу (47%) мали статичні справи силового характеру без обтяження та швидко-силового характеру без обтяження, на другому місці (33%) були вправи на розвиток загальної витривалості та аеробних можливостей. На відміну від чоловіків, жінки, які мають звичку до тютюнопаління, віддавали меншу перевагу статичним вправам на розвиток сили (35%), а більшість з них (43%) займалися динамічними видами фізичних навантажень. Змішані види фізичних навантажень у 1-й та 2-й групах становили відповідно 19% і 24%. Частота занять оздоровчими фізичними тренуваннями на тиждень була вищою у студентів, які не палять, і становила в середньому у чоловіків 1-ї та 2-ї груп відповідно 3,6 та 2,9 разу. Серед жінок частота занять була достовірно вищою ( $P < 0,05$ ), ніж у чоловіків, і становила 4,6 разу на тиждень в 1-й групі та 3,2 – у 2-й. Тривалість кожного заняття у чоловіків була більшою ( $P < 0,01$ ), ніж у жінок, і становила відповідно 85 та 57 хв. При порівнянні тривалості занять у студентів-курців та некурців суттєвих відмінностей не відзначено. Найвища інтенсивність оздоровчих занять була у чоловіків 1-ї групи, у яких ЧСС під час навантаження становила в середньому 142 за 1 хв, а найнижча – у жінок 2-ї групи, з ЧСС 116 за 1 хв. Тільки в групі чоловіків, які не палять, ЧСС відповідала віковій нормі (142 за 1 хв), а меншу інтенсивність занять, зафіксовану в групі студентів-курців (126 за 1 хв), можна пояснити перевагою статичних навантажень у цій групі порівняно з

групою некурців.

При аналізі геодинамічних показників у стані спокою виявлено, що ЧСС у чоловіків становила приблизно 70 за 1 хв, у жінок – 72 за 1 хв, що відповідає межах вікової норми. Середні показники САТ у чоловіків були значно вищими ( $P < 0,01$ ), ніж у жінок, – відповідно 116 та 104 мм рт. ст. Аналогічну спрямованість мали показники ДАТ. Суттєвих відмінностей у групах порівняння залежно від тютюнопаління не виявлено.

Згідно з даними дослідження у 20% чоловіків 2-ї групи та 9% 1-ї групи АТ був у межах „високого нормального” (130 – 140/85 – 90 мм рт. ст.) [5], а у 7% 2-ї та 4% – 1-ї групи взагалі перевищив значення 140/90 мм рт. ст. У жінок 1-ї групи ні в кого не були зафіксовані показники АТ вище в нормі, а у 16% осіб 2-ї групи вони були у межах „високого нормального”.

Після виконання проби з 20 присіданнями приріст ЧСС за перші секунди становив у чоловіків у середньому 62,1%, у жінок – 72,7% порівняно з вихідним рівнем, що відповідає існуючим нормативам. При цьому суттєвих відмінностей між групами студентів, які палять і не палять, не було. Приріст пульсового АТ тільки у чоловіків 1-ї групи (які не мали звички до тютюнопаління) був у межах норми – 75,4%, в інших групах перевищував нормативи, найбільше (88,5%) – у жінок, які палять. Підвищення САТ у відповідь на виконане навантаження в усіх групах відповідало нормі і було вище у жінок порівняно з чоловіками – відповідно 24,4% та 22,5%. Середні показники реакції ДАТ теж відповідали нормативам без суттєвих відмінностей за групами порівняння.

Оцінка пристосувальної реакції серцево-судинної системи на виконане фізичне навантаження виявила такий розподіл. Найкращі показники, тобто найбільшу кількість нормотонічного типу геодинамічних змін (62%) було зафіксовано у групі чоловіків, які не палять, найменшу (40%) – у групі жінок, які мають звичку до тютюнопаління. У групі чоловіків-курців кількість осіб з нормотонічним типом реагування, коли забезпечення навантаження відбувається за рахунок пропорційного підвищення ЧСС та збільшення ударного об'єму серця, була значно меншою ( $P < 0,05$ ), ніж у чоловіків, які не палять, – відповідно 45% і 64%. Майже у половини (52%) жінок, які не мали звички до тютюнопаління, гемодинамічні зміни відповідали нормі, що на 12% перевищило аналогічні показники у жінок, які мали звичку до тютюнопаління (40%). Серед нераціональних типів реакції серцево-судинної системи на функціональну пробу в усіх досліджених переважав гіпертонічний тип, який характеризується надмірним збільшенням ударного об'єму серця. Найбільшу кількість реакції гіпертонічного типу (52%) було зафіксовано жінок 2-ї групи, найменшу – у чоловіків 1-ї групи. Астенічний тип відповіді, при якому забезпечення роботи відбувається в основному за рахунок підвищення ЧСС, найчастіше спостерігався

у чоловіків-курців і становив 9%, в інших групах досліджених він коливався у межах 2 – 8%. Дистонічний тип реакції зустрічався рідко і становив у середньому по 2 – 3% у кожній групі. Тривалість відновлення пульсу у жінок була значно довшою, ніж у чоловіків, – відповідно 137 та 108 с ( $P < 0,05$ ), без суттєвих відмінностей за групами залежно від тютюнопаління. Згідно з критеріями адекватності реакції серцево-судинної системи пульс у тренованій людині повинен нормалізуватися до кінця другої хвилини відновлювального періоду. Таким чином, тільки чоловіки обох груп мають належний рівень тренованості і функціонального стану серцево-судинної системи, а показники відновлення ЧСС у жінок відповідають нормативам для нетренованих осіб, що свідчить про неефективність оздоровчих занять. САТ у середньому до кінця третьої хвилини дещо перевищував вихідні показники у кожній групі, а максимально близьким до початкового рівня був у жінок 1-ї групи. ДАТ практично відповідав вихідному рівню в усіх групах.

### Висновки.

1. У стані спокою підвищений АТ мають 29% чоловіків і 16% жінок, які палять. У той же час у групі студентів, які не палять, серед жінок підвищений АТ не зафіксований, а у чоловіків зустрічався в 13% випадків.

2. Підвищений АТ у групі курців може бути зумовлений як негативним впливом тютюнопаління, так і перевагою фізичних вправ на розвиток сили з обтяженням.

3. Серцево-судинна система чоловіків, які не мають звички до тютюнопаління, найкраще пристосована до виконання динамічних фізичних навантажень порівняно з обстеженими іншими груп.

4. За результатами відновлення показників серцево-судинної системи жінок після дозованого фізичного навантаження слід визнати, що самотійні заняття оздоровчою фізичною культурою є неефективними.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впливу тютюнопаління на реактивність серцево-судинної системи у студентів, які займаються оздоровчим фізичним тренуванням.

### Література

1. Кваша Е.А., Смирнова И.П., Горбась И.М. и соавт. Связь смертности с факторами риска ишемической болезни сердца и динамика профиля риска в популяции // Лік. справа. – 1996. – №7 – 9. – С. 184 – 187.
2. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 151 с.
3. Профілактика в первинних структурах охорони здоров'я. – К.: CINDI Україна, 1999. – 166 с.
4. Ранняя диагностика и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Материалы всесоюзной конф., 1983. – Новосибирск, 1983. – Ч. 1. – 280 с.
5. Рекомендації Українського товариства кардіологів з профілактики та лікування артеріальної гіпертензії. – К., 2001. – 55 с.
6. Berlin J.A., Galditz G.A. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease // Amer. J.

- Epidemiology. – 1990. – Vol. 132. – P. 612 – 628.
7. Fagestrom K.O., Save U. The pathophysiology of nicotine dependence treatment options and cardiovascular safety of nicotine // Cardiovasc. Risk Factors. – 1996. – Vol. 6. – P. 135 – 143.
  8. Lemaitre R.N., Siscovick D.S., Raghunathan T.E. et al. Leisuretime physical activity and the risk of primary cardiac arrest // Arch. Intern. Med. – 1999. – Vol. 159. – P. 686 – 690.
  9. Wannamethee S.G., Shaper A.G., Walker M., Ebrahim S. Lifestyle and survival free of heart attack, stroke, and diabetes in middle-aged British men // Arch. Intern. Med. – 1998. – Vol. 158. – P. 2433 – 2440.

Надійшла до редакції 15.01.2007р.

## ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КУРСАНТОВ ВОЕННО- УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ОТ ИХ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Романчук С.В.

Житомирский военный институт Национального  
авиационного университета

Аннотация. В статье проведен сравнительный анализ психических состояний курсантов с низким и средним уровнем двигательной активности в их положительном и отрицательном проявлении в процессе обучения в ВУЗе. Установлено ухудшение психического состояния при низких показателях двигательного режима. Это негативно сказывается как на успеваемости, так и на состоянии здоровья. Следует ставить вопрос о потребности оптимизации двигательных нагрузок, в частности, за счет усиления интенсивности физической подготовки.

Ключевые слова: психические состояния, уровень двигательной активности, физическая подготовка, курсанты.

Анотація. Романчук С.В. Залежність психічних станів курсантів військово-навчального закладу від їх рівня рухової активності. У статті проведено порівняльний аналіз психічних станів курсантів з низьким і середнім рівнем рухової активності в їх позитивному й негативному прояві під час навчання у ВНЗ. Установлено погіршення психічного стану при низьких показниках рухового режиму. Це негативно позначається як на успішності, так і на стані здоров'я. Варто порушувати питання про потребу оптимізації рухових навантажень, зокрема, за рахунок посилення інтенсивності фізичної підготовки.

Ключові слова: психічні стани, рівень рухової активності, фізична підготовка, курсанти.

Annotation. Romanchuk S.V. Dependence of state of military students of higher military educational establishments on level of their motion activity. Comparative analysis state of mental military students with low and medium level motion activity in their positive and negative demonstration while studying at higher military educational establishments is carried out at the article. Deterioration of a mental state is established at low parameters of a motoring. It has a negative effect both on progress, and on a state of health. It is necessary to put a problem on need of optimization of motorial loads, in particular, at the expense of intensifying intensity of physical preparation.

Key words: mental states, level motion activity, physical education, military students.

### Введение.

Проблема использования человеком механизмов совладения со сложными ситуациями жизнедеятельности и формирования при этом положи-

тельных психических состояний имеет большое значение в познании психики человека и ее динамики. Достижения в учебно-познавательной, воинской и других видах деятельности в существенной мере определяются психическими состояниями личности, тогда как соответствующие состояния зависят от выполняемой деятельности и, отчасти, сами образуются в ходе ее выполнения [2, 3].

Ученые подчеркивают особую важность управления психическими состояниями, способствующих обеспечению продуктивной познавательной деятельности и работоспособности обучаемых [1, 4, 6].

Психические состояния курсантов военно-учебного заведения как динамическая характеристика индивидуальных особенностей их жизни в определенный период времени, отражают своеобразие психических процессов и проявление психических свойств в ходе учебно-познавательной деятельности, с учетом конкретных ситуационных факторов учебно-воспитательного процесса и воинской службы. Для определения конкретных проявлений психических состояний имеют значение: цели познавательной деятельности, эмоциональная привлекательность ее мотивов; влияние ситуативных факторов и личностная их оценка; системная организация выполняемых мыслительных операций; доступность освоения получаемой информации; мера адаптированности к предъявленным учебным нагрузкам. Существенную роль при этом играет наличие позитивного эмоционального и духовного состояния курсанта, а также его физическое состояние [1, 3, 5].

В содержании и динамике психических состояний курсантов ВУЗов физическое состояние является базой общей и специальной работоспособности, успешности познавательной деятельности. При этом отмечается кризисность юношеского возраста, в котором находится большинство обучаемых (ломка привычных стереотипов жизни и учебы, сочетающаяся с неопределенностью социального статуса, интенсивностью умственной работы и периодическими экзаменационными стрессами), что предопределяет наибольшую сложность в решении возникающих перед индивидом задач развития. Такие задачи выражаются, прежде всего, в совладении с происходящими соматическими, психологическими, социальными изменениями [1, 5, 6].

Актуальность вопроса о компенсации гиподинамического режима деятельности курсантов ВУЗов технического профиля, особенно средствами физической подготовки и спорта, в условиях воинской службы обусловливается недостаточностью двигательной активности, что приводит к негативным сдвигам в физическом и психическом состоянии. Такое положение влечет за собой ряд трудностей адаптации курсантов к военной службе, ростом различных заболеваний и труднопотерь. Недостаток адаптивных возможностей курсанта может привести к возрастанию уровня конфликтов в основных сферах службы, рассматриваемых в качестве основ-

ного патогенетического звена неврозов [1, 4].

Некоторые ученые уделяют внимание использованию защитных факторов для противодействия дезадаптации. Среди них существенное значение придается «копингу» – процессу конструктивного приспособления, в результате которого личность оказывается в состоянии справиться с ситуацией таким образом, что трудности преодолеваются, возникает чувство роста собственных возможностей и повышение самооценки. Однако при этом подобные механизмы адаптации не связываются с возможностями использования средств физической подготовки, хотя отдельные аспекты разрешения данной проблемы выделяются в работах Ю.А. Бородин (2002), Г.И. Сухорады (2003), О.М. Ольхового (2005), С.В. Романчука (2006), В.М. Романчука (2007) и др.

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* – теоретическое обоснование применения средств физической подготовки и спорта для формирования и поддержания у курсантов ВВУЗ положительных психических состояний.

*Методы исследования:* анализ и обобщение литературы, тестирование, анкетирование.

#### **Результаты исследования.**

Психические состояния курсантов ВУЗов отличаются в связи с жизненными ситуациями, характером и конкретными обстоятельствами учебы и службы, с внешней средой и ее влиянием на психику обучаемых; тесно взаимосвязаны с их отношением к учебе, службе, а также к своему здоровью и физическому состоянию, выраженностью межличностных отношений в учебных коллективах и многими другими факторами. Связано оно, кроме того, с функциональным и, в частности, с физическим состоянием курсантов ВУЗов.

В исследовании приняли участие курсанты Житомирского военного института, всего 64 человека, из них: 28 курсантов с средним уровнем двигательной активности (СУДА) и 36 – с низким уровнем двигательной активности (НУДА).

Обобщение и анализ материалов обследования показал, что у курсантов первого курса с НУДА весь спектр механизмов совладения в поведенческой сфере отличен от других обследованных. Их порядок по убыванию частоты встречаемости следующий: «сотрудничество» – 24,2%; «обращение» – 18,4%; «конструктивная активность» – 16,1%; «отступление» – 14,1%; «активное избегание» – 10,8%; «отвлечение» – 8,4%; «компенсация» – 5,2%; «альтруизм» – 2,8%. Таким образом, адаптивные механизмы «альтруизм», «сотрудничество», «обращение» составили в сумме 45,4%; относительно адаптивные механизмы «отвлечение», «компенсация», «конструктивная активность» в сумме составили

29,7% неадаптивные «активное избегание» и «отступление» – 24,9%.

Как следует из полученных данных, в начале обучения у курсантов с НУДА преобладают в поведенческой сфере адаптивные и относительно адаптивные механизмы совладения, которые в сумме дают 75,1% всех выбранных вариантов ответов.

В когнитивной сфере у курсантов первого курса с НУДА наиболее часто встречаются «проблемный анализ» (29,7% ответов), «сохранение самообладания» (13,2%) и «смирение» (12,5%). Другие формы поведения представлены в меньшей мере. Таким образом, в когнитивной сфере у курсантов первого курса с НУДА доля адаптивных форм совладения («сохранение самообладания», «проблемный анализ», «установка собственной ценности») составляет 51,3%, а относительно адаптивных («относительность», «религиозность», «придание смысла») – 17,9%. Неадаптивных форм совладения («игнорирование», «смирение», «диссимуляция», «растерянность») у этой группы респондентов – 30,8%.

В эмоциональной сфере заметно преобладает «оптимизм» (51,5%), в целом адаптивные формы («протест», «оптимизм») весьма выражены (в сумме 56,7%), относительно адаптивные («эмоциональная разгрузка» и «пассивная кооперация») составляют 13,6%, доля неадаптивных («подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность») – 29,7%.

У первокурсников с СУДА в начале обучения в поведенческой сфере также представлены практически все возможные формы. Здесь доля адаптивных механизмов в поведенческой сфере составляет 44,2%, доля относительно адаптивных – 35,7%, а неадаптивных – 20,1% выборов. Хотя адаптивных механизмов у них меньше, чем у курсантов первого курса с НУДА (44,2% против 45,1%), значимых различий с первокурсниками с НУДА ни в поведенческой сфере в целом, ни по отдельным механизмам не выявлено ( $P > 0,05$ ). В когнитивной сфере у курсантов первого курса с СУДА формы поведения составляют 45,9%, относительно адаптивные – 30,6%, неадаптивные – 25,5%. Так же, как и в поведенческой сфере, адаптивных и неадаптивных механизмов совладения в когнитивной сфере у курсантов с НУДА несколько меньше, чем у курсантов с СУДА.

К концу обучения у выпускников с НУДА в поведенческой сфере среди наиболее предпочитаемых оказываются неадаптивные и относительно адаптивные формы поведения, в то время как в начале обучения у них преобладали адаптивные формы. Доля адаптивных механизмов к концу обучения составила 33,6%, относительно адаптивных – 37,8%, неадаптивных – 28,6%. На старшем курсе доля конструктивных способов реагирования становится значительно меньшей (33,6% против 45,4% в начале обучения) в первую очередь за счет резкого уменьшения выраженности «сотрудничества» (10,8% против 24,2% на первом курсе).

В когнитивной сфере у старшекурсников с

НУДА происходит увеличение доли неадаптивных и относительно адаптивных форм поведения за счет существенного уменьшения доли адаптивных.

К концу обучения у курсантов с НУДА падает доля адаптивных (конструктивных) механизмов совладения и усиливается значимость неадаптивных механизмов во всех составляющих поведения. Происходящие изменения в структуре поведения (уменьшение доли адаптивных механизмов совладения и увеличение доли неадаптивных) подтверждает мысль об недостаточном внимании обучаемых к развитию важнейших физических качеств или неумении использовать средства физической подготовки и спорта в этих целях, что приводит к негативному развитию адаптивных способностей, ухудшению нервно-психического здоровья курсантов, возникновению психических состояний отрицательной направленности.

В целом поведение выпускников с СУДА имеет отличия от поведения старшекурсников с НУДА как более адаптивное.

Исследование соотношения силы и продолжительности положительных и отрицательных психических состояний показывает, что для обучаемых с повышенным уровнем двигательной активности и физической подготовленности характерны определенные преимущества. Так, уже в группах первокурсников с СУДА положительные эмоционально-психические состояния по силе оцениваются в среднем в  $3,92 \pm 0,15$  балла, а с НУДА – в  $3,56 \pm 0,15$  балла.

Результаты исследования позволяют выделить наиболее выраженные психические состояния курсантов в процессе обучения. Из группы состояний положительной направленности это – увлеченность, любопытство, сосредоточение внимания, стремление к знаниям, смелость, способность к психологической адаптации, веселость, бодрость, независимость и самостоятельность в действиях. Из группы состояний отрицательной направленности это – усталость, лень, печаль, грусть, недисциплинированность, подавленность, чувство обреченности, апатия, равнодушие.

У курсантов с НУДА и с СУДА от начала обучения к окончанию выявляется одинаковое приращение силы проявления состояний, выражающих отрицательные личностные свойства, составляющее  $D = +0,19$  балла. Сила проявления такого выражающего личностные свойства положительного психического состояния, как смелость, храбрость, мужество у курсантов НУДА снижаются с  $3,98 \pm 0,13$  баллов на втором курсе до  $3,81 \pm 0,14$  баллов к четвертому курсу. У курсантов СУДА они снижаются в несколько меньшей мере (с  $4,00 \pm 0,16$  баллов до  $3,95 \pm 0,14$  баллов). Схожая картина также в плане продолжительности проявления данного состояния.

Успешность деятельности курсантов в когнитивной сфере, в освоении учебного материала и реализации задач службы напрямую зависит от степени проявления у них положительных интеллектуальных состояний и купирования таких состояний

отрицательной направленности. У курсантов СУДА в группе положительных интеллектуальных состояний на начальном этапе обучения наиболее высок уровень стремления к знаниям, желания учиться, но затем он, к сожалению, несколько снижается, что свидетельствует о важности не только улучшения двигательного режима, организации физической подготовки, но и общей воспитательной работы с курсантами. У курсантов СУДА из отрицательных интеллектуальных состояний выделяются равнодушные, вялость ( $2.41 \pm 0,09$  условных баллов). В выделенных группах отрицательных интеллектуальных психических состояний у курсантов-первокурсников НУДА доминируют почти те же состояния, что и у курсантов СУДА, но в этой группе состояний курсанты НУДА отмечают более высокий уровень усталости ( $2.83 \pm 0,12$  условных баллов) против курсантов СУДА.

#### **Выводы.**

В корреляционном анализе результатов самооценок психических состояний и некоторых внешних критериев учебной и служебной деятельности особый интерес представляют выявленные значимые связи показателей психических состояний со сведениями о режиме двигательной активности курсантов. В очередной раз установлено ухудшение психического состояния при низких показателях двигательного режима, что негативно сказывается как на успеваемости, так и на состоянии здоровья. В связи с этим следует ставить вопрос о потребности оптимизации двигательных нагрузок, в частности, за счет усиления интенсивности физической подготовки.

У всех обследуемых курсантов отмечается общая недостаточность актуализации познавательной и эмоциональной составляющей на занятиях по физической подготовке и в ходе спортивной работы, которые организуются и проводятся в обычном стиле. Это дает основание считать, что не использован резерв, заложенный в наполнении положительной познавательной нагрузкой плановых занятий по физической подготовке, а также в построении занятий с опорой на эмоциональную насыщенность, применению в рациональных пределах игровых методик, стимулировании большей активности обучаемых, создании в ходе занятий физической подготовкой и спортивных мероприятий положительно окрашенных ситуаций. Развитие у обучаемых механизма совладения, направленного на актуализацию положительно окрашенных состояний в сочетании с повышенной психической активностью, и торможение либо купирование отрицательно окрашенных состояний, особенно в связи с повышенной психической активностью, в целом способствовали бы формированию общего положительного психического состояния и профилактике развития психических состояний негативной направленности.

Анализ изменений от первого к пятому курсу, в их обобщенном выражении, позволил выявить, что, если у курсантов СУДА за время учебы психи-

ческие состояния (в их позитивных формах) по показателям силы в основном сохраняется и даже несколько улучшаются, то у курсантов НУДА они падают. Подобная же картина определилась по показателям продолжительности указанных состояний и противоположная – по отрицательным психическим состояниям.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем психических состояний курсантов военно-учебного заведения.

#### Литература

1. Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Романчук С.В., Таран В.С. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – №1. – С. 30-40
2. Караван А.В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб.: ВИФК, 2003. – 24 с.
3. Марищук В.А. Исследование психических и психомоторных качеств с помощью физических упражнений // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка: Межвуз. сб. – Ленинград, 1982. – Вып. 2. – С. 29-32.
4. Романчук В.М. Обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю: Автореф. дис. канд., наук з фіз. вих. і спорту. – Львів: ЛДУФК, 2007. – 22 с.
5. Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: Автореф. дис. канд., наук з фіз. вих. і спорту. – Львів: ЛДУФК, 2006. – 22 с.
6. Сухорода Г.І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. спорту. – Львів: ЛДУФК., 2003. – 20 с.

Поступила в редакцію 12.07.2007г.

## СИЛА УДАРІВ НОГАМИ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Саєнко В. Г.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка  
Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. В статті досліджуються показники сили ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії, які спеціалізуються в кіокушинкай карате в змагальному періоді тренувань. Визначено параметри показників сили ударів ногами в середній рівень у спортсменів різної кваліфікації. Зафіксовано статистично значимі результати абсолютних і відносних показників сили удару ногами в середній рівень у каратистів. Отримані в ході досліджень дані можуть використовуватися з метою контролю за рівнем технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації при плануванні річного циклу тренувань.

Ключові слова: сила, удар, нога, категорія, кіокушинкай карате.

Аннотация. Саєнко В.Г. Сила ударов ногами у спортсменів різної кваліфікації, которые спеціалізуються з кіокушинкай каратэ. В статті досліджуються показники сили ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії, спеціалізуються в кіокушинкай каратэ. В статті досліджуються показники сили ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії, спеціалізуються в кіокушинкай каратэ. В статті досліджуються показники сили ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії, спеціалізуються в кіокушинкай каратэ. В статті досліджуються показники сили ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії, спеціалізуються в кіокушинкай каратэ.

периоде тренування. Определены параметры показателей силы ударов ногами в средний уровень у спортсменов разной квалификации. Зафиксированы статистически значимые результаты абсолютных и относительных показателей силы ударов ногами в средний уровень у каратистов. Полученные в ходе исследований данные могут использоваться с целью контроля за уровнем технической подготовленности спортсменов разной квалификации при планировании годового цикла тренировок. Ключевые слова: сила, удар, нога, категория, кіокушинкай каратэ.

Annotation. Saenko V.G. Force of impacts by legs at sportsmen of different qualification who specialize with kyokushinkai karate. Force of blows by legs at the sportsmen of a different qualification, specializing in kyokushinkai karate. Parameters of force of blows by legs at the sportsmen of a different qualification of an easy weight category, specializing in kyokushinkai karate in the competitive period of training were studied in the article. Parameters of parameters of force of impacts by legs in an average level at sportsmen of different qualification are determined. Significant outcomes absolute and comparative figures of force of impacts by legs in an average level at karatekas are fixed statistically. The data obtained during researches can be used with the purpose of monitoring behind a level of technical readiness of sportsmen of different qualification at planning an annual cycle of trainings.

Key words: force, blows, legs, category, kyokushinkai karate.

### Введение.

Найкращою мірою стану тренуваності спортсмена є його спортивний результат, що вимірюється в секундах, кілограмах або метрах. Складніше визначити стан тренуваності у спортсменів-єдиноборців, тому що результат поєдинку залежить не тільки від стану тренуваності даного спортсмена, але й від спортивної майстерності його супротивника. Тому діагностика стану тренуваності в єдиноборствах, де шкала результатів поєдинку вузька і альтернативна – або перемога, або поразка, залишається досить проблематичною [4].

При підготовці спортсменів в контактному карате особливо актуальною є проблема пошуку найбільш інформативних критеріїв, котрі застосовуються для оцінки ефективності засобів і методів тренувального процесу. Одним з видів контактного карате є кіокушинкай карате – це динамічний вид східних єдиноборств, що одержав визнання в багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні. Засобами досягнення перемоги в кіокушинкай карате є технічні прийоми – удари на повну силу руками, ліктями, ногами, коліньми, відповідно до правил змагань у розділі „кумите”. Тому виявлення показників сили ударів каратистів – це найважливіша характеристика в даному виді єдиноборств.

На даний час після розробки апаратурних методик система діагностики рівня тренуваності “ударних” єдиноборств піднялась на якісно новий рівень. Серед найбільш інформативних виділяються спеціалізовані ударні динамометри серії “Спудерг” (М. П. Савчин, 1991 р.; М. П. Савчин, О. М. Савчин, 1997 р.). Апаратура стала основою для нової методики досліджень в ударних єдиноборствах – хронодинамометрії, особливістю якої є можливість

безперервного вимірювання різних параметрів ударної роботи спортсмена – силу кожного удару, часових проміжків між ударами, потужності цієї роботи, та інших характеристик [4]. Використання даних показників дозволить стежити за зміною елементів структури підготовленості спортсменів та приймати обґрунтовані управлінські рішення щодо коректування тренувального процесу в кіокушинкай карате з метою покращення результатів в змагальній діяльності.

Відомо, що одним з елементів тренувального процесу єдиноборців є технічна підготовленість, складовою частиною якої є якість виконання технічних прийомів спортсменів. Виконання технічних прийомів в єдиноборствах залежить від розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Проблеми розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей в ударах руками досліджені у боксі [3, 4, 7]. У тайландському боксі досліджувався рівень креатин-фосфатної працездатності, динамічні показники в ударних прийомах і загальна ефективність змагального арсеналу [1, 2]. У кікбоксінгу – вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах [8].

Проте, аналогічні показники не досліджені у спортсменів в кіокушинкай карате. У попередній роботі нами вже проведені дослідження на виявлення показників сили удару руками [6] та спеціальної витривалості в ударних діях каратистів [5]. В цій роботі проводиться визначення показників сили ударів ногами в середній рівень у спортсменів різної кваліфікації в легкій ваговій категорії, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки; тема 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту”.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження.*

Виявити силу ударів ногами в середній рівень у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

*Завдання дослідження.*

Дослідити силу ударів ногами в середній рівень у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

*Методи дослідження.*

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне спостереження (хронодинамометрія). 3. Методи математичної статистики.

*Організація дослідження.*

У даному дослідженні за допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра „Спудерг-9” [4] нами виявлені показники абсолютної сили ударів ногами в кілограмах в середній рівень – тулуб (за японською назвою „чудан”) у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате легкої вагової категорії до 70 кг, що передбачена правилами проведення змагань в розділі „куміте” з даного виду карате. З метою співставлення індивідуальних значень сили удару у каратистів різної кваліфікації і аналізу з аналогічними показниками в різних вагових категоріях розраховувалися показники відносної сили удару – на один кілограм ваги каратиста. Для цього абсолютні показники сили удару каратиста діляться на масу його тіла.

Дослідження проводились в спортивному таборі м. Святогірськ у вересні 2006 року в період проведення спортивного збору на етапі підготовки збірних Донецької і Луганської областей до кубку світу з кіокушинкай карате в м. Сідней. Тестування спортсменів проводилось в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість каратистів знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання були відібрані 55 каратистів чоловічої статі різної кваліфікації (по одинадцять спортсменів у кожній групі від третього спортивного розряду до майстра спорту) віком від 16 до 30 років спортивний стаж яких складає від п'яти до 17 років. Всім спортсменам було запропоновано виконати в змагальній обстановці по десять ударів кожного виду сильнішою ногою: прямий удар (за японською назвою „має гері”), круговий удар („маваши гері”), удар в сторону („йоко гері”), удар з розвороту („уширо гері”), удар коліном („хідза гері”). Для виконання ударів, випробуваний каратист підбирає зручну дистанцію до динамометричного боксерського мішка (груші), що підтримується помічником і за готовністю починає наносити удари ногою у зручному для себе темпі. З нанесених десяти ударів кожного виду вибирається кращий. З метою запобігання погіршення показників, підтримці працездатності й збереження змагальної обстановки після десяти ударів кожною ногою змінюється випробуваний каратист.

#### **Результати дослідження.**

Проведені тестування дали наступні результати (табл. 1). Із табл. 1, де представлені результати показників абсолютної і відносної сили ударів ногою, видно, що в кожній групі каратистів, обидва види сили удару покращуються від третього спортивного розряду до майстра спорту. Серед п'яти видів ударів ногою, що виконувались в тестуванні, найсильніший виявлений удар з розвороту, за ним удар в сторону, круговий удар, прямий удар, а удар коліном – найслабший у кожній групі каратистів.

Статистично значимі результати ( $P < 0,05$ ) у каратистів зафіксовано при виконанні: прямого удару ногою між групами майстрів спорту з середнім значенням абсолютної сили удару – 300,00 кг і кандидатів у майстри спорту – 237,64 кг, а також між групами 1 розряду – 226,64 кг, 2 розряду – 179,91 кг і 3 розряду – 124,91 кг; кругового удару ногою між групами майстрів спорту – 331,82 кг і кандидатів у майстри спорту – 268,36 кг, а також між групами 2 розряду – 239,00 кг і 3 розряду – 172,45 кг; удару

Таблиця 1

Показники сили удару ногами у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії, які спеціалізуються з кіокушинкай карате

Контрольні випробування на силу удару	Характер проявлення сили удару	Кваліфікація													
		Майстри спорту		р	Кандидати у майстри спорту		р	1 розряд		р	2 розряд		р	3 розряд	
		$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	
<b>Середній рівень („чудан”)</b>															
Прямий удар ногою („має гері”), кг	абс.	300,00 ± 13,87	<0,05	237,64 ± 13,36	>0,05	226,64 ± 12,95	<0,05	179,91 ± 8,12	<0,05	124,91 ± 6,47					
	відн.	4,55 ± 0,21	<0,05	3,66 ± 0,19	>0,05	3,48 ± 0,19	<0,05	2,75 ± 0,11	<0,05	1,94 ± 0,11					
Круговий удар ногою („маваши гері”), кг	абс.	331,82 ± 10,79	<0,05	268,36 ± 13,67	>0,05	242,18 ± 11,51	>0,05	239,00 ± 12,12	<0,05	172,45 ± 8,22					
	відн.	5,04 ± 0,19	<0,05	4,13 ± 0,22	>0,05	3,72 ± 0,13	>0,05	3,65 ± 0,16	<0,05	2,67 ± 0,14					
Удар ногою в сторону („йоко гері”), кг	абс.	414,27 ± 17,57	<0,05	333,73 ± 15,31	<0,05	261,18 ± 17,06	<0,05	184,45 ± 17,47	>0,05	145,45 ± 21,06					
	відн.	6,29 ± 0,29	<0,05	5,13 ± 0,16	<0,05	3,99 ± 0,22	<0,05	2,81 ± 0,24	>0,05	2,23 ± 0,33					
Удар ногою з розвороту („уширо гері”), кг	абс.	550,09 ± 20,24	<0,05	447,09 ± 23,94	<0,05	350,36 ± 19,73	>0,05	332,64 ± 25,07	<0,05	240,18 ± 16,03					
	відн.	8,36 ± 0,39	<0,05	6,87 ± 0,29	<0,05	5,38 ± 0,25	>0,05	5,04 ± 0,32	<0,05	3,62 ± 0,27					
Удар коліном („хідза гері”), кг	абс.	223,55 ± 12,53	<0,05	162,82 ± 14,28	>0,05	152,91 ± 13,56	>0,05	148,91 ± 12,02	<0,05	86,45 ± 6,27					
	відн.	3,39 ± 0,19	<0,05	2,49 ± 0,21	>0,05	2,35 ± 0,19	>0,05	2,28 ± 0,17	<0,05	1,32 ± 0,08					



Рис. 1 Динаміка показників абсолютної (а) і відносної (б) сили ударів ногою в середній рівень

ногою в сторону між групами майстрів спорту – 414,27 кг, кандидатів у майстри спорту – 333,73 кг, 1 розряду – 261,18 кг і 2 розряду – 184,45 кг; удару ногою з розвороту між групами майстрів спорту – 550,09 кг, кандидатів у майстри спорту – 447,09 кг і 1 розрядом – 350,36 кг, а також між групами 2 розряду – 332,64 кг і 3 розряду – 240,18 кг; удару коліном між групами майстрів спорту – 223,55 кг і кандидатів у майстри спорту – 162,82 кг, а також між групами 2 розряду – 148,91 кг і 3 розряду – 86,45 кг (рис. 1(а)).

Аналогічно середнім значенням абсолютних показників сили ударів ногою каратистів, зберігається залежність статистично значимих результатів ( $P < 0,05$ ) і в групах з середнім значенням відносних показників, що продемонстровані на рис. 1(б).

### Висновки.

Проведені дослідження дозволили виявити наступні фактори, які мають важливе значення для контролю за тренувальним процесом в кіокушинкай карате.

1. Визначені параметри показників сили ударів ногами в середній рівень у спортсменів різної кваліфікації легкої вагової категорії, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

2. Статистично значимі ( $P < 0,05$ ) результа-

ти абсолютних і відносних показників сили удару ногами в середній рівень у каратистів зафіксовано: між групами майстрів спорту і кандидатів у майстри спорту – всіх видів досліджуваних ударів; між групами кандидатів у майстри спорту і 1 розряду у показниках удару ногою в сторону і з розвороту, між групами 1 і 2 розряду – прямого удару ногою і удару ногою в сторону, між групами 2 і 3 розряду у всіх видах ударів, крім показників удару ногою в сторону. Між групами каратистів, що не указані вище, виявлено зі зростом кваліфікації аналогічне збільшення показників абсолютної і відносної сили удару ногою, але при  $P > 0,05$ .

3. Отримані в ході досліджень дані, що наведені у таблиці 1, можуть використовуватися з метою контролю за рівнем технічної підготовленості спортсменів різної кваліфікації при плануванні річного циклу тренувань в кіокушинкай карате або в інших контактних бойових єдиноборствах.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення сили ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

### Література

1. Вачев С. М. Дослідження динамічних показників ударних прийомів тайбоксерів масових розрядів // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури-

ри та спорту. Вип. 8. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т. 1. – С. 76-79.

2. Вачев С. М. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів та спортсменів високої кваліфікації //Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сборник статей под ред. проф. Ермакова С. С. //II международная электронная научная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – 288 с.
3. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации //Наука в олимпийском спорте. – К., 2000. – № 2. – С. 23-30.
4. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. – К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.
5. Сасенко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2006. – С. 95-96.
6. Сасенко В. Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 6. – С. 255-257.
7. Щербяков С. И. Анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации в связи с изменением формулы ведения боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Москва, 2003. – 23 с.
8. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки: Автореф. дис... канд. наук. з фіз. вих. і спорту. – Л., 2001. – 18 с.

Надійшла до редакції 03.07.2007р.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЧЕТЫРЕХУДАРНОМУ КРОЛЮ

Седляр Ю.В.

Черниговский государственный  
институт экономики и управления

Аннотация. В статье дана краткая характеристика техники четырехударного кроля, которая до настоящего времени не была описана в специальной литературе, предложены упражнения для ее освоения. В зависимости от стороны вдоха (правая, левая) и его ориентации относительно ноги, с которой сочетаются моменты входа в воду обеих рук (вдох в сторону ноги или в обратную сторону), существует четыре разновидности четырехударного кроля. Представленные в статье упражнения и методические рекомендации по их применению способствуют формированию техники четырехударного кроля.

Ключевые слова: четырехударный кроль, техника, методика, обучения.

Анотация. Седляр Ю.В. Методика навчання чотирьохударному кролю. В статті дана стисла характеристика техніки чотирьохударного кроля, котра до цього часу не була описана в літературі, запропоновано вправи для оволодіння нею. Залежно від сторони вдиху (права, ліва) і його орієнтації щодо ноги, з якої сполучаються моменти входу у воду обох рук (вдих убік ноги або у зворотну сторону), існує чотири різновиди чотирьохударного кролю. Представлені в статті вправи й методичні рекомендації з їхнього застосування сприяють формуванню техніки чотирьохударного кролю.

Ключові слова: чотирьохударний кроль, техніка, методика, навчання.

Annotation. Sedlyar Y.V. The training of the four-kick crawl

technique. The article deals with the description the technique of the four-kick crawl. The case has not been described in the spacial literature. Describe the exercises for the training of this technique. In dependence on the party of an inspiration (dextral, left-hand) and its orientations concerning a leg from which the moments of an orifice in water of both arms (an inspiration aside legs combine or in the opposite direction), exists four types of a four-stroke crawl. Introduced exercises in the article and methodical recommendations on their application promote formation of engineering of a four-stroke crawl.

Key words: four -kick crawl, technique, methods, teaching.

### Введение.

При плавании кролем на груди пловцы используют различные варианты согласования движений руками и ногами. Наиболее распространенными среди них являются, если можно так выразиться, классические: шести-, четырех- и двухударная координации. Подавляющее большинство квалифицированных пловцов плавает именно этими разновидностями техники. Иногда у квалифицированных и значительно чаще у малоквалифицированных спортсменов можно наблюдать варианты согласования, предполагающих скрестные удары ногами. Их может быть один или два в цикле. Примером техники с одним скрестным ударом может быть техника плавания российского спортсмена, серебряного призера чемпионата мира 2007г. в Мельбурне Ю. Прилукова.

Наблюдение за особенностями техники ведущих пловцов показывает, что подавляющее большинство спортсменов используют шестиударную координацию. На дистанциях до 400 м включительно практически нет спортсменов, плывущих иными вариантами согласования. Однако на дистанции 1500 м таких пловцов больше, и они успешно конкурируют с представителями шестиударной координации. Достаточно вспомнить победителя чемпионата мира 2007г. в Мельбурне поляка М. Совримовски, плывшего четырехударным кролем. Что касается представительниц женского плавания, то необходимо подчеркнуть, что среди них несколько чаще, чем среди мужчин, встречаются спортсменки, использующие четырех- и двухударный варианты согласования движений.

Таким образом, несмотря на то, что доминирующим вариантом согласования движений при плавании кролем на груди в настоящее время является шестиударный, необходимость изучения особенностей техники, методики ее обучения и совершенствования при плавании четырехударным кролем является актуальной. При этом следует отметить, что в литературе вопрос целенаправленного формирования четырехударной координации, как впрочем, и любой другой, не исследован (1, 3, 4, 5, 6,7, 8). Ранее нами была предпринята попытка восполнить этот пробел относительно шестиударного кроля (11). В настоящей статье мы делаем это для четырехударного.

Работа выполнена по плану НИР Черниговского государственного института экономики и управления.

### **Формулирование целей работы.**

Целью данного исследования является разработка методики целенаправленного формирования техники четырехударного кроля.

*Методы исследования:*

1. Анализ литературных источников.

2. Самонаблюдение в процессе самообучения четырехударному кролю.

3. Педагогические наблюдения.

### **Результаты исследований.**

1. Краткая характеристика техники четырехударного кроля

Прежде чем приступить к характеристике упражнений для обучения четырехударному кролю вкратце остановимся на основных моментах его техники, что даст возможность разобраться в классификации предлагаемых средств.

В процессе изучения техники четырехударного кроля было установлено, что в согласовании движений она имеет значительные отличия от шестиударного. Для последнего характерны одинаковые для обеих рук сочетания фаз движений руками с ударами ногами. Здесь отмечается совпадение окончания проноса и входа руки в воду, отталкивания с выходом руки из воды с ударами разноименной ногой, как для левой, так и для правой руки (симметричный кроль) (9,10). В отличие от этого, четырехударная координация является ассиметричной. В ней окончание проноса и вход в воду как правой, так и левой руки сочетается с ударами одной из ног: только левой или только правой. При этом окончание гребка одной руки согласуется с ударом одноименной ноги, а второй – разноименной. Дышать можно как в сторону ноги, удары которой совпадают с входом в воду обеих рук (четыреударный кроль с одноименным вдохом), так и в противоположную (четыреударный кроль с разноименным вдохом). При этом дыхание может быть как левостороннее, так и правостороннее. Таким образом, как мы видим, насчитывается четыре разновидности четырехударного кроля. Если учесть, что в каждой из этих разновидностей правая и левая рука имеют свои особенности взаимодействия с ногами, то должно существовать минимум восемь упражнений для освоения и совершенствования четырехударного кроля. Именно их мы и представляем в этом разделе.

2. Упражнения для изучения техники четырехударного кроля

Представленные в статье упражнения были разработаны нами исходя из основных положений техники четырехударного кроля, и опробованы в процессе самообучения. Применение указанных средств продемонстрировало их соответствие задачам обучения, доступность и в, конечном итоге, эффективность использования, в результате чего были освоены все разновидности четырехударного кроля.

2.1. Упражнения для изучения техники четырехударного кроля с разноименным вдохом

При использовании предлагаемых средств, следует учесть, что если упражнение а) и б) выпол-

няются правой рукой, то упражнение в) необходимо выполнять левой и наоборот.

а) Плавание при помощи движений одной рукой в согласовании с движениями ногами. Вторая вытянута вперед. Вдох в конце гребка в сторону гребущей руки. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом разноименной ногой, а отталкивание – с ударом одноименной.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика и скользя без движений ногами выполнить гребок одной рукой. В конце гребка повернуть тело в сторону гребущей руки, при этом развести ноги так, чтобы разноименная оказалась в положении окончания подготовительного движения, а одноименная - рабочего, выполнить вдох. Одновременно с проносом и входом руки в воду вернуть туловище в горизонтальное положение и выполнить удар разноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами, при отталкивании – один. Этот последний в цикле удар, выполняемый одноименной ногой, сочетать с одновременным поворотом всего тела в сторону гребущей руки и поворотом головы для вдоха, то есть вернуться в исходное положение.

б) Это же упражнение, но свободная рука у бедра.

в) Плавание при помощи движений одной рукой в согласовании с движениями ног. Вторая у бедра. Вдох в момент начала первой половины гребка в сторону противоположную гребущей руке. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом одноименной ногой, а отталкивание с выходом руки из воды - с ударом разноименной ногой.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика, и скользя без движений ногами, в положении одна рука впереди, вторая у бедра выполнить гребок рукой, находящейся впереди. В конце гребка на задержке дыхания, находясь в горизонтальном положении, развести ноги так, чтобы разноименная оказалась в положении окончания рабочего движения, а одноименная – подготовительного. Это положение будем считать исходным. Одновременно с проносом и входом руки в воду выполнить удар одноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами. В момент первого, выполняемого разноименной ногой, повернуть туловище и голову в сторону противоположную гребковой руке для выполнения вдоха, в момент второго (одноименного) удара вернуть тело в горизонтальное положение. После этого одновременно с отталкиванием осуществить удар разноименной ногой, вернувшись таким образом в исходное положение.

2.2. Упражнения для изучения техники четырехударного кроля с одноименным вдохом

При использовании предлагаемых средств, следует учесть, что если упражнение а) и б) выполняются правой рукой, то упражнение в) необходимо выполнять левой и наоборот.

а) Плавание при помощи движений одной

рукой в согласовании с движениями ног. Вторая вытянута вперед. Вдох в конце гребка в сторону гребущей руки. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом одноименной ногой, а отталкивание - с ударом разноименной ногой.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика и скользя без движений ногами выполнить гребок одной рукой. В конце гребка повернуть тело в сторону гребущей руки, при этом развести ноги так, чтобы одноименная оказалась в положении окончания подготовительного движения, а разноименная - рабочего, выполнить вдох. Одновременно с проносом и входом руки в воду вернуть туловище в горизонтальное положение и выполнить удар одноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами, при выполнении отталкивания – один. Этот последний удар, выполняемый разноименной ногой, сочетать с одновременным поворотом всего тела в сторону гребущей руки и поворотом головы для вдоха, то есть вернуться в исходное положение.

б) Это же упражнение, но свободная рука у бедра.

в) Плавание при помощи движений одной рукой в согласовании с движениями ног. Вторая у бедра. Вдох в момент начала первой половины гребка в сторону противоположную гребущей руке. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом разноименной ногой, а отталкивание – с ударом одноименной.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика, и скользя без движений ногами в положении одна рука впереди, вторая у бедра выполнить гребок рукой, находящейся впереди. В конце гребка на задержке дыхания повернуть тело в сторону противоположную гребковой руке, развести ноги так, чтобы одноименная оказалась в положении окончания рабочего движения, а разноименная – подготовительного. Это положение будем считать исходным. Одновременно с проносом и входом руки в воду вернуть туловище в горизонтальное положение и выполнить удар разноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами. В момент первого, выполняемого одноименной ногой повернуть туловище и голову в сторону противоположную гребковой руке для выполнения вдоха. Со вторым (разноименным) ударом вернуть тело в горизонтальное положение. Гребковую часть цикла закончить выполнением отталкивания в сочетании с ударом одноименной ногой, в результате чего вернуться в исходное положение.

### 3. Методические рекомендации по изучению техники четырехударного кроля

К изучению техники плавания четырехударным кролем, на наш взгляд, следует приступать после овладения шестиударной координацией. Это связано с тем, что шестиударная координация является более естественной в силу ее симметричности. Впрочем, вопрос необходимости обучения нескольким вариантам техники плавания и тем более последова-

тельности этого обучения является дискуссионным.

Следующим дискуссионным вопросом является целесообразность обучения всем разновидностям четырехударного кроля. Сомнения здесь связаны с тем, что есть основания считать четырехударный кроль с одноименным вдохом менее эффективным, чем с разноименным. Это заключение сделано на основе самонаблюдения в процессе самообучения, анализа кинограмм представленных в литературе по плаванию (2), а также техники пловцов финалистов нескольких международных соревнований, среди которых не было замечено представителей четырехударного кроля с одноименным вдохом. С другой стороны, применение всего комплекса упражнений на ранних этапах подготовки пловцов непременно будет способствовать расширению двигательного диапазона, что опосредованно скажется на формировании эффективных вариантов техники. Кроме того, не известно, какая из разновидностей техники, в конечном итоге, будет наиболее приемлема для каждого конкретного пловца.

Системообразующим фактором во всей структуре движений четырехударного кроля является согласование ударов одной из ног с входом рук в воду. Для успешного освоения этого элемента мы рекомендуем акцентированное выполнение этих ударов как при плавании в полной координации, так и при выполнении упражнений. Как осуществить это, плавая в полной координации - понятно. При выполнении упражнений, акцентированными будут: удар в момент входа руки в воду (первый) и третий, выполняемый в конце гребка.

Весьма значимым моментом при использовании предлагаемых упражнений является правильное исходное положение перед проносом и связанным с ним ударом ногой. Для облегчения освоения данного элемента, все предлагаемые нами упражнения сначала выполняются без предварительной работы ногами в момент скольжений, предшествующих гребковым движениям. По мере формирования навыка, после толчка от бортика следует подключать рабочие движения ногами. При переходе к плаванию в полной координации, поначалу также следует концентрировать внимание на исходном положении перед выполнением первого проноса и связанным с ним ударе ногой.

### Выводы.

1. Несмотря на то, что в настоящее время кролисты используют преимущественно шестиударную координацию, четырехударный кроль до сих пор является востребованным при плавании на средние и, особенно, длинные дистанции.

2. В научно-методической литературе методика обучения четырехударному кролю не изложена.

3. В зависимости от стороны вдоха (правая, левая) и его ориентации относительно ноги, с которой сочетаются моменты входа в воду обеих рук (вдох в сторону ноги или в обратную сторону), существует четыре разновидности четырехударного кроля.

4. Представленные в статье упражнения и методические рекомендации по их применению способствуют формированию техники четырехударного кроля.

Дальнейшими исследованиями предполагается детально изучить технику плавания четырехударным кролем, которая вкратце была представлена в данной статье.

#### Литература

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
2. Корнеев С., Тамп Т., Каал Р., Хальянд Р. Некоторые особенности техники плавания кролем у чемпионов Европы С.Русина и В.Сальникова. Плавание. Сб. статей. Вып. 1-й. М.: Физкультура и спорт, 1979, с. 17-18.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студ. тренерского фак-та ин-тов физ. культ.– М.: Физкультура и спорт, 1983.-288 с.
4. Никитский Б.Н. Плавание. Учебное пособие для студ. фак-тов физ. восп. пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1981. - 304 с.
5. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для фак-тов физ.воспитания пед. институтов. - Киев: Вища школа, 1978. - 288 с.
6. Плавание. Под общ. ред. А.К. Дмитриева - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 392 с.
7. Плавание: Учеб. для техникумов физ.культ./ Под ред. В.А.-Парфенова/- М: Физкультура и спорт, 1981. - 247 с.
8. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
9. Седляр Ю.В. Разновидность техники шестиударного кроля (движения руками, дыхание). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004, -№3.- с. 86 - 91.
10. Седляр Ю.В. Разновидность техники шестиударного кроля (движения туловищем, согласование движений). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. - №7. – с. 130-136.
11. Седляр Ю.В. Обучение технике “разноименного” шестиударного кроля. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: научная монография под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2005. №5. с. 38 – 45.

Поступила в редакцию 11.07.2007г.

### СЕРОЛОГИЧНІ МАРКЕРИ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ВИТРИВАЛОСТІ ЛЮДИНИ

Сергієнко Л.П., Лишевська В.М.

Південнослов'янський інститут Київського славістичного університету (м. Миколаїв)  
Херсонський державний аграрний університет

Анотація. В статті наведені результати дослідження асоціативних зв'язків між групою крові (як генетичним маркером) і розвитком витривалості людини. Визначено, що у людей, які мають О(І) і А(ІІ) групи крові, краще розвинута здібність до витривалості, ніж у фенотипічних носіїв В(ІІІ) і АВ(ІV) групи крові. Статеві відмінності асоціативного зв'язку між групами крові і здібності до витривалості не спостерігається. Серологічні маркери можливо використовувати як прогностичний засіб особливостей рухового розвитку ще в ранньому дитинстві.

Ключові слова: здібність, витривалість, генетичні, маркери.

Аннотация. Сергиенко Л.П., Лышевская В.М. Серологические маркеры развития способности к выносливости человека. В статье приведены результаты исследо-

вания ассоциативных связей между группой крови (как генетическим маркером) и развитием выносливости человека. Определено, что у людей, которые имеют О(І) и А(ІІ) группу крови, лучше развита способность к выносливости, чем у фенотипичных носителей В(ІІІ) и АВ(ІV) группы крови. Половых отличий ассоциативной связи между группами крови и способности к выносливости не наблюдается. Серологические маркеры возможно использовать как прогностическое средство особенностей двигательного развития еще в раннем детстве.

Ключевые слова: способность, выносливость, генетические, маркеры.

Annotation. Serhiyenko L.P., Lyshevskaya V.M. Serological markers of the development of the ability to human endurance. In the article there are the results of the investigation of associative connections between the blood group (as genetic marker) and the development of human endurance. It's determined people which have О(І) and А(ІІ) blood group have better developed ability to endurance than people which have В(ІІІ) and АВ(ІV) blood group. Sexual differences of associative communication between blood groups and abilities to persistence it is not observed. Serological markers are possible for using as a prognostic means of features of motorial development in the early childhood.

Key words: ability, endurance, genetic, markers.

### Вступ.

Рання діагностика особливостей індивідуального розвитку (морфологічних ознак, рухових здібностей і функціональних показників) дитини можлива при використанні генетичних маркерів. Групи крові, особливості будови і колір райдужної оболонки ока, дерматогліфіка – це основні і надійні зовнішні генетичні маркери.

Суть генетичного маркування можна пояснити двома можливими механізмами. По-перше, ген, що кодує розвиток певної властивості на біохімічному рівні, буває щільно щепленим (тобто знаходиться достатньо близько в одній і тій же хромосомі) з іншим геном (маркером), формуючий зовнішню легко спостережувану ознаку. При щепленні генів, контрольовані ними ознаки мають тенденцію успадковуватись разом. Звідси, одна з ознак, що легко визначається у фенотипі, є маркером (показником, що дозволяє прогнозувати рівень розвитку) іншого. При виявленні ознаки-маркера можна робити судження не тільки про наявність, а й про відсутність схильності до розвитку певної морфологічної ознаки або рухової здібності людини [1].

Крім того, уявлення про щеплення знаходиться в основі статистичної процедури, що називається аналізом щеплення. Зміст цієї процедури в наступному. Локалізація в хромосомах генів, що визначають фенотипічні ознаки (маркери), відома. Якщо цікава для нас здібність (наприклад, витривалість) передається від батьків до дітей з тією ж ймовірністю, що й маркер (наприклад, група крові), можна зробити висновок, що дві ознаки щеплені (знаходяться в одній хромосомі на близькій відстані один від одного). Таким чином, буде встановлена ділянка локалізації одного з генів (як правило, здібність має полігенну спадковість), що визначає варіативність розвитку даної здібності. Досліджен-

ня подібних генетичних закономірностей тільки починається. Позитивний результат тут принесе можливість контролювати розвиток основної здібності на генному рівні.

По-друге, ген-маркер може впливати на активність інших генів (таку здібність називають плейотропією). Наприклад, у людей альбіносів разом з білим волоссям спостерігається порушення зору [3].

Вище наведено дозволяє вважати, що дослідження генетичних маркерів різних ознак (морфологічних, функціональних, психічних властивостей, рухових, психомоторних здібностей) є актуальною науковою проблемою.

Робота виконувалась у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (тема 2.3.4 «Генетичні проблеми спортивного відбору»).

#### Формулювання цілей роботи.

Узагальнюючі дані про серологічні, функціональні, хромосомні, гормональні, дерматогліфічні та іридологічні маркери індивідуального розвитку людини наведені нами (Л.П.Сергиєнко, 2004) раніше. Щодо серологічних маркерів, які вивчались в зв'язку з рішенням проблеми генетичного прогнозу розвитку рухових здібностей людини. Дисертаційна робота «Генетичні маркери в індивідуальному прогнозі розвитку рухових здібностей людини» захищена Є.А.С-трикаленком [5]. Є окремі публікації, в яких розглядається взаємозв'язок між групами крові і здібністю до витривалості людини [4]. Визначена наявність груп крові у спортсменів високого класу: баскетболістів, гребців на байдаруах і каное, спортсменів академічної греблі [2]. Проте практичне використання серологічних маркерів в спортивній діяльності потребує розширення теоретичного уявлення про можливість їх використання в індивідуальному прогнозі спортивної обдарованості людини.

Тому в даному дослідженні були поставлені наступні завдання:

1. Визначити серологічні маркери аеробної і аеробно-анаеробної працездатності людини.
2. Знайти гендерні особливості прояву генетичних маркерів груп крові щодо розвитку здібності до витривалості людини.
3. Надати практичні рекомендації щодо генетичного прогнозу спортивної обдарованості дітей і молоді, які бажають займатись видами спорту з переважним проявом здібності до витривалості.

#### Методика та контингент досліджуваних.

Для визначення груп крові ми використовували сиворотки I, II та III групи. Якщо змішували краплю крові людини, групу крові якої треба визначити, із сивороткою I, II і III групи, то за результатами аглютинації встановлювали її групу. Дослідження проводили медичні працівники Херсонського державного аграрного університету.

Досліджуваним студентам як залік пропонувалось пробігти наступні дистанції: 1000, 3000 м

– чоловіки і 500, 2000 м – жінки. Більш коротка дистанція у чоловіків і жінок давала можливість визначити аеробно-анаеробну працездатність організму, а більш довгі дистанції – аеробну продуктивність. Контроль розвитку даної здібності у одних і тих же досліджуваних відбувався на різних заняттях (з проміжком 2 – 3 дні). Досліджуваним спочатку пропонувалось пробігти коротку дистанцію, а потім довшу. Тестування відбувалось у формі змагань.

В дослідженнях приймали участь 999 студентів у віці 17 – 19 років. Розподіл досліджуваних за статтю і віком наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних студентів за статтю і віком

Вік, років	Групи крові				Всього
	O(I)	A(II)	B(III)	AB(IV)	
<i>Чоловіки</i>					
17	42	46	34	32	154
18	49	44	41	40	174
19	37	54	38	33	162
Всього	128	144	113	105	490
<i>Жінки</i>					
17	36	38	37	35	146
18	69	65	52	62	248
19	27	33	29	26	115
Всього	132	136	118	123	509
Сума	260	280	231	228	999

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Результати бігу на 1000 і 3000 м у чоловіків, які мають різну групу крові, відповідно наведені в таблицях 2 і 3. Бачимо, що як для загальної вибірки, так і для показників в кожному віці спостерігається зниження результатів бігу на 1000 і 3000 м в послідовності O(I) > A(II) > B(III) > AB(IV) груп крові. Тобто найкращі результати були у студентів з O(I) групою крові, а найгірші – з AB(IV) групою крові.

Статистичні відмінності результатів бігу на 1000 і 3000 м у чоловіків з різною групою крові відповідно наведені в таблицях 4 і 5.

Практично для всіх порівнюваних показників спостерігаються статистично значущі відмінності середніх величин. Проте найбільш вони значущі між O(I) і AB(IV) групами крові.

Результати бігу на 500 і 2000 м у жінок, які мають різну групу крові, відповідно наведені в таблицях 6 і 7.

Аналогічна закономірність, яка знайдена у чоловіків, спостерігається і у жінок. Найкращі результати в бігу на 500 і 2000 м були у жінок з O(I) групою крові, а найгірші – з AB(IV) групою крові. Як для загальної вибірки, так і для дівчат окремо в кожному віці, зниження результатів для бігу на 500 і 2000 м було в послідовності: O(I) > A(II) > B(III) > AB(IV).

Статистичні відмінності результатів бігу на 500 і 2000 м у жінок з різною групою крові відповідно наведені в таблицях 8 і 9.

Таблиця 2

Результати бігу на 1000 м у чоловіків у віці 17 – 19 років, хв, с

Група крові	Статистичні показники	Вік, років			Загальна вибірка
		17	18	19	
O (I)	$\bar{X}$	3.21,2	3.16,2	3.12,8	3.16,7
	$\pm S$	2,86	5,60	3,99	4,15
	$\pm m$	0,45	0,81	0,66	0,64
A (II)	$\bar{X}$	3.28,2	3.19,4	3.17,4	3.21,7
	$\pm S$	4,66	5,30	5,50	5,15
	$\pm m$	0,70	0,81	0,76	0,76
B (III)	$\bar{X}$	3.32,2	3.25,2	3.21,2	3.26,2
	$\pm S$	5,92	5,29	3,70	4,97
	$\pm m$	1,03	0,84	0,60	0,82
AB (IV)	$\bar{X}$	3.36,0	3.27,7	3.25,6	3.29,8
	$\pm S$	4,78	4,73	6,77	5,43
	$\pm m$	0,86	0,76	1,20	0,94

Таблиця 3

Результати бігу на 3000 м у чоловіків у віці 17 – 19 років, хв, с

Група крові	Статистичні показники	Вік, років			Загальна вибірка
		17	18	19	
O (I)	$\bar{X}$	13.12,3	13.04,1	12.56,6	13.04,3
	$\pm S$	5,76	6,65	7,44	6,62
	$\pm m$	0,90	0,96	1,24	1,03
A (II)	$\bar{X}$	13.17,2	13.08,3	13.02,7	13.09,4
	$\pm S$	8,06	6,51	7,37	7,31
	$\pm m$	1,20	0,99	1,01	1,07
B (III)	$\bar{X}$	13.21,3	13.14,1	13.07,5	13.14,3
	$\pm S$	5,09	8,33	8,10	7,17
	$\pm m$	0,89	1,33	1,33	1,18
AB (IV)	$\bar{X}$	13.25,4	13.19,0	13.15,0	13.19,8
	$\pm S$	8,21	6,25	4,80	6,42
	$\pm m$	1,48	1,00	0,85	1,11

Таблиця 4

Статистичні відмінності результатів бігу на 1000 м у чоловіків з різною групою крові у віці 17 – 19 років

Вік, років	Статистичні показники	Групи крові					
		O (I) і A (II)	O (I) і B (III)	O (I) і AB (IV)	A (II) і B (III)	A (II) і AB (IV)	B (III) і AB (IV)
17	t	8,48	9,79	15,31	3,22	7,06	2,83
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,001	< 0,01
18	t	2,80	7,65	10,29	4,90	7,40	2,22
	p	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,05
19	t	4,68	9,37	9,35	3,89	5,72	3,28
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,01

Таблиця 5

Статистичні відмінності результатів бігу на 3000 м у чоловіків з різною групою крові у віці 17 – 19 років

Вік, років	Статистичні показники	Групи крові					
		O (I) і A (II)	O (I) і B (III)	O (I) і AB (IV)	A (II) і B (III)	A (II) і AB (IV)	B (III) і AB (IV)
17	t	3,26	7,13	7,58	2,74	4,31	2,38
	p	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,05	< 0,001	< 0,05
18	t	2,97	6,11	10,74	3,56	7,66	2,95
	p	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,001	< 0,01
19	t	3,75	6,05	11,97	2,99	9,09	4,44
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,001	< 0,001

У жінок з різною групою крові відмінності середніх результатів в бігу на 500 і 2000 м були менш значними, ніж у чоловіків. Проте самі значні

відмінності спостерігаються у жінок з O(I) і AB(IV) групами крові.

Порівнюючи одержані результати з наши-

Таблиця 6

## Результати бігу на 500 м у жінок у віці 17 – 19 років, хв, с

Група крові	Статистичні показники	Вік, років			Загальна вибірка
		17	18	19	
O (I)	$\bar{X}$	2.09,5	2.03,9	1.58,3	2.03,9
	$\pm S$	11,3	8,31	5,82	8,48
	$\pm m$	1,91	1,00	1,14	1,35
A (II)	$\bar{X}$	2.15,1	2.08,2	2.05,8	2.09,7
	$\pm S$	3,41	5,51	9,46	6,13
	$\pm m$	0,56	0,68	1,67	0,97
B (III)	$\bar{X}$	2.15,4	2.12,2	2.08,8	2.12,1
	$\pm S$	6,11	7,44	7,19	6,91
	$\pm m$	1,01	1,04	1,36	1,17
AB (IV)	$\bar{X}$	2.16,9	2.16,3	2.13,0	2.15,4
	$\pm S$	6,01	5,16	6,29	5,82
	$\pm m$	1,03	0,66	1,25	0,98

Таблиця 7

## Результати бігу на 2000 м у жінок у віці 17 – 19 років, хв, с

Група крові	Статистичні показники	Вік, років			Загальна вибірка
		17	18	19	
O (I)	$\bar{X}$	10.55,3	10.40,6	10.32,2	10.42,7
	$\pm S$	20,0	21,9	18,1	20,0
	$\pm m$	3,38	2,65	3,56	3,20
A (II)	$\bar{X}$	11.00,3	10.55,2	10.47,5	10.54,2
	$\pm S$	18,9	18,1	19,7	18,9
	$\pm m$	3,12	2,26	3,48	2,95
B (III)	$\bar{X}$	11.07,2	11.01,2	10.56,5	11.01,6
	$\pm S$	17,0	13,7	14,1	14,9
	$\pm m$	2,84	1,92	2,67	2,48
AB (IV)	$\bar{X}$	11.09,7	11.06,7	11.02,7	11.06,4
	$\pm S$	15,1	14,9	17,1	15,7
	$\pm m$	2,60	1,91	3,43	2,64

Таблиця 8

## Статистичні відмінності результатів бігу на 500 м у жінок з різною групою крові у віці 17 – 19 років

Вік, років	Статистичні показники	Групи крові					
		O (I) і A (II)	O (I) і B (III)	O (I) і AB (IV)	A (II) і B (III)	A (II) і AB (IV)	B (III) і AB (IV)
17	t	2,81	2,73	3,41	0,29	1,53	1,04
	p	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,05	< 0,05	< 0,05
18	t	3,54	5,81	10,34	3,28	8,48	3,24
	p	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,001	< 0,01
19	t	3,70	5,91	8,65	1,39	3,44	2,27
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,05	< 0,01	< 0,05

Таблиця 9

## Статистичні відмінності результатів бігу на 2000 м у жінок з різною групою крові у віці 17 – 19 років

Вік, років	Статистичні показники	Групи крові					
		O (I) і A (II)	O (I) і B (III)	O (I) і AB (IV)	A (II) і B (III)	A (II) і AB (IV)	B (III) і AB (IV)
17	t	1,11	2,69	3,39	1,61	2,31	0,68
	p	> 0,05	< 0,05	< 0,001	> 0,05	< 0,05	> 0,05
18	t	4,02	6,11	7,96	2,02	4,06	2,22
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,05	< 0,001	< 0,05
19	t	3,07	5,45	6,16	2,05	2,76	1,42
	p	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,05	< 0,01	> 0,05

ми попередніми дослідженнями [2, 4], відмітимо наступне. Обстежена вибірка студентів є найбільш представницькою (в дослідженнях приймало участь 999 осіб) в порівнянні з іншими вибірками (студентів, спортсменів), що досліджувались. Звідси знайдені закономірності повинні бути найбільш достовірними.

В попередніх дослідженнях знайдено більшу кількість (48,0%) спортсменів, що займаються академічною греблею, з A(II) групою крові. Вважається, що в академічній греблі успіх переважно забезпечується високим проявом витривалості. У обстежених раніше (в дослідженнях приймало участь 200 чоловіків і 200 жінок) студентів у віці 17

– 19 років також знайдені кращі результати в бігу за 12 і 6 хв (відповідно виконували біг хлопці і дівчата) у осіб фенотипічних носіїв А(II) групи крові. Проте відмінності між особами з О(I) і А(II) групами крові були незначними. Розвиток витривалості у осіб з В(III) і АВ(IV) групами крові був в обох дослідженнях гіршим, ніж у осіб з О(I) і А(II) групами крові.

Все це дає можливість поглибити наші уявлення про серологічні маркери розвитку кардіореспіраторної витривалості людини. Вважати найбільш перспективними для занять у видах спорту з переважним проявом витривалості (як загальної, так і спеціальної) дітей носіїв О(I) і А(II) групи крові. Підтверджуємо раніше зроблений висновок, що діти і підлітки з АВ(IV) групою крові не мають значних перспектив у тих видах спорту, які вимагають високого прояву витривалості.

#### **Висновки.**

1. Генетичним маркером високої схильності дитини до розвитку кардіореспіраторної витривалості є наявність у нього О(I) і А(II) групи крові.

2. Діти і підлітки, які мають АВ(IV) групу крові, мало перспективні для занять у видах спорту з переважним проявом витривалості. Їх обдарованість в академічній греблі, велоспорті, легкоатлетичному бігу може фенотипічно проявлятися за рахунок інших компенсаторних якісних характеристик (морфологічних, психічних і т.п.)

3. Статевої відмінності асоціативного зв'язку між групами крові і здібності до витривалості не спостерігається.

4. Генетичний прогноз, заснований на використанні серологічних маркерів, аналогічний як для аеробної, так і для аеробно-анаеробної продуктивності організму.

5. Серологічні маркери можливо використовувати як прогностичний засіб особливостей рухового розвитку ще в ранньому дитинстві.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення розвитку здібності до витривалості людини

#### **Література**

1. Лильин Е.Т., Богомазов Е.А., Гофман-Кадошников П.Б. Медицинская генетика для врачей. – М.: Медицина, 1983. – 144 с.
2. Сергиенко Л., Стрикаленко Е. Генетическое прогнозирование развития двигательных способностей: группы крови у спортсменов высокого класса // Актуальні проблеми юнацького спорту: Мат. II Всеукраїнської науково-практичної конф. (25 – 26 вересня 2003 року). – Херсон: Вид-во ХДУ, 2003. – С. 24 – 27.
3. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. – К.: Вища школа, 2004. – 631 с.
4. Сергиенко Л., Стрикаленко Е. Прогнозирование развития способности к выносливости у детей по генетическим маркерам групп крови // Адаптаційні можливості дітей та молоді: V науково-практична міжнародна конф. (Одеса, 16 – 18 вересня 2004 року): Мат. конф. – Одеса: ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004. – С. 196 – 199.
5. Стрикаленко Є.А. Генетичні маркери в індивідуальному прогнозі розвитку рухових здібностей людини. – Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02. – Харків, 2006. – 19 с.

Надійшла до редакції 22.07.2007р.

## **ЭФФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЇ АЕРОБНОЇ ТА АНАЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ БІГОВИМИ ТРЕНУВАННЯМИ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ**

Серорез Т.Б.

Луганський національний педагогічний університет

Анотація. В статті представлено результати дослідження впливу бігових тренувань в аеробному і змішаному режимах енергозабезпечення на аеробну та анаеробну продуктивність організму. Встановлено, що ефективність тренувань залежить від режиму енергозабезпечення роботи і енерговитрат. При періодичності бігових тренувань 3 рази на тиждень для покращення аеробної продуктивності організму суттєву роль відіграє величина енерговитрат, яка повинна перевищувати порогову величину (не менше 44% від максимально допустимої).

Ключові слова: аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність, бігові тренування.

Аннотация. Серорез Т.Б. Эффективность коррекции аэробной и анаэробной продуктивности организма мужчин первого зрелого возраста беговыми тренировками различной направленности. В статье представлены результаты исследования влияния беговых тренировок в аэробном и смешанном режимах энергообеспечения на аэробную и анаэробную продуктивность организма. Установлено, что эффективность тренировок зависит от режима энергообеспечения работы и энергозатрат. При периодичности беговых тренировок 3 раза в неделю для улучшения аэробной производительности организма существенную роль сыграет величина энергозатрат, которая должна превышать пороговую величину (не меньше 44% от максимально допустимой).

Ключевые слова: аэробная продуктивность, анаэробная продуктивность, беговые тренировки.

Annotation. Serorez T.B. The efficacy of the correction aerobic and anaerobic productivity of men's organism at the first mature age by the running trainings different direction. The article deals with the results of research the influence of the running trainings in the aerobic and mixed modes of providing of energy on the aerobic and anaerobic productivity of organism. Determined the efficacy of trainings depends on the work's of providing of energy and energy expenditure. At periodicity of racing trainings 3 times a week for enriching aerobic productivity of an organism an essential role will play size of power inputs which should exceed a threshold value (not less than 44 % from as much as possible allowable).

Key words: aerobic productivity, anaerobic productivity, running training.

#### **Вступ.**

Оптимальна реалізація потенційних здібностей навчання студентської молоді можлива за умови наявності достатнього резерву здоров'я, яке зумовлене рівнем аеробної та анаеробної продуктивності організму [3; 7]. Для вдосконалення аеробної й анаеробної продуктивності можуть застосовуватися різноманітні фізичні вправи, серед яких на особливу увагу заслуговує біг. Тому завдання дослідження полягало у вивченні впливу бігових тренувань в аеробному і змішаному режимах енергозабезпечення із застосуванням повторного та інтервального методів на аеробну й анаеробну про-

дуктивність організму.

Не підлягає сумніву, що ефективність бігових тренувань, які спрямовані на вдосконалення фізичного здоров'я, зумовлені періодичністю занять, енерговитратами застосованим методом тренувань і режимом енергозабезпечення бігової роботи [2].

Як свідчать дані наукових джерел мінімальна періодичність занять повинна становити 3 рази на тиждень, а енерговитрати не менше 43,8% від максимально допустимої величини [6]. Щодо режиму енергозабезпечення, то за даними деяких дослідників перевагу мають тренування зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення [1; 4; 5]. Конкретні рекомендації щодо методу тренувань відсутні.

Робота виконана за планом НДР Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

#### Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - дослідити вплив бігових тренувань в аеробному і змішаному режимах енергозабезпечення на аеробну та анаеробну продуктивність організму.

У дослідженні брали участь студенти віком 22-24 роки, загальна кількість яких становила 60 осіб. За програмою I (19 осіб) бігові навантаження виконувалися в аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням повторного методу, за програмою II (14 осіб) – в аеробно-анаеробному режимі із застосуванням повторного методу, за програмою III (16 осіб) – в аеробному режимі із застосуванням інтервального методу на довгих відрізках, і за програмою IV (11 осіб) – в анаеробно-аеробному режимі із застосуванням інтервального методу на коротких відрізках.

#### Результати досліджень.

Тренування за програмою I викликали віро-

гідне зростання абсолютних і відносних показників  $PWC_{170}$  і  $Vo_{2\max}$  через 18 тижнів від початку занять (таблиця 1). Абсолютна величина  $PWC_{170}$  за такий період зросла на 19,8% ( $P < 0,05$ ), а відносна – на 25,3% ( $P < 0,01$ ). Абсолютна і відносна величини  $Vo_{2\max}$  за 18 тижнів тренувань підвищилися, відповідно, на 11,8% ( $P < 0,01$ ) і 9,2% ( $P < 0,01$ ). Протягом наступних 6 тижнів тренувань усі вище згадані показники залишалися без суттєвих змін (табл. 1), про що, зокрема, свідчить незмінність відносних показників  $PWC_{170}$  і  $Vo_{2\max}$ . Кумулятивний тренувальний ефект щодо абсолютних і відносних показників  $PWC_{170}$  і  $Vo_{2\max}$  зник протягом 6 тижнів по завершенню занять.

Анаеробна (лактатна) продуктивність за весь період тренувань (24 тижні) суттєво не змінилася на всіх етапах дослідження – як абсолютний, так і відносний показники МКЗМР вірогідно не відрізнялися від тих, що були зареєстровані до початку занять (табл. 1).

При тренуваннях за програмою II бігові навантаження після п'ятої, шостої і сьомої пробіжок виконувалися в умовах значного закиснення крові (досліджувані виконували 7 пробіжок з інтенсивністю 75%  $Vo_{2\max}$  і тривалістю близько 3хв кожне із інтервалом відпочинку між ними 5хв), що сприяло суттєвому підвищенню утилізації організмом кисню, рівень споживання якого наближався до величини  $Vo_{2\max}$ .

Як показали результати досліджень, тренування за програмою II виявилися ефективнішими за попередні. Це проявилось значним підвищенням, як абсолютних, так і відносних показників фізичної працездатності, максимального споживання кисню і максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв, про що свідчать дані, представлені у таблиці 2.

Таблиця 1

Показники фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму у досліджуваних, які тренувалися за програмою I (n=19)

Показники	Середня величина, $X \pm m$				
	до початку тренувань	через 6 тижнів від початку тренувань	через 12 тижнів від початку тренувань	через 18 тижнів від початку тренувань	через 24 тижні від початку тренувань
$PWC_{170}, \text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$	1076,3±53,3	1069,9±93,1	1142,6±78,8	1289,8±61,8 *	1306,4±80,6 *
$PWC_{170}, \text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	14,2±0,7	13,9±1,2	15,4±1,03	17,8±0,84 **	17,2±1,05 **
$Vo_{2\max}, \text{мл} \cdot \text{хв}^{-1}$	3069,7±80,9	3058,8±118,4	3182,4±104,7	3431,2±89,4 **	3458,8±106,3 **
$Vo_{2\max}, \text{мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	42,4±1,61	41,9±1,61	42,8±1,4	46,3±1,17 **	47,2±1,43 **
МКЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$	2169,8±82,8	2186,4±101,6	2207,6±93,8	2196,3±102,1	2216,2±89,6
КЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	30,1±1,13	30,4±1,38	29,8±1,26	31,2±1,43	30,8±1,25
Маса тіла, кг	72,2±2,0	71,6±1,6	73,8±1,8	72,9±2,2	72,6±1,9

Примітка (вірогідність відмінності відносно вихідного рівня): \* –  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$ ; \*\*\* -  $P < 0,001$

Звертає на себе увагу те, що за період тренувань у 12 тижнів абсолютний показник  $PWC_{170}$  вірогідно підвищився на 28,9% ( $P < 0,001$ ), а відносний – на 29,8% ( $P < 0,001$ ). Суттєво зросли за такий же період абсолютний (на 18,0%,  $P < 0,001$ ) і відносний (на 19,8%,  $P < 0,001$ ) показники  $Vo_{2max}$ . Разом з тим, тренування за програмою II сприяли вдосконаленню не лише аеробної, але й анаеробної (лактатної) продуктивності. Про це свідчить підвищення через 12 тижнів з початку тренувань абсолютного (на 25,05%,  $P < 0,001$ ) і відносного (на 27,5%,  $P < 0,001$ ) показників МКЗМР.

Найвищого рівня абсолютні показники  $PWC_{170}$ ,  $Vo_{2max}$  і МКЗМР досягли через 18 тижнів з початку занять. Абсолютний показник  $PWC_{170}$  за цей період занять підвищився порівняно з вихідними даними на 40,9% ( $P < 0,001$ ), а відносний, – на 46,4% ( $P < 0,001$ ). У свою чергу абсолютний показник  $Vo_{2max}$  зріс на 25,3% ( $P < 0,001$ ), а відносний – на 30,9% ( $P < 0,001$ ).

Подальші тренування за програмою II (протягом наступних 6 тижнів) суттєво не вплинули на зростання усіх вище згаданих показників – їх середні значення майже відповідали тим, що були зареєстровані через 18 тижнів (див. табл. 2).

Характерною особливістю бігових тренувань за програмою II є також тривале збереження кумулятивного тренувального ефекту по їх припиненню. Так, через 6 тижнів після завершення тренувального циклу, абсолютні і відносні показники  $PWC_{170}$ ,  $Vo_{2max}$  і МКЗМР вірогідно перевищували дані, що були зареєстровані до початку занять:  $PWC_{170\text{абс.}}$  – на 20,1% ( $P < 0,01$ ),  $PWC_{170\text{відн.}}$  – на 20,8% ( $P < 0,01$ ),  $Vo_{2max\text{абс.}}$  – на 14,3% ( $P < 0,01$ ),  $Vo_{2max\text{відн.}}$  – на 15,6% ( $P < 0,01$ ), МКЗМР<sub>абс.</sub> – на 22,1% ( $P < 0,01$ ), МКЗМР<sub>відн.</sub> – на 24,3% ( $P < 0,01$ ).

Однак, через 12 тижнів після припинення

тренувань середні величини вище згаданих показників вірогідно не відрізнялися від тих, що були зареєстровані до початку занять.

Особливість тренувань за програмою III полягала в тому, що бігові навантаження під час коротких пробіжок стимулювали в основному аеробні метаболічні процеси енергозабезпечення (досліджувані виконували 15 пробіжок з інтенсивністю 60%  $Vo_{2max}$ , тривалістю 2хв з інтервалом відпочинку між ними 2хв), майже не впливаючи на гліколітичні процеси енергозабезпечення.

Тренування за програмою III виявилися ефективними лише стосовно фізичної працездатності і в незначній мірі стосовно аеробної продуктивності.

Як свідчать дані таблиці 3, внаслідок тренувань в такому режимі через 18 тижнів вірогідно зросли – абсолютний (на 11,7%,  $P < 0,05$ ) і відносний (на 10,7%,  $P < 0,05$ ) показники  $PWC_{170}$ , а також на 7,1% ( $P < 0,05$ ) – абсолютний показник  $Vo_{2max}$ .

Протягом наступних 6 тижнів тренувань вищезгадані показники суттєво не підвищилися, а через 6 тижнів по завершенню тренувань кумулятивний ефект щодо фізичної працездатності й аеробної продуктивності повністю зник.

Бігові навантаження при виконанні програми IV протягом перших 5 – 6 пробіжок стимулювали анаеробні алактатні процеси енергозабезпечення, а протягом останніх 4 – 5 пробіжок – анаеробні лактатні процеси (досліджувані виконували 10 пробіжок з максимально можливою інтенсивністю по 10с з таким же інтервалом відпочинку). Така робота згідно наукової інформації могла б сприяти вдосконаленню анаеробної (лактатної) продуктивності організму. Однак тренування за програмою IV протягом усього 24 тижневого тренувального циклу не викликали суттєвих змін середніх показників фізич-

Показники	Середня величина, $X \pm m$				
	до початку тренувань	через 6 тижнів від початку тренувань	через 12 тижнів від початку тренувань	через 18 тижнів від початку тренувань	через 24 тижнів від початку тренувань
$PWC_{170}$ , $кгм \cdot хв^{-1}$	1200,8±37,5	1302,7±41,8	1548,6±42,2 ***	1692,4±51,8 ***	1684,7±59,8 **
$PWC_{170}$ , $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	16,8±0,54	18,8±0,57	21,8±0,62 ***	24,6±0,78 ***	24,2±0,85 ***
$Vo_{2max}$ , $мл \cdot хв^{-1}$	3280,4±64,2	3444,2±76,3	3871,5±73,8 ***	4112,2±83,7 ***	4108,4±86,1 ***
$Vo_{2max}$ , $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	45,5±1,12	48,6±1,08	54,5±1,04 ***	59,6±1,24 ***	58,7±1,26 ***
МКЗМР, $кгм \cdot хв^{-1}$	2386,2±71,4	2502,9±86,1	2984,1±101,6 ***	3187,9±98,4 ***	3267,3±88,2 ***
МКЗМР, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	32,7±0,98	35,8±1,23	41,7±1,42 ***	46,2±1,42 ***	47,1±1,27 ***
Маса тіла, кг	71,4±1,8	68,96±1,6	70,2±1,6	68,4±2,0	69,6±1,9

Таблиця 3

Показники фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму у досліджуваних, які тренувалися за програмою III (n=16)

Показники	Середня величина, $X \pm m$				
	до початку тренувань	через 6 тижнів від початку тренувань	через 12 тижнів від початку тренувань	через 18 тижнів від початку тренувань	через 24 тижні від початку тренувань
$PWC_{170}$ , $кгм \cdot хв^{-1}$	1182,6±48,3	1146,9±52,8	1223,6±44,2	1321,4±42,1 *	1347,8±38,7 *
$PWC_{170}$ , $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	16,8±0,66	16,2±0,74	17,2±0,61	18,6±0,57 *	18,9±0,62 *
$VO_{2\max}$ , $мл \cdot хв^{-1}$	3248,4±61,2	3189,7±76,1	3317,6±58,8	3478,9±54,3 **	3572,2±64,8 **
$VO_{2\max}$ , $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	46,9±0,86	48,6±1,03	46,6±0,83	48,8±0,76	49,2±0,89
МКЗМР, $кгм \cdot хв^{-1}$	2298,6±86,6	2324,4±91,6	2306,5±71,8	2289,4±68,8	2312,7±84,4
МКЗМР, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	33,1±1,24	33,2±1,3	32,4±1,01	32,7±0,94	33,6±1,23
Маса тіла, кг	69,4±2,1	70,4±1,9	70,8±1,8	69,8±1,4	71,2±1,5

Примітки (вірогідність відмінності відносно вихідного рівня): \* –  $P < 0,05$ ; \*\* -  $P < 0,01$ ; \*\*\*-  $P < 0,001$

Таблиця 4

Показники фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму у досліджуваних, які тренувалися за програмою IV (n=8)

Показники	Середня величина, $X \pm m$				
	до початку тренувань	через 6 тижнів від початку тренувань	через 12 тижнів від початку тренувань	через 18 тижнів від початку тренувань	через 24 тижні від початку тренувань
$PWC_{170}$ , $кгм \cdot хв^{-1}$	1242,3 ±73,9	1236,6 ±84,6	1301,2 ±91,2	1316,1 ±102,1	1328,5 ±99,6
$PWC_{170}$ , $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	17,0 ±1,01	17,2 ±1,15	18,2 ±1,26	18,05 ±1,39	18,4 ±1,33
$VO_{2\max}$ , $мл \cdot хв^{-1}$	3351,3 ±91,6	3341,4 ±104,8	3448 ±118,6	3474 ±122,7	3496,6 ±119,4
$VO_{2\max}$ , $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	45,8 ±1,22	46,6 ±1,42	48,6 ±1,63	48,2 ±1,69	49,1 ±1,67
МКЗМР, $кгм \cdot хв^{-1}$	2242,6 ±114,6	2287,2 ±109,8	2371,3 ±112,7	2463,2 ±106,8	2494,3 ±117,4
МКЗМР, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	30,9 ±1,58	31,8 ±1,53	32,9 ±1,55	34,4±1,47	34,8 ±1,64
Маса тіла, кг	72,6±2,2	71,8±1,7	70,9±2,1	72,1±1,7	71,3±1,8

Примітка. Вірогідність відмінності відносно вихідного рівня відсутня.

ної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму (табл. 4).

#### Висновки.

При періодичності бігових тренувань 3 рази на тиждень для покращення аеробної продуктивності організму суттєву роль відіграє величина енерговитрат, яка повинна перевищувати порогову величину (не менше 44% від максимально допустимої).

При застосуванні повторного методу тренувань ефективнішими виявилися бігові тренування, які стимулюють анаеробні процеси енергозабезпечення.

Бігові навантаження, які стимулюють анае-

робні процеси енергозабезпечення можуть викликати вірогідне зростання не лише аеробної, але й анаеробної (лактатної), продуктивності організму.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем корекції аеробної та анаеробної продуктивності організму чоловіків першого зрілого віку біговими тренуваннями різного спрямування.

#### Література

1. Виру А.А., Писук А.П., Юргенштейн Я.Т. О дозировании нагрузки при интервальном методе тренировки в подготовке бегунов-средневику // Теория и практика физической культуры. – 1969. - № 12. – С. 11-13.
2. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упраж-

- нения. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 144 с.
3. Меерсон Ф.З. Адаптация, деадаптация и недостаточность сердца. – Москва: Медицина, 1978. – 344 с.
  4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровье, 1986. – 252 с.
  5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
  6. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: Дис. д.б.н.: 03.00.13. – Вінниця, 2002. – 299с.
  7. Kostka T., Bonnefoy M., Arsac L.M. et al. Habitual physical activity and peak anaerobic power and in elderly women // Eur. J. Appl. Physical. – 1997. – Vol. 76. – P.181-187.

Надійшла до редакції 12.07.2007р.

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНЫХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Сытник И.

Харьковский национальный педагогический  
университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования морального поведения и воспитания духовных качеств молодежи на занятиях физической культуры. Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания молодежи. Рассматривается роль педагога физической культуры в формировании духовных качеств молодежи. Физическая культура является частью общей культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и развития физических способностей человека. Ключевые слова: воспитание, педагог, формирование, культура, моральное поведение, духовные качества. Анотація. Ситник І. Формування морального поведіння і виховання духовних якостей молоді на заняттях з фізичної культури. Стаття присвячена проблемі формування моральної поведінки та виховання духовних якостей молоді на заняттях фізичної культури. Фізичне виховання є найважливішим елементом в системі виховання молоді. Розглядається роль педагога фізичної культури в формуванні духовних якостей молоді. Фізична культура є частиною загальної культури суспільства, однією зі сфер соціальної діяльності, спрямованою на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей особистості.

Ключові слова: виховання, педагог, формування, культура, моральне виховання, духовні якості.

Annotation. Sytnik I. Formation of moral behaviour and education of spiritual qualities of youth on occupations of physical training. The paper is devoted to the problem of formation of moral behaviour and education of spiritual qualities of youth on occupations of physical training. Physical training is the major device in an educational system of youth. The role of the teacher of physical training in formation of spiritual qualities of youth is considered there. The physical training is a part of common crop of a society, one of orbs of social activity, directional on strengthening of health and development of physical abilities of the person.

Keywords: education, the teacher, formation, crop, moral behaviour, spiritual qualities.

### **Введение.**

В Свете документов, принятых экологической сессией ООН, «та нация, которая сегодня суме-

ет создать более совершенную систему «Учитель», станет лидером XXI века». Систематизирующим фактором данной системы выступает духовная культура, которая обращает к экзистенциалам человеческого бытия, конституирующим педагогом в его человеческом качестве как личности, обладающей духовной свободой, способами саморегуляции и отчуждения от духовного рабства.

Духовная культура преподавателя представляет, с одной стороны, как духовная матрица реального образа педагога совокупность духовных способностей и качеств личности. С другой стороны, выступает как внутренняя культура, обеспечивающая саморазвитие, являясь как бы культурой в общей культуре преподавателя, в том числе и профессиональной.

Понятие духовная культура преподавателя до сих пор не получило общепризнанного определения. Современная Педагогическая энциклопедия и словари по психологии, социологии, философии не содержат понятия духовной культуры личности.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания молодежи. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу.

Называет ситуация, когда общество захочет измерить то качество образовательных услуг, которое гарантируется образовательными учреждениями.

Объективно оценить роль преподавателя возможно только на основе исследования объективных критериев и его сущностных характеристик.

В настоящее время большое внимание уделяется изучению проблемы формирования духовных качеств личности подростка и влияние педагога физической культуры на его мировоззрение. Профессионализация физического образования приводит к тому, что гуманистические начала утрачивают свои ведущие позиции в этой сфере. Поэтому, говоря о человеческом факторе, необходимо учитывать потребности и способности человека, мотивы его поведения, его интересы и творческие возможности, интеллект, эмоции, волю и характер.

Проблема духовности в спорте нашла отражение в государственном документе, который касается здоровья и физического воспитания, - это Целевая комплексная программа «Физическое воспитание - здоровье нации».

Роль педагога физической культуры в формировании духовных качеств молодежи рассматривается как в педагогической практике, так и в научных исследованиях, в частности, в работах Старковской Л.В., Змановского Ю.Ф., Ореховой Т.Ф. и др. Научные основы решения общих проблем формирования морального поведения личности, как направления воспитания в полной мере освещаются в работах Азарова Ю.Л., Беха И.Д., Бойко А.М., Волковой Н.П., Ващенко Г.Г., Керпенчука С.И., Лозовой В.И., Троцко А.В. и других современных уче-

ных. Обобщение их работ позволяет нам сделать вывод, что исследования 70-90-х годов прошлого века базируется на обобщении комплексного подхода к воспитанию морального поведения личности без учета ее субъективности, а современные - основаны преимущественно на функциональном изучении отдельных составляющих морального поведения юношества в конкретных видах педагогической деятельности.

Актуальность, социально-педагогическая необходимость и недостаточная научная разработка проблемы формирования морального поведения молодежи именно на занятиях физической культуры определили выбор темы нашей статьи.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

#### **Формулирование целей работы.**

В данной статье совершена попытка определить значение занятий физической культурой в формировании морального поведения и воспитания духовных качеств молодежи, а также определить роль педагога-специалиста, его деятельность, направленную на реализацию образовательных и воспитательных задач.

#### **Результаты исследования.**

Педагогическая культура - это часть общечеловеческой культуры, интегрирующая историко-культурный педагогический опыт и регулирующая среду педагогического взаимодействия. Совокупным субъектом педагогической культуры выступает общество в целом, задающее цели и содержание образования, а его «агентами» в педагогическом взаимодействии выступают преподаватели, родители, педагогические сообщества.

Педагогическая культура - это характеристика целостной личности педагога, потому её развитие - реальный процесс движения профессиональной личности педагога к новому, качественному состоянию.

В.А.Сухомлинский не раз говорил о том, что общение с детьми должно основываться на твердом фундаменте любви к ним - на том, что в науке сухо вато называется профессионально-педагогической направленностью педагога. Но научиться любить детей нельзя ни в каком учебном заведении, ни по каким книгам [4, с. 45].

Эта способность развивается в процессе участия человека в общественной жизни, его взаимоотношении с другими людьми.

Главная цель личностно-ориентированного образования - создание условий для становления и самореализации ученика, в том числе и как члена общества. Но между природой и социумом лежит культура, объединяющая их и снимающая противоречия между природным и социальным началом в человеке. Естественное вхождение человека в жизнь - через культуру. Человек обретает свою духовную сущность, становится частью человечества, постигая культуру и творя её.

В процессе обучения создаются условия для непрерывного развития личности на всех ступенях образовательного процесса. Обучение и воспитание формируют социальный опыт, включающий знания, опыт творческой деятельности, опыт эмоционально-ценностных отношений. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели целостному развитию личности школьника, что не исключает духовных качеств.

В организации общения педагога с учениками на занятии, в обеспечении его воспитательного воздействия нужна оптимальная мера. Задача педагога - определить тот порог, за которым проверенные идеи, справедливые мысли, слова как бы обесцениваются в глазах детей и самые благие намерения встречают тогда апатию или даже противодействие.

Позитивное, уважительное отношение к ученикам, признание достоинств каждого - главное условие взаимопонимания между учителем и учениками. Только те духовные качества, которые учитель проявляет в практической форме, могут вдохновить молодежь измениться к лучшему.

В физическом воспитании определены роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитанников, их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера [6, с. 98].

Было бы несправедливо не понимать объективной причины сложившейся ситуации, что видится в переходном состоянии современной цивилизации, кризисном состоянии науки и образования. Разработка же необходимых теоретических понятий, связанных с духовным развитием личности, нуждается как в накоплении эмпирических данных, так и в развитии теории.

Широко развернувшееся в последние годы научное обсуждение путей развития образования, создания новых технологий профессионального и личностного развития специалистов свидетельствуют об интересе к духовной культуре педагога.

Сейчас как раз то время, когда нам необходимо найти выход из тупика, связанного с эстетическим и нравственным воспитанием, формирующим мир человека как гармонично развитую личность.

Физическая культура является частью общей культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и развития физических способностей человека. Для целостного понимания гармонично развитой личности необходимо добавить нравственные и эстетические составляющие. Телесное, психическое и духовное взяты по отдельности или попарно не могут отразить целостного понимания мироздания. Творческий гений человечества размышляет над тайной телесности с момента своего зарождения. По ёмкостному выражению Ю.М. Лотмана: «Наука и искусство - два глаза человеческой культуры, одна-

ко они являются продуктом не только ума и чувства. Необходим третий элемент - тело. Когда отвергают тело - культура вырождается. Занятия физической культурой являются средством воспитания гармонично развитой личности. Искусство телесных упражнений древние греки называли гимнастикой. Ею вдохновлялись скульпторы, ей посвящали трактаты греческие и римские философы, на протяжении ряда веков её выдвигали на первое место среди прочих физических упражнений как важнейшее средство гармоничного развития человека. В Древней Греции воспитание чувства гармонии и ритма посредством гимнастики считалось обязательным и необходимым для всей жизни, независимо от того, будет ли тот или иной человек впоследствии оратором, педагогом или философом. Таким образом, речь идет не столько о физических упражнениях, сколько об общей физической культуре [5, с. 56-59].

Основное средство достижения гармонично развитой личности - это овладение учащимися основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом наряду с решением традиционных задач по формированию собственно знаний, двигательных умений и навыков, развитием кондиций и координационных способностей, укреплением здоровья несравненно целенаправленнее следует вести работу по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и мотивов (интересов) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, формирование гуманизма, радости и опыта общения, развитие волевых и нравственных качеств [3].

Физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека, во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении.

Важнейшим признаком профессионализма педагога является его способность, используя те или иные формы, приемы обучения и воспитания учеников, выражать к каждому из них своё личное отношение. Другим важным показателем профессиональной культуры педагога является использование им разнообразных и варьирующих межличностных связей для формирования коллектива [1].

По отношению к человеку физическая культура рассматривается в единстве социального и биологического. Как специфическая форма культуры общества она носит социальный характер, по воздействию на развитие физических способностей человека - социальный и биологический. Социальная среда оказывает огромное влияние на биологическое функционирование человеческого орга-

низма. Биологические функции организма человека подчинены биологическим законам, влияние которых опосредовано законами социально-экономическими. Социальные и биологические факторы по отношению к человеку могут рассматриваться только в единстве.

Физическое воспитание в школе оказывает все возрастающее разностороннее влияние на физическое и духовное развитие учащихся. Как уже указывалось, одной из задач физического воспитания является обучение сознательному управлению своими движениями. А для того, чтобы сознательно управлять своими движениями, необходимо развивать не только определенные физические качества, но и способность к анализу, сравнению и синтезу движений. Таким образом, совершенствуя свои двигательные способности, физические качества и мастерство выполнения физических упражнений, школьники получают возможность для интеллектуального развития.

Своеобразие нравственного аспекта физического воспитания заключается в неразрывном единстве проявления моральных и волевых качеств личности. Спортивная деятельность доставляет эмоциональное удовлетворение от победы над собой, от достижения высоких спортивных результатов. Радость борьбы и победы усиливается, если это чувство преломляется сквозь призму интересов коллектива, команды. Защищая в состязаниях честь своего коллектива, Родины, учащиеся способны проявить большое мужество, подлинно спортивный героизм.

Наряду с духовным и нравственным развитием личности физическое воспитание обладает возможностью развития эстетических вкусов, формирования правильных представлений о красоте явлений природы и общественной жизни, ощущения красоты творческого труда.

Укрепляя здоровье молодежи, развивая и совершенствуя их двигательную активность и физические качества, физическая культура и спорт одновременно влияют и на формирование красоты их тела, выражающей физическое совершенство. Разнообразные физические упражнения, применяемые преподавателями на учебных занятиях, целенаправленно способствуют гармоничному, пропорциональному развитию форм тела, вырабатывают стройность, правильную осанку, изящество, грациозность, ловкость и уверенность в движениях.

Умело организованные, динамичные, яркие, разнообразные занятия физическими упражнениями способствуют развитию эстетических вкусов у молодежи. Они позволяют преподавателю воспитывать у учащихся культуру движений, развивать у них чувство и понимание красоты двигательной деятельности. Большое значение имеет воспитание в процессе занятий физическими упражнениями чувства ритма, а следовательно, и музыкального слуха. Школьники учатся чувствовать и понимать музыку, окраску и выразительность движений. Передавая в движениях

дух музики, определенное емоциональное состояние, овладавая умением с переменною темпа и ритма мѣнять характер движеній. Ученики развивают у себя музыкально-образную память, мышечную свободу и пластическую выразительность.

Большое значение в воспитании чувства прекрасного в процессе занятий физическими упражнениями приобрели массовые спортивные праздники, выступления гимнастов, парады физкультурников и спортсменов, спартакиады. Эти праздники физической красоты, силы и мужества привлекают к участию в них миллионы людей, а также сотни миллионов зрителей, которые получают большое эстетическое наслаждение [2].

Педагогическое общение учителя физической культуры предполагает умение работать как с коллективом и спортивной группой учеников (на уроках физической культуры, занятиях в спортивных секциях, соревнованиях), так и с большими коллективами при проведении спортивно-массовых мероприятий, дней здоровья, спортивных праздников и вечеров. Эти умения формируются на протяжении всей работы и содержат навыки работы с школьниками, их родителями, вышестоящими организациями: органами народного образования, департаментом по физической культуре и спорту. Основное содержание деятельности учителя физической культуры включает в себя выполнение определенных функций - обучающую, воспитывающую, организующую. Они воспринимаются в единстве и способствуют формированию личности школьника.

#### **Выводы.**

Таким образом, образование и воспитание молодого поколения является важнейшим условием воспроизводства материальной и духовной жизни, обеспечивающим преемственность процесса развития. Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания в целом и органически входит в педагогическую систему современной школы, цель которой – воспитание всесторонне развитых личностей.

Перспективы дальнейших научных исследований в этом направлении предусматривают изучение работы учебных заведений, направленных на воспитание морального поведения молодѣжи и внедрения новейших средств, методов физической культуры с целью воспитания всесторонне развитых личностей.

#### **Литература:**

1. Демиденко В.К. Підготовка майбутнього вчителя до морального виховання учнів. -К. 1996, - 200 с.
2. Гріненко М.Ф. Шлях до здоров'я. - К.: Здоров'я, 1981. - 150 с.
3. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української фізичної культури. - Львів: Троян, 1991 – Ч.І. - 148 с.
4. Основи теорії і методики фізичного виховання / За заг. ред. канд. пед. наук М.Є. Догадіна. - К.: Радянська школа, 1967 – 287 с.
5. Тернова М.Ф. Виховна робота на заняттях фізкультурою і спортом у школі. - К.: Рад.шк., 1967 - 148 с.
6. Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛанМІО, 1996.

Поступила в редакцію 10.08.2007г.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОЦІНЮВАННЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Тимошенко О. В., Медведєва І. М.

Національний педагогічний  
Університет імені М. П. Драгоманова

Анотація. У статті зазначається, що завданням контролю успішності студентів факультетів фізичного виховання є оцінювання різних сторін моделі професійної компетентності тренера та вчителя фізичної культури. Модель спеціаліста в галузі фізичної культури і спорту передбачає уміння тренера та вчителя фізичної культури володіти методикою навчання і удосконалення різних видів технічних прийомів, складати конспекти занять, підбирати фізичні вправи у відповідності із завданнями, які поставлені на тренування чи урок, організувати і проводити спортивні змагання і обслуговувати їх в якості судді.

Ключові слова: тести, рейтинг, шкала, оцінювання, комплексний, контроль.

Аннотація. Тимошенко О.В., Медведєва І.М. Внедрення модульно-рейтингової технології оцінювання в учебном процесі будучих спеціалістів по фізическому воспитанию и спорту. В статье говорится о том, что заданием контроля успешности знаний студентов факультетов физического воспитания является оценивание разных сторон модели профессиональной компетентности тренера и учителя физической культуры. Модель специалиста в области физической культуры и спорта предусматривает умение тренера и учителя физической культуры владеть методикой обучения и усовершенствования разных видов технических приемов, составлять конспекты занятий, подбирать физические упражнения в соответствии с заданиями тренировки или урока, организовывать и проводить спортивные соревнования и обслуживать их в качестве судьи.

Ключевые слова: тесты, рейтинг, шкала, оценивания, комплексный, контроль.

Annotation. Timoshenko O.V., Medvedeva I.M. Introduction of modular rating technology of an estimation in educational process of the future experts on physical training and sports. This article is about evaluation of different sides of the model of professional competence of a coach and a teacher of physical culture and sports which is an assignment of the control of the successfulness knowledge of the students of faculties physical education. The model of the specialist in the area of physical culture and sports provides skill of the coach and teacher of physical culture and sports to own the methodology of education and development of different ways of technical motions, to compose the conspectus of lessons, find physical exercises in accordance with tasks of the training or lesson, organize and conduct sport competitions and serve them in the quality of judge.

Key words: tests, rating, scale, evaluation, complex, control.

#### **Вступ.**

Розширення євроінтеграційних процесів в житті українського суспільства визначає головні напрямки модернізації національної системи вищої освіти, яка спрямована на підвищення підготовки фахівців, забезпечення їх конкурентоспроможності та мобільності. Бажання українських університетів приєднатись до Болонського процесу передбачає подальше вдосконалення модульної організації уч-

бового процесу, рейтингової оцінки знань студентів. Пропозиції, які вдосконалюються та виконуються в рамках Болонського процесу визначаються 6-ма основними позиціями:

- Створення єдиної системи отримання вищої освіти;
- Підвищення якості вищої освіти;
- Введення єдиної системи залікових кредитів навчальної роботи;
- Розширення мобільності;
- Забезпечення працевлаштування випускників;
- Забезпечення переваг європейської системи освіти;

Одна з головних задач, яка повинна бути вирішена в рамках Болонського процесу, - це необхідність залучення в Європу великої кількості студентів з інших регіонів.

Вищі навчальні заклади є органічною складовою частиною безперервної фізкультурної освіти, визначаючою ланкою підготовки фахівців для галузі фізичної культури та спорту. У зв'язку з цим виключно важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх педагогів-тренерів, яка обумовлює технологічно обґрунтовані заходи, які проводяться вищими навчальними заходами країни по отриманню майбутнім фахівцем такого рівня професіоналізму, за допомогою якого він буде конкурентноспроможним на ринках праці і зможе з успіхом реалізовувати себе у всіх ланках спортивного руху, від ДЮСШ до шкіл вищої спортивної майстерності.

Одним із шляхів реалізації завдання перебудови навчального процесу є запровадження технології модульно-рейтингової системи контролю успішності студентської молоді, яка базується на самостійній навчально-пізнавальній роботі, індивідуальному навчанні, співтворчості суб'єкт-суб'єктивних відносин викладача та студента, що створює сприятливі умови для педагогічного стимулювання навчання, посилення ролі самоосвіти, самоаналізу й самооцінки, ділових взаємовідносин викладачів і студентів.

Аналіз робіт І. М. Богданової, Т. Ю. В. О. Огнев'юка, А. В. Фурмана, П. А. Юцявічене щодо питання розробки і впровадження педагогічних технологій дозволяє говорити про технологію як певну послідовність етапів, які будучи взаємопов'язаними і взаємообумовленими, спрямовані на створення надійного інструменту моніторингу якості освіти, підходів до оцінювання, зокрема, тестів, до впровадження тестових технологій. Результати вимірювання навчальних досягнень студентів не повинні залежати від особистих характеристик та стану перевіряючі, виключати непередбачуваність, вплив всього того, що можна віднести до розряду другорядних чинників [1, 2, 3, 4].

Робота виконана по плану НІР Національного педагогічного Університету імені М. П. Драгоманова.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Метою* нашого дослідження є висвітлення

питання щодо контролю знань і умінь майбутніх вчителів фізичної культури на основі впровадження новітніх технологій.

Модульно-рейтингова система оцінювання знань є тільки складовою підготовки в системі кредитно-модульного навчання.

За А. В. Фурманом [3], модульне навчання, як інноваційна психолого-дидактична система, являє собою гармонійну сукупність змісту, форм, методів і засобів розвиваючого навчання, яка забезпечує оптимізацію психо-соціального розвитку особистості вчителя і учня шляхом реалізації принципу модульності.

Що стосується рейтингу, то В. А. Козаков [5] характеризує його як оцінку, порядок, класифікацію, які визначають оцінку для первинної класифікації соціально-психологічних об'єктів за ступенями вивчення загальної для всіх якості.

#### **Результати дослідження.**

Аналіз досвіду застосування систем модульно-рейтингової оцінки навчальної діяльності в США показує, що в американських університетах та коледжах використовується декілька типів (моделей) таких систем. Для оцінки успішності майбутніх вчителів фізичної культури був узятий перший тип моделі модульно-рейтингової системи контролю, а саме, всі результати на етапах поточного контролю знань та умінь оцінюються в балах та додаються від етапу до етапу. Тим самим формується рейтинг студента [6].

У більшості європейських країн впроваджена і успішно функціонує 100-бальна шкала оцінювання якості знань студентів, яка трансформується в шкалу оцінювання знань за Європейською Кредитно-Трансферною та Акумуляуючою Системою.

Розробка структури комплексного контролю знань і умінь студентів проводилась відповідно до положення «Про систему підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу студентів» [7], яке розроблене з метою подальшого удосконалення діючої системи контролю знань студентів, впровадження і унормування використовуваних модульно-рейтингових технологій вивчення навчальних дисциплін та спрямована на реалізацію таких основних завдань:

- систематизація знань та активне їх засвоєння упродовж навчального року (семестру),
- скорочення розриву між завданнями, що виносяться для контролю і програмою дисципліни,
- відкритістю контролю: ознайомлення студентів з всіма формами контрольних заходів та контрольними завданнями на початку вивчення дисципліни,
- підвищення рівня об'єктивності оцінювання знань через збільшення контрольних заходів та застосування 100-бальної шкали оцінювання,
- забезпечення належних умов вивчення програмного матеріалу і підготовка до контрольних заходів, що досягаються шляхом чіткого їх розмежування за змістом й регламентацією у часі,

- підвищенням мотивації студентів до систематичної активної роботи впродовж навчального року (семестру), переорієнтація їх цілей з отримання позитивної оцінки на формування стійких знань, умінь та навичок,
- розширення можливостей для всебічного розкриття здібностей студентів, розвитку їх творчого мислення та підвищення ефективності роботи викладацького складу.

Об'єктом рейтингового оцінювання знань студентів є програмний матеріал дисципліни різного характеру і рівня складності, засвоєння якого перевіряється під час поточного контролю та на іспиті.

Завдання, що входять до модулів, порядок і час їх складання визначаються кафедрою, включаються до робочої програми і доводяться до студентів на початку семестру.

Завданням контролю успішності студентів факультетів фізичного виховання є оцінювання різних сторін моделі професійної компетентності вчителя фізичної культури, структурними компонентами якої виступають: теоретична підготовка (психолого-педагогічна, медико-біологічна й спеціальна), методика (загальнодидактична й частковометодична), технічна (володіння технікою виконання фізичних вправ різного рівня складності й рухової структури) і фізична (розвиненість різних основних рухових якостей на рівні нормативних програмних вимог, а також професійно-значущі особисті якості – спортивно-педагогічна спрямованість, психофізична стійкість, здібність до самоуправління операційно-діяльним компонентом визначають ефективні технології (наприклад, модульно-рейтингова система контролю) [8].

Модель спеціаліста в галузі фізичної культури і спорту передбачає уміння вчителя фізичної культури володіти методикою навчання і удосконалення різних видів технічних прийомів, складати конспекти занять, підбирати фізичні вправи у відповідності із завданнями, які поставлені на урок, організувати і проводити спортивні змагання, обслуговувати ігри в якості судді на майданчику. Засвоєння теоретичного курсу різних видів спорту є підставою для формування уявлень студентів про великі можливості їх, про місце цих видів спорту у системі фізичного виховання на Україні, про значущість методики навчання різних видів спортивної діяльності, підростаючого покоління. Саме тому поняття “методична підготовка” розглядається нами як структурна складова професійної підготовки, що стає навчальним педагогічним майданчиком, де студенти реалізують особистісний потенціал, власну педагогічну майстерність і компетентність під час вирішення педагогічних завдань.

У зв'язку з реалізацією завдань щодо пропаганди фізичної культури і спорту й упровадження у побутове життя людей різного віку доступних, ефективних та емоційних видів спорту та різних фізичних вправ студенти повинні оволодіти відповідною методикою викладання, а саме: поєднати

показ й проведення занять чи під час діяльності в якості судді змагань, володіти термінологією при поясненні й запису вправ, надавати фізичну допомогу й володіти прийомами страховки, уміти помічати помилки й володіти методикою їх виправлення, складати план-конспект і конспект занять, здійснювати планування (на чверть, семестр, рік), володіти методикою навчання тому чи іншому виду спорту, різних вправ знань основи техніки і тактики різних видів спорту і критерії їх оцінювання відповідно до правил змагань тощо.

При складанні модульно-рейтингової системи контролю знань студентів необхідно дотримуватись певних правил, зокрема, щоб дана система з однієї сторони, була якомога простою, не громіздкою, яку б можна було б достатньо легко застосовувати під час проведення занять, з іншого боку, була б ефективною, надійною і давала б змогу викладачу більш об'єктивно оцінити успішність майбутніх вчителів фізичної культури.

Модульно-рейтингова система повинна бути зрозуміла не тільки викладачу, а і студенту, що б він міг самостійно оцінити свої можливості, тобто зробити самооцінку своїх знань, умінь і навичок з дисципліни, яка вивчається. Це дасть можливість студенту самостійно виявити свої недоліки, які б він міг під час самостійної роботи виправити їх.

На сьогоднішній день зроблені спроби побудови технологій модульно-рейтингової системи оцінювання успішності студентської молоді з різних спеціальностей, в тому числі, під час підготовки вчителя фізичної культури [8]. Але нам не вдалося знайти єдиної моделі (технології) контролю знань, умінь і навичок студентів. В даній роботі зроблена спроба побудувати єдину, інтегровану структуру контролю знань, умінь і навичок майбутніх вчителів фізичної культури, на основі якої можна розробити модульно-рейтингову систему оцінювання успішності студентської молоді в залежності від форм навчального процесу (теоретичні і практичні заняття), видів контролю: поточний (залік) і підсумковий (іспит), терміну викладання (один семестр, один, два чи три навчальні роки), кількості кредитів, що відведені на вивчення дисципліни в семестр (1, 2 чи 3 кредити).

Комплексний контроль знань студентів по кожній дисципліні здійснюється на основі проведення поточного і підсумкового контролю знань (іспиту). Якщо оцінка знань та умінь з теоретичних дисциплін не являє собою складності, то контроль за успішністю студентської молоді з практичних дисциплін вимагає розробки певної структури контролю при застосуванні модульно-рейтингової системи, яка передбачала б оцінку всіх сторін підготовленості, що становлять модель професійної компетентності вчителя фізичної культури. Виконання студентом завдань поточного контролю є обов'язковим етапом вивчення навчальної дисципліни (рис.1).

У навчальній дисципліні, у кожному її модулі визначається мінімальна кількість навчальних

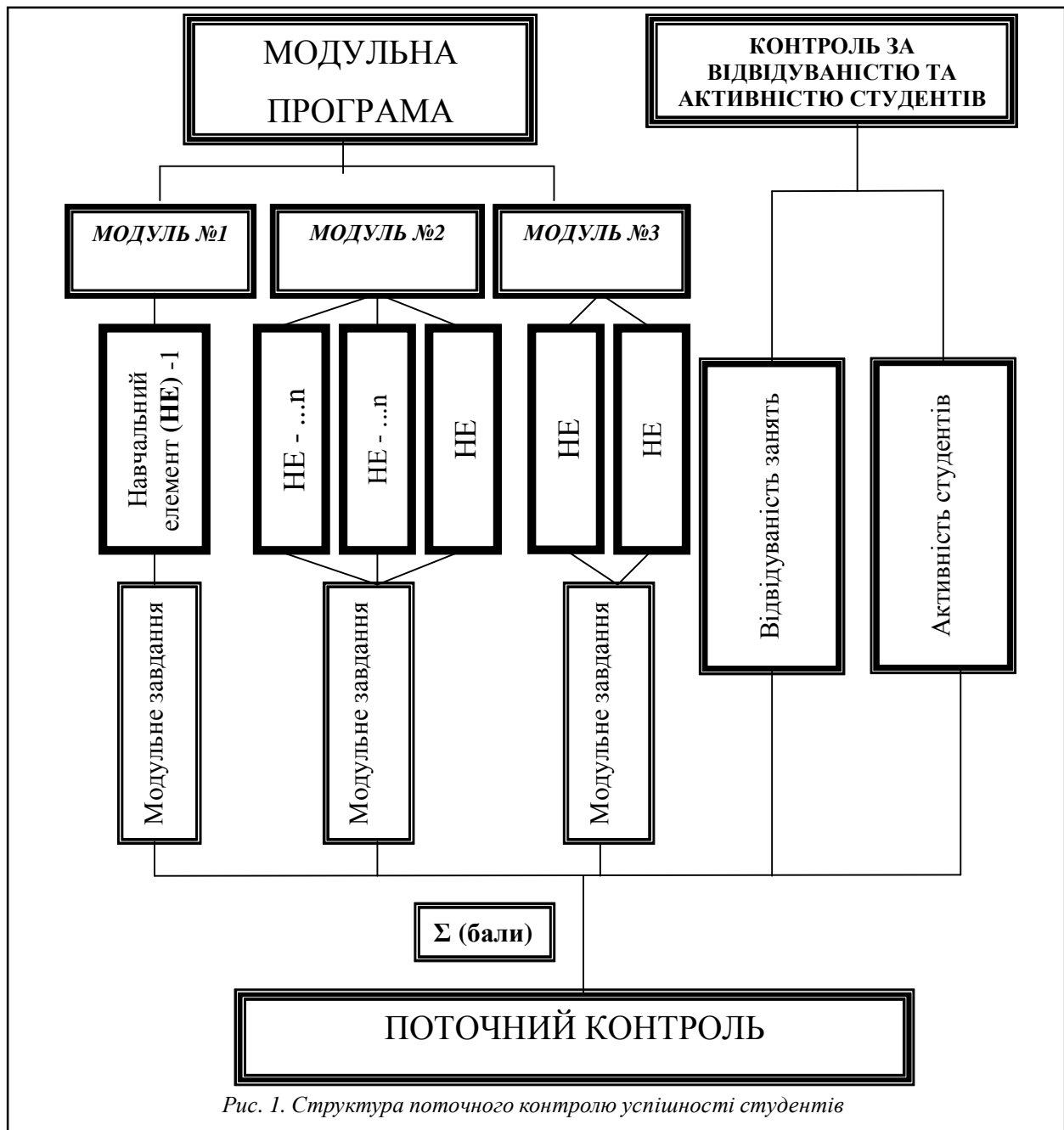


Рис. 1. Структура поточного контролю успішності студентів

елементів знань (поняття, класифікація, історичні факти тощо) і практичних дій, які необхідно засвоїти, щоб, з одного боку, формувати кваліфікованого фахівця, а з іншого – забезпечити успішне засвоєння наступних навчальних дисциплін. За допомогою модульного завдання можуть оцінюватись як в цілому модуль, так і його окремі навчальні елементи: теоретичні знання, рухові уміння і навички, здібності організації і проведення змагань та занять. При цьому модульне завдання може складатися як з одного, так і з декількох тестів (рис. 2).

Кожний тест складається з ретельно підібраних тестових завдань, що розраховані на виконання протягом визначеного часу. Завдання підбираються так, щоб на будь-якому рівні складності перевірялися знання, уміння і рухові навички студентів із найголовніших питань даного модуля чи навчаль-

ного елемента. За повне і вірне виконання визначеного завдання студент отримує певну кількість балів.

Базовий мінімум навчальних елементів знань і практичних дій, які пропонуються для засвоєння з навчальної дисципліни, затверджуються на засіданні кафедри. Студенти повинні ознайомлюватись в письмовій формі зі структурою елементів знань і практичних дій, які виносяться на засвоєння і контроль, на першому занятті кожного модуля.

#### Висновки.

Оцінка з навчальної дисципліни за семестр, рік під час складання заліку визначається через суму набраних балів за усі модульні завдання, що виконувались на протязі семестру, року, а також балів за відвідуваність занять та активність студентської молоді протягом семестру чи року над вивченням програмного матеріалу. Якщо студент набрав менше 60 балів, то йому залік «не зараховано». При цьо-

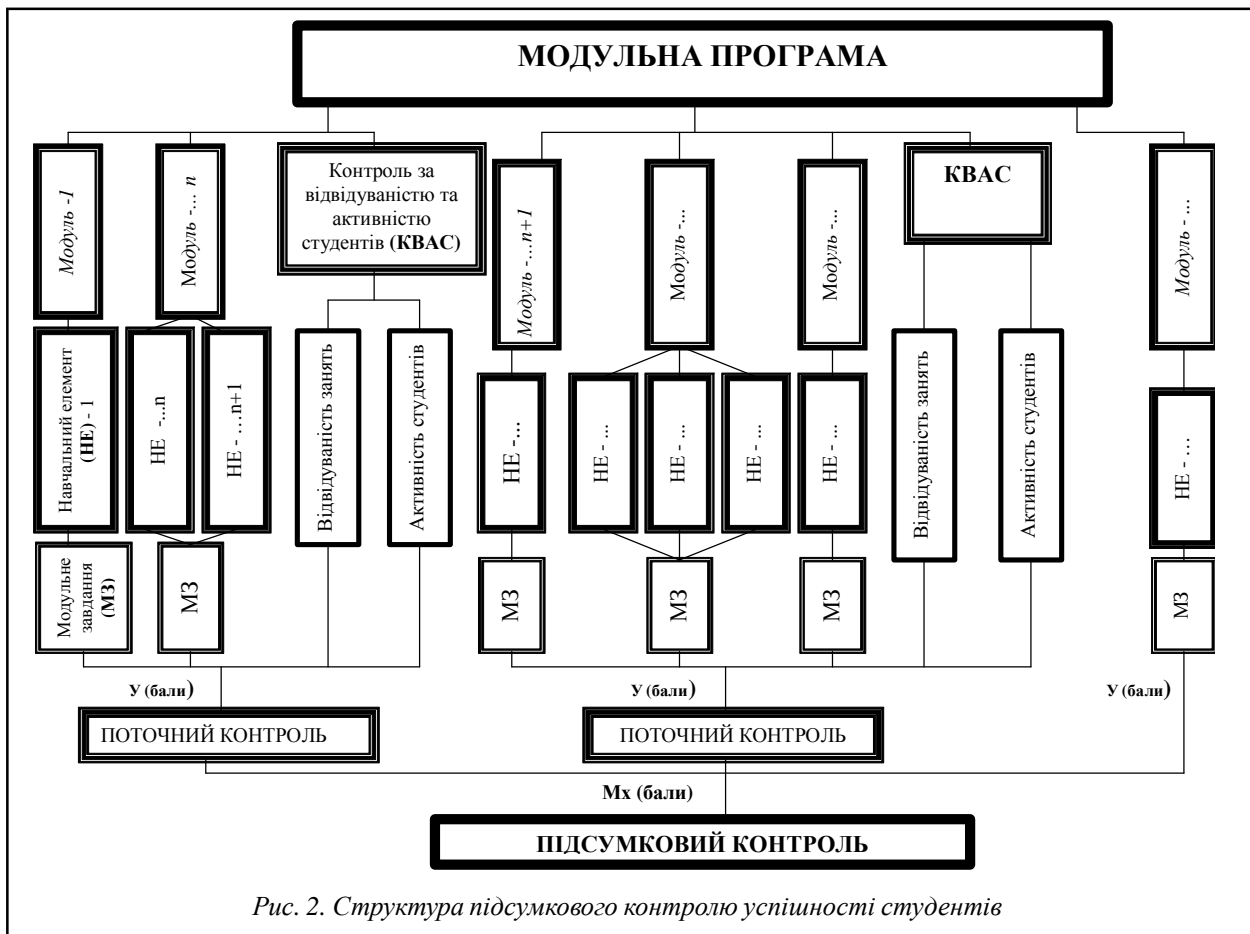


Рис. 2. Структура підсумкового контролю успішності студентів

му максимальну кількість балів за виконання модульних завдань студент може набрати 60, інші 40 і менше балів йому нараховується в залежності від відвідування занять та активність в навчальній, науковій та спортивній роботі.

Кількість модулів залежить від числа кредитів, відведених на вивчення дисципліни в семестрі, тому структура комплексного контролю успішності студентів залежить від кількості кредитів в семестр, що відведені для вивчення даної дисципліни, а також виду контролю. Так, від 1 до 1,5 кредитів слід планувати не більше двох модулів, від 2,0 і більше – не більше трьох.

У випадку, коли дисципліна вивчається протягом 2-х і більше семестрів з проміжним семестровим контролем у формі заліку та підсумковим – у формі іспиту (рис. 4.2), то загальний підсумковий рейтинг може визначатися, як середнє арифметичне рейтингів кожного семестру. Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в 4-х бальну здійснюється в такому порядку:

- оцінка «незадовільно» - менше 60 балів,
- оцінка «задовільно» - 60 – 74 бали,
- оцінка «добре» - 75 – 89 балів,
- оцінка «відмінно» - 90 – 100 балів

Знаючи наперед структуру контролю знань з навчальної дисципліни, студентам дається право самому оцінювати свої знання перед складанням заліку чи іспиту. Результати самооцінки студентів використовуються викладачем для більш об'єктив-

ності оцінювання.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впровадження модульно-рейтингової технології оцінювання в навчальному процесі майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

#### Література

1. Богданова І. М. Модульний підхід до професійно-педагогічної підготовки вчителя: Монографія. – Одеса: Маяк, 1998. – 284 с.
2. Огнев'юк В. О., Фурман А. В. Принцип модульності в історії освіти. – К.: Либідь, 1995. – 85 с.
3. Фурман А. В., Калугін О. І. Школа розвитку: непізнані грані фундаментальної ідеї. // Рідна школа. – 1994. - №6. – С. 26-32.
4. Юцявичене П. А. Создание модульных программ. / Советская педагогика. – 1990. - №2. – С. 55-60.
5. Козаков В. А. Соціально-психологічні та дидактичні аспекти розвитку. // Рейтингова система оцінки успішності студентів: Збірник наукових праць. – К.: НМКВО. – 1992. – С. 3-16.
6. Юцявичене П. А. Теория и практика модульного обучения. – Каунас: Швиеса, 1989. – 272 с.
7. Положення «про систему підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу студентів» (система А). / Мендзій Б. А., Дещинський Л. Є., Загородній А. Г. та ін. – Львів: Державний університет «Львівська політехніка», 1997. – 19 с.
8. Черноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингових технологій навчання. Дис... к. п. н.: 13.00.04. / Луганський державний педагогічний університет ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2002. – 264 с.

Надійшла до редакції 19.07.2007р.

*Не следует делать вид, что занимаешься философией, следует ею заниматься. Ибо нам нужно не казаться здоровыми, но быть ими.*

*Эпикур*

## **О ПРОБЛЕМЕ ПИТАНИЯ ТУРИСТОВ**

Ткачук В.Г.\*, Яницки Г.К.\*, Битко С.Н.\*\*

\*Высшая школа физической культуры и туризма им. Г. Конопакской (г. Пружков, Польша)

\*\*Киевский политехнический институт (Украина)

Аннотация. В статье анализируется состояние проблемы питания туристов во время проведения туристических мероприятий. При проведении таких мероприятий всех видов рекомендации по питанию, главным образом, направлены на перечень, качество и количество продуктов питания, оптимальные режимы питания остаются вне поля зрения организаторов и самих туристов. На основании физиологической деятельности пищеварительного тракта даются рекомендации по количеству и времени приема пищи не только туристам, но и рядовых граждан.

Ключевые слова: туризм, питание, режим.

Анотація. Ткачук В.Г., Яницькі Г.К., Бітко С.М. Про проблему харчування туристів. В статті аналізується стан проблеми харчування туристів під час проведення туристичного заходу. Під час проведення таких заходів всіх видів рекомендації з харчування, головним чином, скеровані на перелік, якості та кількості продуктів харчування, оптимальні ж режими харчування залишаються поза полем зору організаторів та самих туристів. На підставі фізіологічної діяльності шлунково-кишкового тракту подані рекомендації з кількості і часу прийому харчів не тільки для туристів, а також для пересічних громадян.

Ключові слова: туризм, харчування, режим.

Annotation. Tkachuk V.G., Yanitski G.K., Bitko S.N. About the problem of feed of tourists. In the article is analyzed the state of problem of feed of tourists during conducting of tourist measures. During conducting of such measures of all types of recommendation on a feed, mainly, directed on a list, quality and amount of food stuffs, optimum diets remain out of eyeshot organizers and tourists. On the basis of physiological activity of digestive highway recommendations are given on an amount and time of reception squeak not only tourists but also ordinary citizens. Keywords: tourism, feed, mode.

### **Введение.**

В эпоху глобализации стало аксиомой, что наука не может развиваться без объективного понимания целостности мира. Между тем наука включает и нравственные ориентиры, а это уже, проявление субъективизма. И последняя составляющая оказывает существенное влияние на наше сознание. А оно, к сожалению, с детства наполнено штампами. Во многом мы, не задумываясь, поступаем так же, как и наши родители. Это особенно касается вопросов питания. В детстве нас заставляли, есть, когда этого мы не хотели. Дальше больше - менялись и извратились наши вкусы. Тончайшие природные механизмы, сформировавшиеся в процессе эволюции, и «знавшие», что, когда и сколько надо есть и пить, перестроились на другие программы, насильственно введенные в наше сознание и звучавшие: «без горячей пищи нельзя», «трехразовое питание», «без мясной пищи не прожить» и т.д. Мы не свобод-

ны, наша жизнь, оторванная от истоков Природы, построена на насильственно введенных в наше сознание программах, на извращенных ценностных ориентирах существования человека.

Поэтому нет ничего удивительного, что с каждым годом растет естественное желание людей приблизиться к природе и, как можно, ближе и лучше познать окружающий нас мир. И это желание стало таким популярным, что процесс его реализации стал доходным бизнесом - профессиональным туризмом. Об этом свидетельствует, для примера, хотя бы два явления: несметная сеть в мире разнообразных туристических бюро и открытие в высших и средних учебных заведениях факультетов по туризму. Только в течение последних несколько лет, например в Польше, для этих факультетов написаны десятки учебников, руководств и методических пособий [Sznajder M., Przezborska L., 2004; Płocka J., 2005; Pieńkos K., 2005; Winiarski R., Alejziak W., 2005; Gaworecki W., 2007; и мн. др.].

В отечественной литературе широко используются пособия по туризму авторства Ганопольского В.И. [1998], Приезжевой Е.М. [2005], а первый учебник по спортивному туризму и по спортивному ориентированию был издан в 1987 году. А далее широким потоком пошли публикации по вопросам организации и проведения туристических походов [Попчиковский В.Ю., 1987], правилам соревнований по туристской технике [1990] по правовому регулированию в туризме [Волошин Н. И., 2004], по менеджменту и гостеприимству [Гаранин Н. И., 2005], менеджменту транспортных услуг [Ильина Е. Н., 2005]. В избранных сочинениях Зорина И.В. [2005] в определенной логической последовательности рассматривается многогранная сущность туризма как феноменального явления современности – туризм как вид деятельности, как область научного интереса, как образовательное пространство, как средство рекреации физических и духовных сил человека.

Популяризация различных видов туризма хорошо представлена в описаниях различных видов туризма: пешего [Кодыш Э.Н., 1990], семейного [Гранильщикова Ю.В., 1983], велосипедного [Булгаков А.А., 1984], водного [Водный туризм. М., 1990], горного [Волков Н.Н., 1974], лыжного [Лукоянов П.И., 1988], гребного слалома [1992] и многих др.

И если два-три десятилетия тому назад туризм был произвольным желанием людей, порывом их «исследовательской души», то с приходом профессионализма и коммерциализации на первое место пришла «ее величество» прибыль. А там где властвует прибыль, там человеческие желания и обоснованные медико-биологические требования отходят на второй план. И примером этому служит хотя бы одно из направлений туризма – потребный и качественный режим питания. Среди публикаций по разнообразным вопросам туризма мизерное число работ по данному направлению: Питание в туристском походе. М. [1986]. В книге содержится справочный материал, который касается и

характеристики продуктов питания, и особенности питания в горных, водных, лыжных походах разной сложности, и снаряжения для туристской кухни. А в книге Шалькова Ю.Л. Здоровье туриста. М. [1987] рассказывается о физиологии туристской деятельности, ее оздоровительной эффективности, о гигиене, самоконтроле и об оказании доврачебной помощи участникам туристских походов. Т.е. самая популярная информация, без советов и рекомендаций по режимам питания человека в условиях разнообразной природной среды. В связи с изложенным у авторов и возникло желание несколько расширить границы коммерческого вопроса, который широко используется менеджерами туристических фирм при организации такого важного физиологического процесса для здоровья человека как пищеварение.

#### **Проблемная ситуация.**

Длительная практика и эксперименты показали, что сознательный настрой на определенный режим питания дает ощутимый результат во время туристического похода. Уже перед началом путешествия организм и его внутренняя работа заметно перестраиваются в режим более тщательной утилизации продуктов. А в результате - заметно снижается количество потребляемой пищи. Укрепляется вера в свои силы и возможности, снимаются некоторые "психологические штампы" в сфере питания. Для продолжительного похода это немаловажно. Если же группа попадает в экстремальные ситуации, то полученные знания и психологический настрой могут иметь решающее значение в сохранении жизни и здоровья людей.

Из всего изложенного следует: снижение количества потребляемых продуктов, а значит, веса рюкзака, зависит от создания и введения в подсознание специальной программы разнообразной деятельности.

Как этого достичь? Есть четкие рекомендации.

- Доведение до сознания всех участников данной информации в расширенном виде в форме лекции или прочтением соответствующей литературы.
- Привлечение всех (или большинства) членов группы к закупке и подготовке продуктов.
- Доведение информации (в измененном виде) до участников похода не менее трех раз (закрепление), поскольку первый раз человек может не запомнить, второй раз обратит внимание, а на третий примет к сведению (подсознательно - к исполнению).

Это три обязательных пункта, необходимых для введения и запуска программы.

#### **Базовый материал.**

Жизнедеятельность человеческого организма связана с непрерывными затратами энергии. Эти затраты включают:

- **затраты на базальный обмен** (т.е. на поддержание работы органов, обеспечивающих суще-

ствование и функционирование организма),

- **труд** и
- **отдых.**

Но любые энергетические затраты требуют восстановления. Все необходимое количество энергии организм получает в результате переработки органических веществ - белков, жиров и углеводов, которые содержатся в пищевых продуктах.

Пища - энергетический и строительный материал для организма. Все процессы, протекающие в нем, так или иначе, связаны с характером питания. От того, насколько правильно мы питаемся, зависит наше здоровье и продолжительность жизни.

Основным источником энергии являются углеводы, которые дают 70-75 % необходимой энергии. Белки и жиры используются главным образом для пластических процессов, благодаря которым происходит формирование новых клеток, образование пищеварительных соков и других веществ, необходимых для правильного обмена веществ. Участие белков и жиров в энергетическом балансе организма обычно составляет 25-30%.

Современная наука считает, что питание должно быть сбалансированным, чем и обеспечиваются потребности организма в пищевых и биологически активных веществах. Принцип сбалансированности требует также, чтобы рацион был построен с учетом возраста, профессии, состояния здоровья, климатических условий и т.п.

Важнейшим принципом сбалансированности питания является определение правильного соотношения основных пищевых и биологически активных веществ. В рекомендациях принято соотношение белков, жиров и углеводов по весовым характеристикам - 1:1, 2:4,6, то есть на 1 г белка должно приходиться жиров 1,2 г и углеводов 4,6 г. Но сбалансированность рациона должна учитывать показатели энергетической ценности. Поэтому показателю принято соотношение белков, жиров и углеводов 1:2,7:4,6, т.е. на каждую белковую калорию должно приходиться 2,7 жировой в 4,6 углеводной калории.

Значительная часть энергии расходуется на поддержание работы сердца, легких, эндокринной системы, постоянство температуры тела, органов, обеспечивающих жизнедеятельность организма, т.е. на так называемый базальный обмен.

Различные формы физической деятельности, их интенсивность и длительность существенно влияют на расход энергии. Но эти затраты в зависимости от условий и воли человека могут значительно увеличиваться или уменьшаться.

Так, при ходьбе в среднем темпе с рюкзаком массой до 15 кг энергии расходуется в 5 раз больше, чем при покое, при ходьбе на лыжах со скоростью до 10 км·ч<sup>-1</sup> без рюкзака - в 10 раз больше. В отдельных случаях при выполнении длительной и тяжелой работы, с которой сталкиваются туристы при проведении сложных походов, суточный расход энергии может достигать до 8 000 ккал.

Изменение интенсивности обмена веществ

и энергии происходит не только при выполнении физической работы, но и под влиянием эмоций и метеорологических факторов (температуры и влажности воздуха, силы ветра, барометрического давления и т.п.).

Энергетические затраты зависят также и от подготовленности организма к выполнению данной работы, от его тренированности. При выполнении одинаковой работы тренированным и нетренированным туристами расход энергии у первого будет ниже, так как химические процессы в мышцах у него протекают более экономично.

Отметим, что, хотя питанием многие десятилетия занимаются видные ученые и известные туристы, прийти к единому мнению пока не удалось. В литературе можно найти множество различных теорий. Поэтому каждому туристскому завхозу приходится полагаться на себя, учитывая, конечно, опыт и знания своих коллег. Можно воспользоваться и стандартными раскладками продуктов из туристских справочников, но лучше составить раскладку самому.

В полном покое на поддержание жизни (кро-вообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.) человек расходует около  $1 \text{ ккал} \cdot \text{ч}^{-1}$  на каждый килограмм массы тела. Эти затраты называются основным обменом. Мужчины на основной обмен расходуют в среднем  $1800 \text{ ккал} \cdot \text{сутки}^{-1}$ , женщины -  $1500$ . Дети, школьники, растут и поэтому, имея меньшую массу, расходуют не меньше энергии, чем взрослые.

Как только человек начинает двигаться, расход энергии возрастает. Сидя человек тратит  $1,5 \text{ ккал} \cdot \text{ч}^{-1}$  на килограмм массы, стоя -  $1,6$ . В литературе, в частности, в пособиях для желающих похудеть, приводятся энергетические траты при различных видах деятельности.

Например: идя по ровной дороге со скоростью  $4 \text{ км} \cdot \text{ч}^{-1}$ , мы расходует за час  $200\text{-}240 \text{ ккал}$ , рюкзак массой в  $10\text{-}15 \text{ кг}$  увеличивает затраты до  $400 \text{ ккал} \cdot \text{ч}^{-1}$ . Поднимаясь с  $20\text{-килограммовым}$  рюкзаком по склону крутизной  $20^\circ$ , туристы тратят  $500\text{-}600 \text{ ккал} \cdot \text{ч}^{-1}$ .

Конечно, это средние цифры. Расход энергии зависит от массы тела, возраста, а, кроме того, - от тренированности: чем лучше подготовлен организм к нагрузкам, тем меньше траты энергии. У тренированного человека, как у хорошо налаженной машины, КПД выше.

В повседневной жизни мужчины, занимающиеся, в основном, умственной деятельностью, но при этом уделяющие внимание спорту, расходуют до  $3500 \text{ ккал} \cdot \text{сутки}^{-1}$ , женщины - до  $2500$ . Участники походов выходного дня и несложных пеших походов по средней полосе тратят  $2,5\text{-}3 \text{ тыс. ккал} \cdot \text{сутки}^{-1}$  [<http://pohod.ru/material/learn.html>].

На современном этапе спортивный и экскурсионный туризм преследуют различные цели.

**Спортивный** – прохождение определенной дистанции в указанный срок, а как результат улучшение физического состояния, получение положи-

тельных эмоций от впечатлений, совместной деятельности, ощущения «преодоления». Достаточно высокие физические нагрузки за  $7\text{-}8$  ходовых часов, во-первых, обуславливают жесткой системы чередования хода и питания иначе туристы просто не выполнят режим движения (описано выше), во-вторых, нагрузки стимулируют перистальтику, секрецию и регуляцию пищеварительной системы.

**Экскурсионный** туризм, реализуемый туристическими фирмами, представляется будущим туристам как способ отдохнуть, оздоровиться за счет новых впечатлений, благоприятного климата, воздействия моря, воздуха, других факторов природа недостаток которых снижает здоровье в урбанистической субкультуре. В условиях переезда, адаптации к новым часовым и климатическим условиям, изменение режима и типа питания, без стимуляции метаболизма как в спортивном туризме может быть фактором риска для срыва адаптации, проявлению «слабых мест» здоровья экскурсионных туристов.

Как видим, специалисты все уже обдумали, проанализировали, обсчитали и разработали практические рекомендации. Но остались разные мелочи, которые не учитываются в работе с туристами, а, как следствие, не предвидятся и их кумулятивные негативные последствия.

Рассмотрим хотя бы один пример сохранения и укрепления здорового образа жизни, который должен учитывать особенности туристической деятельности человека и работы человеческого организма.

Как образец соответствия этих двух составляющих используем анатомо-физиологические характеристики одного из разделов желудочно-кишечного тракта - печени.

Одна из многочисленных жизненно важных функций этого непарного органа организма человека продуцирует желчь. За сутки ее выделяется от  $1,5$  до  $2,0$  литров. При этом необходимо отметить, что процесс синтеза и выделения желчи еще непрерывно в течение суток [Биологический энциклопедический словарь].

Если учитывать размер желчного пузыря, который накапливает желчь и выделяет ее при поступлении пищевых масс в кишечник, и у человека имеет емкость от  $30$  до  $70 \text{ мл}$ , то можно сделать интересные расчеты (рис. 1).

#### **Обсуждение.**

Авторы впервые встречаются с обстоятельством, когда по затронутой нами проблеме нецелесообразно дискутировать с другими авторами. Разве можно оспаривать необходимость издания методических пособий, разнообразных рекомендаций, учебных пособий и учебников по различным направлениям и проблемам туристики. Тем более нет смысла оспаривать необходимость публикации большими тиражами брошюры и книги по судейству, философским, социальным, правовым, познавательным проблемам, технологии организации и проведения тех или иных туристических мероприя-

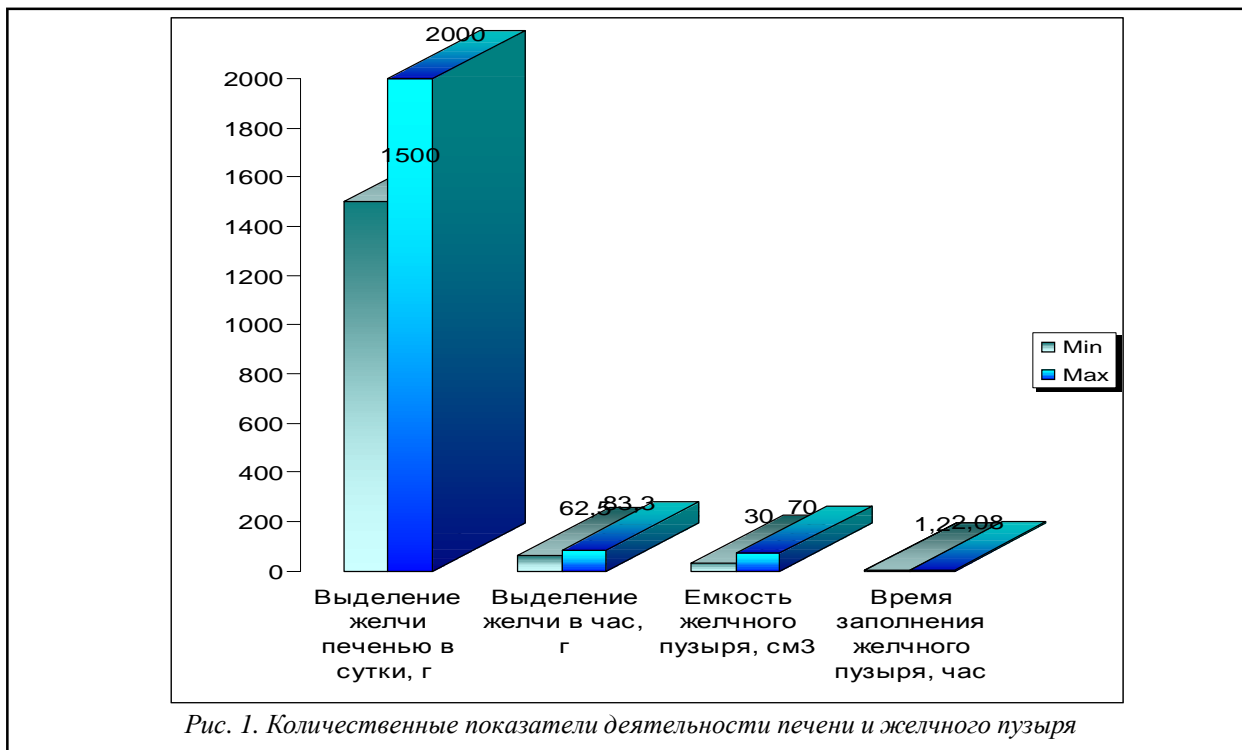


Рис. 1. Количественные показатели деятельности печени и желчного пузыря

тий, гигиенических требованиях для предупреждения заболеваний и травматизма. Все это крайне необходимо как для организаторов, пилотов и самих туристов. Ведь нет практически ни одного направления и проблемы туристики, по которым нельзя найти, в большем или меньшем объеме общую и специальную литературу. И все-таки. Вся издаваемая литература (как общая, так и специальная) содержит один, но очень важный, методологический пробел - все вопросы и проблемы рассматриваются с точки зрения той или иной науки, тех или иных подразделов. Но ни одна из книг и брошюр не рассматривает принятие управленческого решения с точки зрения функциональной деятельности (физиологического механизма) системы пищеварения.

Включение в систему управляющих решений по организации экскурсионно-оздоровительных туров, организационных решений по управлению питанием, отражает и экономическую эффективность туристической фирмы – расходы по медицинской страховке, рейтинг и отзывы туристов.

#### Выводы:

1. С улучшением уровня жизни в разных странах мира быстро растет интерес населения к различным видам туризма. И, несмотря на различные частные цели разнообразных видов туризма, главная их задача едина – сохранение или улучшение состояния здоровья туристов.
2. Поддержание и развития здоровья человека – это комплексная социально-медицинская, экономическая и организационная проблема, в которой нет малозначимых или второстепенных проблем, направлений и вопросов. Решение этой комплексной может быть достигнуто только при системном подходе при подготовке и проведении туристических мероприятий.

3. Одним из таких важных направлений является организация системы питания туристов. Эта система по такому показателю, как частота приема пищи, для эффективного решения проблемы здоровья должна включать организационные мероприятия по 5-6 разовому в сутки приему пищи туристами.

#### Литература

1. Ахраменко А.Т. Гребной слалом. Мн., 1992.
2. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. М., 1984.
3. Водный туризм. М., 1990.
4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., 1974.
5. Волошин Н. И. Правовое регулирование в туризме: Учебник. – 2-е изд., – М.: Советский спорт, 2004. – 408 с.
6. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,1998.
7. Гаранин Н. И. Менеджмент безопасности в туризме и гостеприимстве: М., 2005.
8. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. М., 1983.
9. Зорин И. В. Феномен туризма: Избр. сочинения: Миссия и функции туризма. – М.: Наука, 2005. – 552 с.
10. Ильина Е. Н. Менеджмент транспортных услуг: Индустрия авиаперевозок: Карманный справочник туриста. М., 1985.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М., 1990.
12. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М. 1987.
13. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., 1988.
14. Питание в туристском походе. М., 1986.
15. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 1987.
16. Правила соревнований по туристской технике. М., “Турист”, 1990.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М., 1987.
18. Borne H., Doliński A. Organizacja turystyki. WS, Warszawa, 1998. – 169 s.
19. Gaworecki W. Turystyka. PWS, Warszawa, 2007. – 370 s.
20. Kruczka Z. (red.). Obsługa ruchu turystycznego. KSzH, Krakow, 2004. – 250 s.
21. Łobożewicz T. (red.). Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych. WSZE, Warszawa, 2000. - 356 s.

22. Merski J. Turystyka kwalifikowana. WSZE, Warszawa, 2002. – 273 s.
23. Meyer B. (red.). Obsługa ruchu turystycznego. PWN, Warszawa, 2006. - 246 s.
24. Panasiuk A. (red.). Polityka turystyczna. Szczecin-Kopenhaga, 2005. – 527 s.
25. Pieńkos K. (red.). Konkurencyjność Polskiego produktu turystycznego. WSZE, Warszawa, 2005. - 314 s.
26. Pieńkos K. (red.). Problemy zrównoważonego rozwoju turystyki, rekreacji i sportu w lasach.
27. Płocka J. Wybrane zagadnienia z zagospodarowania turystycznego, cz. I, CKU, Toruń, 2005. – 156 s.
28. Płocka J. Wybrane zagadnienia z zagospodarowania turystycznego, cz. II, CKU, Toruń, 2005. – 223 s.
29. Sznajder M., Przebórska L. Agroturystyka. PWE, Warszawa, 2006. – 257 s.
30. AWF w Warszawie, Warszawa, 2004. – 422 s.
31. Winiarski R., Alejziak W. (red.). Turystyka w badaniach naukowych. Kraków-Rzeszów, 2005. – 321 s.
32. <http://poxod.ru/material/learn.html>

Поступила в редакцію 04.08.2007г.

## **ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Фоменко Л.А.

Чернівецький національний  
університет імені Ю.Федьковича

Анотація. Дана стаття висвітлює питання швидкісно-силової підготовки та її роль у процесі вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ. Систематизовано побудову швидкісно-силової підготовки легкоатлетів, визначено її місце в тренувальному процесі, особливо в окремому тренувальному занятті, яка базується на біологічних закономірностях розвитку і прояву фізичних якостей. Результати дослідження свідчать про покращення досконалості в техніці легкоатлетичних вправ. Ключові слова: швидкість, сила, якість, підготовка, техніка, легкоатлетичний, вправи.

Аннотация. Фоменко Л.А. Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов в высших учебных заведениях. Данная статья освещает вопрос скоростно-силовой подготовки и ее роль в процессе совершенствования в технике легкоатлетических упражнений. Систематизировано построение скоростно-силовой подготовки легкоатлетов, определено ее место в тренировочном процессе, особенно в отдельном тренировочном занятии, которое базируется на биологических закономерностях развития и проявления физических качеств. Результаты исследования свидетельствуют об улучшении техники легкоатлетических упражнений.

Ключевые слова: скорость, сила, качества, подготовка, техника, легкоатлетический, упражнения.

Annotation. Fomenko L.A. Velocity power preparation of athletes in higher educational establishments. The given article illuminates a problem of velocity power preparation and its role during perfecting in engineering of track and field athletics exercises. Construction of velocity power preparation of athletes is systematized, its place in training process, especially in separate training occupation which bases on biological regularities of development and exhibiting of physical qualities is determined. A findings of investigation testify to enriching of engineering of track and field athletics exercises.

Keywords: velocity, force, qualities, preparation, engineering, track and field athletics, exercises.

### **Вступ.**

Розвиток швидкісно-силових якостей зай-

має чільне місце у тренувальному процесі легкоатлетів, особливо у видах легкої атлетики швидкісно-силового характеру.

У науково-методичній літературі, а також науково-дослідницьких роботах [1-5] достатньо широко розглядається лише процес їх розвитку. Багато тренерів та спортсменів задля підвищення рівня швидкісно-силового потенціалу, в процесі розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей застосовують у тренувальних заняттях локальні вправи, у яких долається опір у межах 80% та більше від максимального навантаження з інтенсивністю 90% та вище.

Тому, використовуються різні вправи з опором, які дозволяють впливати на м'язи, що несуть основне навантаження в основній вправі при збереженні її динамічної структури. Розподіл таких вправ на груди є доцільним:

1-а група - вправи з доланням опору, величина якого вища від змагальної, через що швидкість руху зменшується, але рівень прояву сили підвищується;

1-а група - вправи з доланням опору, величина якого менша від змагальної, а швидкість більша;

2-а група - вправи з доланням опору, величина якого рівна із змагальною, а швидкість рухів субмаксимальна та вища.

У процесі розвитку швидкісно-силових якостей вирішуються 2 завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення ступеня його реалізації під час виконання основної вправи.

Як вже відомо, спортивне тренування металників є різнобічним процесом. На початкових етапах багаторічного тренування основна увага приділяється навчанню техніки легкоатлетичних видів, тобто зовнішньої сторони техніки (нахили, присіди, спрямування рухів, кути найбільшого згинання в суглобах, положення частин тіла в різних елементах цілісної вправи, положення загального центру маси тіла, тощо). Після вивчення правильних рухів, тобто зовнішньої сторони техніки настає другий етап - етап технічного удосконалення. Етап удосконалення техніки проходить, в основному, за рахунок розвитку фізичних (рухових) якостей. Так як в легкоатлетичних видах прояву фізичних якостей у чистому виді не буває (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), а проявляються вони в комплексі з іншими якостями, у зв'язку з цим з'явився такий термін як - швидкісно-силова підготовка. Зважаючи на це, удосконалення в техніці проходить за рахунок покращення темпо-ритмової структури техніки, яка у свою чергу, базується на більш високому рівні розвитку фізичних якостей. Ця закономірність стосується всіх бігових, стрибкових та металних видів легкої атлетики.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернівецький національний університет імені Ю.Федьковича

### Формулювання цілей роботи.

*Мета роботи* - визначення основних кінематичних та динамічних параметрів техніки на різних рівнях підготовленості легкоатлетів та підбір найбільш ефективних засобів для удосконалення даних параметрів.

Основні результати дослідження планується впровадити у практику підготовки легкоатлетів.

*Завдання роботи:* виявити нові підходи в розвитку швидкісно-силових якостей з урахуванням закономірностей біологічних змін, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом фізичних навантажень в зоні максимальної потужності.

### Результати дослідження.

Важливе місце в методиці тренувального процесу займають засоби швидкісно-силової направленості в окремих тренувальних заняттях. Більшість авторів [1,4] переконані в тому, що вправи на розвиток швидкісно-силових якостей повинні виконуватися на фоні оптимального стану центральної нервової системи та інших систем організму, причому втома небажана.

Вивчивши практичний досвід і опираючись на сучасні уявлення про енергетику м'язового скорочення, морфо-функціональні властивості м'язів, внутрішньо-м'язову і міжм'язову координацію [5], ми припускаємо, що розвиток швидкісно-силових

якостей буде більш успішним, коли спеціальні і змагальні вправи з максимальною інтенсивністю і швидкістю виконання будуть даватись в кінці тренувального заняття, тобто на фоні обов'язкової втоми.

Отже, нами зроблено спробу виявити найбільш ефективні режими тренувальної роботи (навантаження), які б доцільно вплинули на розвиток швидкісно-силових якостей у легкоатлетів. Для вирішення цього завдання нами було розроблено систему використання засобів швидкісно-силового характеру (спеціальні та змагальні вправи), які виконувались в кінці тренувального заняття, тобто на фоні певної втоми усіх систем організму

Нами було проведено експеримент, в якому брало участь 12 студентів-метальників (4 жінки і 8 чоловіків).

Експеримент проходив у два етапи:

На першому етапі (тривав 6 місяців) - метальники тренувались за загальноприйнятою методикою.

На другому етапі тренувальні заняття проводились за розробленою нами методикою. Попередньо всі метальники пройшли тренування за основними контрольними вправами:

1. Біг 30 м з низького старту.
2. Стрибок з місця.
3. Присідання зі штангою.

Таблиця 1

### Показники швидкісно-силової підготовленості метальників (диск, ядро)

До експерименту					
№	Присідання зі штангою, кг	Присідання на час, с	Біг 30 м з н/с, с	Стрибок з місця, см	Штовхання ядра (метання диска) з місця, м
1.	200	7,1	4,6	270	43,56
2.	200	7,3	4,5	265	14,00
3.	220	7,2	4,4	291	14,07
4.	190	7,0	4,4	295	13,90
5.	90	6,7	5,4	240	10,60
6.	80	6,6	5,5	225	10,28
Після експерименту					
1.	220	6,8	4,5	278	46,10
2.	220	6,8	4,5	288	14,75
3.	240	6,9	4,1	310	14,66
4.	200	7,0	4,2	310	14,55
5.	95	6,5	5,0	257	11,30
6.	90	6,4	5,0	245	11,72

4. Присідання зі штангою (кількість 5 раз на час).

Вага штанги дорівнювала вазі власного тіла.

5. Штовхання ядра (метання диска) з місця.

В процесі експерименту, після кожного тренувального заняття, яке проходило за загальноприйнятою методикою, на фоні певної втоми, металникам давались ряд змагальних і спеціально силових вправ, які виконувались з максимальною потужністю (швидкістю), на які були здатні в даний момент спортсмени.

Результати досліджень висвітлено в таблиці 1.

#### Висновки.

1. Великий практичний досвід та зусилля вчених дозволили за останні роки значно удосконалити методику спеціальної силової підготовки в швидкісно-силових видах легкої атлетики.
2. На основі проведених експериментальних досліджень нами, в деякій мірі, було систематизовано побудову швидкісно-силової підготовки легкоатлетів, визначено її місце в тренувальному процесі, особливо в окремому тренувальному занятті, яка базується на біологічних закономірностях розвитку і прояву фізичних якостей.

Подальші дослідження планується спрямувати на вивчення інших проблем швидкісно-силової підготовки легкоатлетів у вищих навчальних закладах.

#### Література

1. Бондарчук А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Киев: Здоровье, 1981. — С.81.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов — М: Физкультура и спорт, 1988. — 331с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). 2-е изд. — М: Физкультура и спорт, 1980. - 200с.
4. Кузнецов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. Модельные характеристики легкоатлетов. — Киев: Здоровье, 1979. - С.55.
5. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физична підготовка спортсменів. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.

Надійшла до редакції 11.07.2007р.

### МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ 2-4 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Худолей О.М., Марченко С.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті розглядаються питання моделювання швидкісно-силової підготовки учнів 2-4 класів засобами рухливих ігор. Регресійні моделі дають можливість розробляти оптимальні варіанти тренувальних навантажень на уроках фізичної культури, що дозволяє підвищити ефективність навчального процесу. План факторного експерименту дозволив уточнити оптимальні співвідношення факторів для їх використання у період розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів під час уроків фізичної культури. Наведені рівняння регресії є моделями які можуть бути використані для визначення

оптимального співвідношення ігрових засобів у навчальному процесі учнів 2-4 класів.

Ключові слова: швидкість, сила, підготовка, метод, моделювання, ігри, рух, тестування.

Аннотация. Худолей О.Н., Марченко С.И. Моделирование развития скоростно-силовых способностей школьников 2-4 классов средствами подвижных игр. В статье рассматриваются вопросы моделирования скоростно-силовой подготовки учеников 2-4 классов средствами подвижных игр. Регрессионные модели дают возможность разрабатывать оптимальные варианты тренировочных нагрузок на уроках физической культуры, что позволяет повысить эффективность учебного процесса. План факторного эксперимента позволил уточнить оптимальные соотношения факторов для их использования в период развития двигательных способностей учеников 2-4 классов во время уроков физической культуры. Приведенные уравнения регрессии являются моделями, которые могут быть использованы для определения оптимального соотношения игровых средств в учебном процессе учеников 2-4 классов.

Ключевые слова: скорость, сила, подготовка, метод, моделирование, игры, движение, тест.

Annotation. Hudolij O.M., Marchenko S.I. Simulation of development of high-speed power abilities of schoolboys of 2-4 form by means of outdoor games. Problems of simulation of high-speed power preparation of pupils of 2-4 form are considered by means of outdoor games. Regressive models are enable to develop optimum alternatives of training loads at lessons of physical training. It allows to increase efficacy of educational process. The plan of factorial experiment has been allowed to specify optimum interrelations of factors. It used in term of development of motorial abilities of pupils of 2-4 form during lessons of physical training. Reduced equations of regression are models. It can be used for determination of an optimum interrelation of game means in educational process of pupils of 2-4 form.

Keywords: speeding, strength, preparation, method, modeling, games, motion, testing, movement.

#### Вступ.

Важливим методом дослідження сучасної науки є моделювання. Його ефективність підтверджується науковими дослідженнями в галузі фізичного виховання і спорту [5, 4, 6]. В.І.Мірошниченко [5] за допомогою статистичного моделювання досліджував закономірності формування умінь управляти рухами в просторі, часі та за ступенем м'язових зусиль в учнів молодших класів. О.В.Івашенко [4], О.М.Худолей, Т.В.Карпунець [6], використовували цей метод для оптимізації навчально-тренувального процесу юних гімнастів. Ними встановлено, що моделювання навантаження можливе за допомогою регресійного аналізу, який дозволяє визначити залежність змін показників функціональної, фізичної, спеціально-рухової, технічної підготовки від різних факторів, що впливають під час навчання рухам і розвитку рухових здібностей у юних гімнастів. Регресійні моделі дають можливість розробляти оптимальні варіанти тренувальних навантажень, які дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу. Дослідниками доведена можливість управління процесом навчання за допомогою варіювання різних умов.

Але на сьогоднішній день методика моделювання впливу різних факторів та їх взаємодій на

зміну показників швидкісно-силових здібностей учнів 2-4 класів розроблена недостатньо. Тому, є актуальним визначення за допомогою регресійних моделей оптимальних співвідношень кількості ігор, їх повторів та інтервалів відпочинку як в одному, так і серії занять для досягнення найкращого педагогічного ефекту в руховій підготовці учнів.

Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди з проблеми „Методологія і методика викладання спеціальних дисциплін у педвузі та загальноосвітній школі”.

#### Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження:* оптимізувати режим використання ігрових засобів для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 2-4 класів.

*Об'єкт дослідження:* процес швидкісно-силової підготовки учнів 2-4 класів.

*Предмет дослідження:* режим використання засобів рухливих ігор в навчальному процесі учнів 2-4 класів.

#### Завдання дослідження

1. Визначити вплив обраних факторів на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів 2-4 класів.
2. Визначити оптимальний режим розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 2-4 класів засобами рухливих ігор.

В дослідженні використовувались такі *методи:* теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичного планування експерименту (ПФЕ 2<sup>3</sup>); метод моделювання.

#### Результати дослідження.

##### Структура плану 2<sup>3</sup> для трьох факторів.

В експерименті вивчали вплив кількості ігор (X<sub>1</sub>), їх повторів (X<sub>2</sub>) і інтервалів відпочинку (X<sub>3</sub>) на зміну показників швидкісно-силових здібностей учнів 2-4 класів.

На основі даних Б.М.Шияна [8], О.В.Гогіна [3], Л.В.Билєєвої, І.М.Короткова [1], Л.В.Волкова [2] та власних досліджень визначено нижній і верхній рівні для обраних факторів, кількість ігор і повторів обмежувалась рамками уроку та вимогами

Державної програми для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів „Основи здоров'я і фізична культура” (табл. 1).

Для проведення експерименту в кожному класі було створено по вісім дослідних груп, окремо для хлопчиків та дівчаток. Всього таких дослідних груп було 48. Відмінності між дослідними групами в методиці проведення занять диктувалися умовами факторного експерименту. В експерименті реєструвався результат стрибка в довжину з місця перед експериментом і після 10, 20, 30, 40 уроків. Аналізувалися прирости. У результаті проведених досліджень було виявлено регресійну залежність результатів розвитку швидкісно-силових здібностей від кількості ігор, кількості підходів та інтервалів відпочинку в учнів 2-4 класів у залежності від вікових та статевих особливостей.

Результати дослідження наведені в таблицях 2, 3.

Факторний експеримент дав можливість вивчити вплив кількості ігор (X<sub>1</sub>), їх повторів (X<sub>2</sub>) та інтервалів відпочинку (X<sub>3</sub>) на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів 2-4 класів та використати комплексний підхід до вивчення об'єктів, що припускає одночасне варіювання багатьох факторів з метою оцінки їхнього впливу і впливу взаємодій. Одночасне варіювання факторами за спеціальною програмою забезпечило вивчення кожного з них у різних умовах, які створювались зміною інших факторів. Це дозволило отримати більш надійні висновки, придатні до умов, що змінюються.

Кожний фактор по різному впливає на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів. Так, на зміну показників швидкісно-силової підготовленості хлопчиків 2-их класів на протязі 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор (X<sub>1</sub>), кількість повторів (X<sub>2</sub>), взаємодія кількості ігор з кількістю повторів (X<sub>1</sub>X<sub>2</sub>) та взаємодія кількості ігор з кількістю повторів та інтервалами відпочинку (X<sub>1</sub>X<sub>2</sub>X<sub>3</sub>). На протязі 20-ти уроків найбільш впливають кількість ігор (X<sub>1</sub>) та інтервали відпочинку (X<sub>3</sub>), також взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку (X<sub>2</sub>X<sub>3</sub>). На протязі 30-ти уроків – кількість ігор (X<sub>1</sub>), взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку (X<sub>2</sub>X<sub>3</sub>) та взаємодія

Таблиця 1

Матриця плану факторного експерименту типу 2<sup>3</sup> вивчення впливу кількості ігор, кількості повторів та інтервалів відпочинку на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів 2-4 класів

Номер досліду	Ігрові навантаження		
	X <sub>1</sub> (кількість ігор)	X <sub>2</sub> (кількість повторів)	X <sub>3</sub> (інтервали відпочинку)
1	2 –	1 –	20 –
2	8 +	1 –	20 –
3	2 –	3 +	20 –
4	8 +	3 +	20 –
5	2 –	1 –	40 +
6	8 +	1 –	40 +
7	2 –	3 +	40 +
8	8 +	3 +	40 +

кількості ігор із кількістю повторів та інтервалами відпочинку (X1X2X3). На протязі 40-ка уроків – кількість ігор (X1), взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку (X2X3).

На зміну показників швидкісно-силової підготовленості хлопчиків 3-їх класів на протязі 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор (X1) та кількість повторів (X2). На протязі 20-ти уроків – кількість ігор (X1), взаємодія кількості ігор із кількістю повторів (X1X2) та взаємодія кількості ігор із інтервалами відпочинку (X1X3). На протязі 30-ти уроків – кількість ігор (X1). На протязі 40-ка уроків – кількість ігор (X1).

На зміну показників швидкісно-силової підготовленості хлопчиків 4-їх класів на протязі 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор (X1), кількість повторів (X2) та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів (X1X2). На протязі 20-ти уроків – кількість ігор (X1) і кількість повторів (X2). На протязі 30-ти уроків – кількість ігор (X1) і кількість повторів (X2). На протязі 40-ка уроків – кількість ігор із кількістю повторів (X1X2).

Так, на зміну показників швидкісно-силової підготовленості дівчаток 2-їх класів на протязі 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор (X1), кількість повторів (X2), та взаємодія кількості ігор із кількістю повторів (X1X2). На протязі 20-ти уроків найбільш впливають кількість ігор (X1), кількість повторів (X2), та взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку (X2X3). На протязі 30-ти

уроків – кількість ігор (X1), кількість повторів (X2). На протязі 40-ка уроків – кількість ігор (X1), кількість повторів (X2), взаємодія кількості ігор із кількістю повторів (X1X2).

На зміну показників швидкісно-силової підготовленості дівчаток 3-їх класів на протязі всього періоду навчання найбільший впливає кількість ігор (X1) і кількість повторів (X2).

На зміну показників швидкісно-силової підготовленості дівчаток 4-їх класів на протязі 10-ти уроків найбільш впливають кількість ігор (X1), кількість повторів (X2), взаємодія кількості ігор із кількістю повторів (X1X2) та взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку (X2X3). На протязі 20-ти уроків – кількість ігор (X1) і кількість повторів (X2). На протязі 30-ти уроків – кількість ігор (X1) та взаємодія кількості ігор із інтервалами відпочинку (X1X3). На протязі 40-ка уроків – кількість ігор (X1), кількість повторів (X2), та взаємодія кількості повторів із інтервалами відпочинку (X2X3).

З часом, на протязі 10-40 уроків спостерігається послаблення впливу факторів на приріст результату у всіх вікових групах, що виражається у зменшенні коефіцієнтів регресії в усіх класах як у хлопчиків так і у дівчаток.

Факторний аналіз дозволив уточнити процентний вплив факторів на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Перший і другий фактори у процентному відношенні найбільш впливають на

Таблиця 2		
<i>Регресійна залежність результатів розвитку швидкісно-силових здібностей від кількості ігор (X1), кількості підходів (X2) та інтервалів відпочинку (X3) у хлопчиків 2, 3, 4 класів</i>		
Клас	Кількість уроків	Рівняння регресії для кодованих перемінних
2	10	$Y = 9,375 + 2,625 X_1 + 1,25 X_2 + 1 X_1 X_2 + 0,813 X_1 X_2 X_3$
	20	$Y = 4,875 + 1,313 X_1 - 0,563 X_3 - 0,688 X_2 X_3$
	30	$Y = 3,156 + 0,594 X_1 - 0,469 X_2 X_3 + 0,344 X_1 X_2 X_3$
	40	$Y = 1,875 + 0,375 X_1 - 0,438 X_2 X_3$
3	10	$Y = 8,781 + 2,031 X_1 + 0,844 X_2$
	20	$Y = 4,219 + 0,656 X_1 - 0,406 X_1 X_2 - 0,406 X_1 X_3$
	30	$Y = 2,25 + 0,5 X_1$
	40	$Y = 1,281 + 0,344 X_1$
4	10	$Y = 10,075 + 3,625 X_1 + 2,275 X_2 + 1,025 X_1 X_2$
	20	$Y = 5,275 + 0,575 X_1 + 0,825 X_2$
	30	$Y = 3,45 + 0,4 X_1 + 0,75 X_2$
	40	$Y = 1,85 - 0,4 X_1 X_2$

Таблиця 3		
<i>Регресійна залежність результатів розвитку швидкісно-силових здібностей від кількості ігор (X1), кількості підходів (X2) та інтервалів відпочинку (X3) у дівчаток 2, 3, 4 класів</i>		
Клас	Кількість уроків	Рівняння регресії для кодованих перемінних
2	10	$Y = 9,813 + 3,188 X_1 + 2,188 X_2 + 2,313 X_1 X_2$
	20	$Y = 5,344 + 1,281 X_1 + 0,594 X_2 - 0,594 X_2 X_3$
	30	$Y = 3,063 + 0,688 X_1 + 0,5 X_2$
	40	$Y = 2,281 + 0,406 X_1 + 0,281 X_2 + 0,281 X_1 X_2$
3	10	$Y = 6,938 + 1,188 X_1 + 1,625 X_2$
	20	$Y = 5 + 0,938 X_1 + 1,125 X_2$
	30	$Y = 2,469 + 0,344 X_1 + 0,469 X_2$
	40	$Y = 1,75 + 0,438 X_1 + 0,438 X_2$
4	10	$Y = 8,55 + 1,4 X_1 + 1,55 X_2 + 0,9 X_1 X_2 - 1 X_2 X_3$
	20	$Y = 4,6 + 0,8 X_1 + 0,4 X_2$
	30	$Y = 2,625 + 0,625 X_1 + 0,475 X_1 X_3$
	40	$Y = 2,38 + 0,33 X_1 + 0,23 X_2 - 0,28 X_2 X_3$

динаміку швидко-силової підготовленості дівчаток і хлопчиків.

### Висновки

1. Застосування ПФЕ типу 2<sup>3</sup> дало змогу вивчити багатофакторну структуру ігрового навантаження учнів 2-4 класів. Дисперсійний аналіз свідчить про достатню значимість кількості ігор та кількості повторів на зміну показників швидко-силових здібностей учнів.
2. План факторного експерименту типу 2<sup>3</sup> дозволив уточнити оптимальні співвідношення факторів для їх використання у період розвитку рухових здібностей учнів 2-4 класів під час уроків фізичної культури. Вони є об'єктивним інструментом оптимізації навчального процесу.
3. Наведені рівняння регресії є моделями які можуть бути використані для визначення оптимального співвідношення ігрових засобів у навчальному процесі учнів 2-4 класів.

Наступним завданням експериментальної роботи буде розробка методичних рекомендацій з питань організації та методики проведення уроків фізичної культури з учнями молодших класів засобами рухливих ігор, які були систематизовані за спрямованістю на розвиток сили, швидкості, швидко-силових здібностей, спритності та витривалості.

### Література

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 102 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. – Харків: ОВС, 2001. – 112 с.
4. Иващенко О.В. Нормативные показатели тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки юных гимнасток 6-8 лет: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М., 1988. – 23 с.
5. Мирошниченко В.И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М., 1988. – 19 с.
6. Худолій О.М., Карпунець Т.В. Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2002. – №4. – С. 2 – 8.
7. Худолій О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография. – Харьков: «ОВС», 2005. – 336 с.
8. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

Надійшла до редакції 11.08.2007р.

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ В БРАСІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРШИХ ПЛАВАЛЬНИХ РУХІВ

Шевчук Л.І., Чернов В.М.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Робота присвячена висвітленню питання щодо техніки виконання перших плавальних рухів в плаванні брасом. Визначена ефективність виконання техніки перших плавальних рухів в залежності від різних варіантів її виконання, а саме: хвилеподібних рухів тулубом та ногами і традиційного ковзання. Розроблений варіант підтверджує, що одна з базових рухо-

вих дій при традиційній схемі навчання та удосконалення „ковзання” втратила свій рейтинг, а її місце має посісти нова – „хвилеподібні рухи тулубом та ногами”.

Ключові слова: плавання, брас, навчання, поворот. Аннотация. Шевчук Л.И., Чернов В.М. Эффективность выполнения поворотов в брасе в зависимости от особенностей первых плавательных движений. Работа посвящена технике выполнения первых плавательных движений в плавании брасом. Определенная эффективность выполнения техники первых плавательных движений в зависимости от разных вариантов ее выполнения, а именно: волнообразных движений туловищем и ногами и традиционного скольжения. Разработанный вариант подтверждает, что одна из базовых двигательных действий при традиционной схеме обучения и совершенствование „скольжение” потеряла свой рейтинг, а ее место должно занять новая - „волнообразные движения туловищем и ногами”.

Ключевые слова: плавание, брас, обучение, поворот. Annotation. Shevchuk L.I., Chernov V.M. Efficacy of fulfilment of rotational displacements in a breast stroke in dependence on features of the first swimming locomotions. The scientific work is devoted to the problem of techniques different variants of the first swimming movements by breast-stroke swimmers. Certain efficiency of implementation of technique of the first swimming motions depending on different variants of its implementation, namely: undulations by a trunk and feet and traditional sliding. The designed alternative confirms, that one of base motorial actions at the traditional scheme of learning and perfecting “slide” has lost the rating, and its place should take new - „undulations a trunk and foot”.

Keywords: float, breast stroke, learning, rotational displacement.

### Вступ.

В сучасних умовах напружених тренувань, та змагань до організму спортсмена ставляться все більш високі вимоги [1, 4]. Зростання кваліфікації, а отже і спортивного результату вимагає від спортсмена не лише фізичної, функціональної, психологічної підготовленості, а й найбільш раціонального оволодіння комплексом технічних вправ, особливо на фоні високої конкуренції у спорті вищих досягнень. У фіналах великих змагань з плавання результати стали такими щільними, що тільки соті долі секунди інколи розділяють спортсменів на фініші.

Як вважають фахівці, виконання більш сучасного і технічного повороту може забезпечити покращення результату плавця. В умовах гострої спортивної боротьби більш ефективно виконання повороту може вирішити результат боротьби [1, 2, 4].

Ефективно виконання повороту залежить від багатьох факторів в тому числі й від особливостей виконання перших плавальних рухів [4, 5].

Останнє рішення Міжнародної федерації плавання про дозвіл виконувати спортсменам один хвилеподібний рух після повороту частково вирішує означену проблему. Однак, залишається актуальним питання про ефективність цих рухів у порівнянні з традиційним ковзанням і доцільність зміни існуючого підходу до навчання та удосконаленню техніки поворотів плавців на різних етапах їх багаторічної підготовки [2, 3].

Робота виконана за планом НДР Львівського державного університету фізичної культури.

### Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягала в удосконаленні системи технічної підготовки плавців.

### Результати досліджень.

У педагогічному експерименті брали участь 20 спортсменів II-III розряду, котрі тренуються у ДЮСШ, та спеціалізуються у плаванні брасом. Їм було запропоновано після стандартної розминки проплисти дистанцію 50 метрів, використовуючи різні варіанти техніки перших плавальних рухів при виконанні повороту. Спортсменів поділили на дві групи: експериментальну та контрольну. У контрольній групі початкові плавальні рухи виконувались зі звичайним ковзанням, тобто як виконують їх брасисти при плаванні на дистанції, у експериментальній – перші плавальні рухи виконувались з хвилеподібними рухами, так як при плаванні баттерфляєм. Під час пропливання дистанції нами фіксувався час подолання 15-ти метрового відрізка на повороті, що складався з 7,5 м до повороту і 7,5 м після виконання повороту. Дані експерименту були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики.

Середньогрупові показники, які характеризують спеціальну підготовку в обстежених дівчат, відповідно дорівнюють для експериментальної групи: вистрибування вгору –  $40,2 \pm 3,19$  см.; дистанція 50 м брас –  $40,8 \pm 1,66$  сек.; подолання поворотного відрізка брасом  $2 \times 7,5$  м. –  $12,33 \pm 0,77$  сек. А показники контрольної групи відповідно дорівнюють: вистрибування вгору –  $39,2 \pm 3,05$  см.; дистанція 50 м брас –  $40,97 \pm 1,42$  сек.; подолання поворотного відрізка брасом  $2 \times 7,5$  м. –  $12,82 \pm 0,73$  сек..

Коефіцієнт варіації показників спеціальної

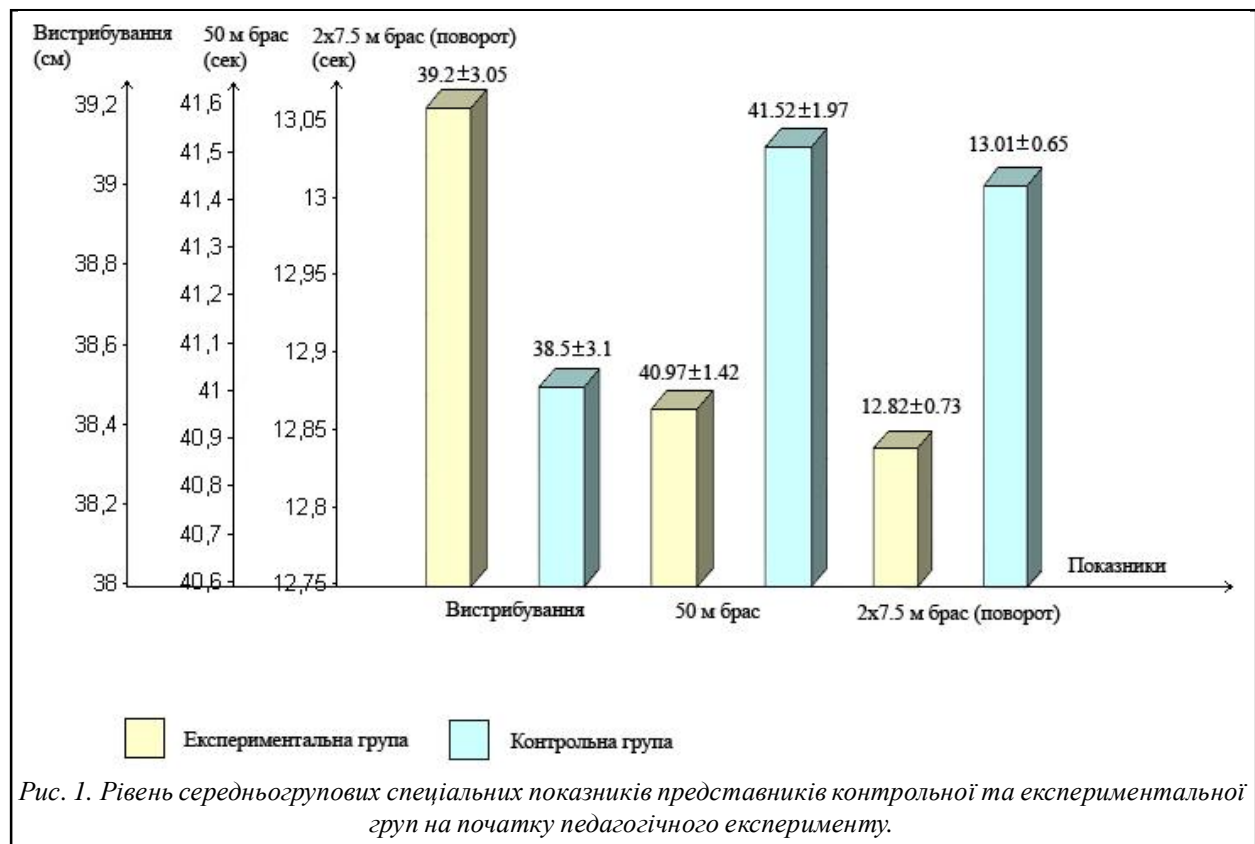
підготовки для експериментальної групи відповідно дорівнює: 7,94%; 4,08%; 6,25%. А для контрольної групи: 7,77%; 3,46%; 5,73%. У зв'язку з тим, що коефіцієнт варіації для всіх показників менший 10%, можемо стверджувати, що варіація мала і проаналізовані варіаційні ряди даних показників однорідні, за В.М. Заціорським [6].

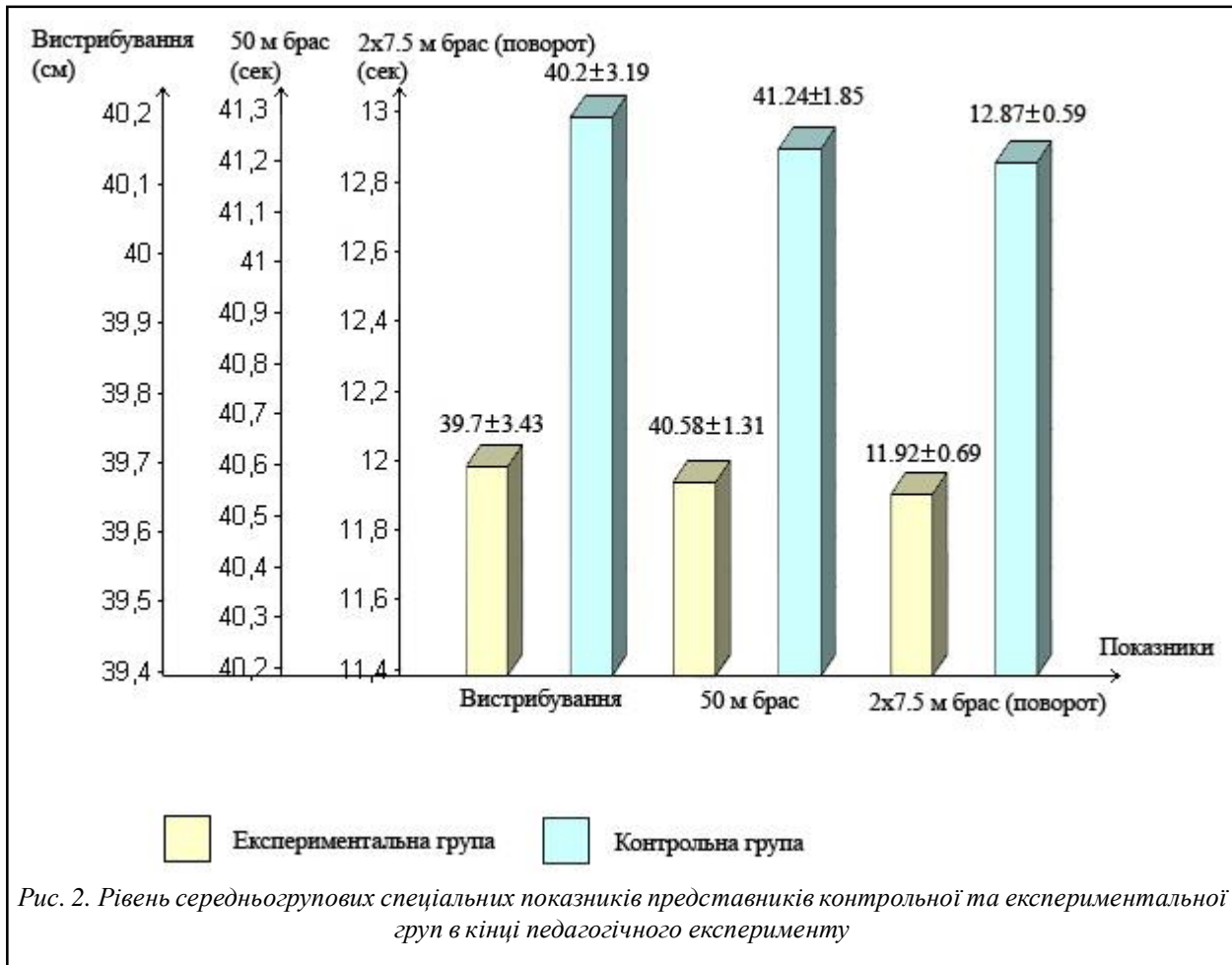
Отже, при застосуванні методів математичної статистики встановлено, що на початку експерименту представники експериментальної групи вірогідно не відрізняються ( $p > 0,05$ ), за показниками спеціальної підготовки, від представників контрольної групи (рис. 1)

На рис.2 представлено рівень середньогрупових показників спеціальної підготовки дівчат 14 років, представників контрольної та експериментальної груп в кінці педагогічного експерименту.

Середньогрупові показники, які характеризують спеціальну підготовку в обстежених дівчат, відповідно дорівнюють для експериментальної групи: вистрибування вгору –  $39,7 \pm 3,43$  см.; дистанція 50 м брас –  $40,58 \pm 1,31$  сек.; подолання поворотного відрізка брасом  $2 \times 7,5$  м. –  $11,92 \pm 0,69$  сек. А показники контрольної групи відповідно дорівнюють: вистрибування вгору –  $40,2 \pm 3,19$  см.; дистанція 50 м брас –  $41,24 \pm 1,85$  сек.; подолання поворотного відрізка брасом  $2 \times 7,5$  м. –  $12,87 \pm 0,59$  сек. Аналіз даних показників на основі розрахункового значення t-критерія Ст'юдента показав, що в кінці експерименту експериментальна група вірогідно ( $p < 0,05$ ) перебільшує контрольну за рівнем спеціальної підготовки.

Коефіцієнт варіації показників спеціальної





підготовки для експериментальної групи відповідно дорівнює: 8.65%; 3.23%; 5.81%. А для контрольної групи: 7.94%; 4.49%; 4.55%. У зв'язку з тим, що коефіцієнт варіації для всіх показників менший 10%, можемо стверджувати, що варіація мала і проаналізовані варіаційні ряди даних показників однорідні, за В.М. Заціорським [6].

Отже, в кінці експерименту в експериментальній групі вірогідно покращився показник подолання поворотного відрізка брасом 2x7,5 м.

Порівнюючи середньоарифметичні показники спеціальної підготовки між групами в кінці експерименту, на основі пропорції, встановлено, що в експериментальній групі відносно контрольної збільшився показник подолання поворотного відрізка брасом 2x7,5 м на 7%.

#### Висновки.

1. Нова техніка подолання поворотів у брасі з хвилеподібними першими плавальними рухами ще не отримала розповсюдження в практиці роботи з юними плавцями, однак провідні плавці світу вже її демонструють.
2. Експериментальний варіант удосконалення техніки виконання поворотів з застосуванням одного хвилеподібного руху виявився вірогідно більш ефективним для швидкого подолання поворотного відрізка 15 м., ніж з традиційним ковзанням. Аналіз даних показників на основі розрахункового значення t-критерія Ст'юдента

показав, що в кінці експерименту експериментальна група вірогідно ( $p < 0,05$ ) перебільшує контрольну за рівнем спеціальної підготовки. Порівнюючи середньоарифметичні показники спеціальної підготовки між групами в кінці експерименту, на основі пропорції, встановлено, що в експериментальній групі відносно контрольної збільшився показник подолання поворотного відрізка брасом 2x7,5 м на 7%.

3. Розроблений варіант підтверджує, що одна з базових рухових дій при традиційній схемі навчання та удосконалення „ковзання” втратила свій рейтинг, а її місце має посісти нова – „хвилеподібні рухи тулубом та ногами”.
4. Запропонований нами варіант навчання та удосконалення техніки поворотів в брасі може бути рекомендованим для подальшого застосування в практиці роботи тренерів ДЮСШ з плавання.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем виконання поворотів в брасі в залежності від особливостей перших плавальних рухів.

#### Література

1. Кузовенков В. В., Макарычев В. А. Методы повышения результативности пловцов на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем //Плавание. Сб/Сост. Макаренко Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 16-22.
2. Чернов В.М. Прогресивні сучасні тенденції розвитку техніки виконання стартів та поворотів у спортивному плаванні. – М.:2004. – 240с.
3. Платонов В.М., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов

- высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-219с
4. Спортивное плавание / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФОН, 1996 – 430с.
  5. Чаплинский Н.Н. Анализ техники современных вариантов стартового прыжка в плавании и разработка путей ее совершенствования: Автореф. дис...канд.пед.наук. - М.:1978. – 20с.
  6. Заицорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152с.

Надійшла до редакції 07.07.2007р.

## ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТРЕЛКОВ- ПУЛЕВИКОВ

Ши Дунлинь

Хебейский институт физической культуры (Китай)

Аннотация. В статье раскрыта целесообразность более широкого применения восстановительных средств в подготовке спортсменов, которые занимаются пулевой стрельбой. Разработаны комплексы средств восстановления для разных этапов годового тренировочного цикла подготовки стрелков. Рекомендуется применять восстановительные средства в виде специально разработанных комплексов. Они составляются с учетом педагогических задач на данном этапе подготовки и особенностей тренировочного процесса.

Ключевые слова: пулевая стрельба, тренировочный процесс, работоспособность, усталость, восстановление, средства.

Анотація. Ши Дунлинь. Застосування відновлювальних засобів і методів у тренувальному процесі стрільків-кульовиків. У статті розкрито доцільність більш широкого застосування відновлювальних засобів у підготовці спортсменів, які займаються кульовою стрільбою. Розроблено комплекси засобів відновлювання для різних етапів річного тренувального циклу підготовки стрільків-кульовиків. Рекомендується застосовувати відновлювальні засоби у вигляді спеціально розроблених комплексів. Вони складаються з урахуванням педагогічних завдань на даному етапі підготовки й особливостей тренувального процесу.

Ключові слова: кульова стрільба, тренувальний процес, працездатність, втома, відновлювання, засоби.

Annotation. Shi Dunlin. Application of regenerative means and methods in training process shot-bullet. In articles the expediency of wider application of regenerative means in preparation of sportsmen which are engaged in bullet shooting is uncovered. Complexes of means of regeneration for different stages of an annual training cycle of preparation shot are developed. It is recommended to apply regenerative means by the way specially designed complexes. They are compounded with allowance for pedagogical problems at the given stage of preparation and features of training process.

Keywords: bullet shooting, training, process, work capacity, weariness, regeneration, means.

### Введение.

Возрастающие в последнее время требования к поддержанию работоспособности спортсменов на необходимом уровне во всех циклах подготовки выдвигают задачи научного обоснования применения в конкретном виде спорта восстановительных мероприятий.

Анализ научно-методической литературы, опрос тренеров и спортсменов по пулевой стрельбе

выявил, что вопросам использования средств восстановления не уделяется должного внимания, хотя они должны занимать довольно важное место. Обуславливается это тем, что соревновательная деятельность стрелков проходит в строго отведенном регламенте, где требуется максимальная мобилизация всех функций и систем организма в целом. Многочасовые тренировки в статическом режиме приводят к быстрому утомлению и снижению специальной работоспособности на всех этапах подготовки (Анохин П. К., Ашмарин Б. А., Воробьев А. А., Дубровский В. И., Минх А. А., Пирогова Е. А., Савин Г. И.).

Применение восстановительных мероприятий в других видах спорта показало, что особое значение имеет их комплексность. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня (Агеев В. В., Аксам Слейман Хайда, Анохин П. К., Верхошанский Ю. В., Волков В. М., Калинин Н. А., Портнов Ю. М., Скурвидас А. А., Тамбовский А. Н.).

Пулевая стрельба, как вид спорта, своеобразна. Она характеризуется отсутствием активной динамической мышечной деятельности, видимых изменений движений человека. Однако многократные подъемы и удержания оружия (его вес составляет от 1 до 8 кг) в позе изготровки вызывает определенные статические напряжения опорно-двигательного аппарата спортсмена. Преобладание статических напряжений никак не снижает требований к общей, разносторонней физической подготовленности спортсменов - стрелков. Стрелку в большой степени необходимо развитие ряда нервно-психических качеств. Успех в стрелковом спорте напрямую зависит от способности спортсмена к точному сенсорному контролю, глубокой концентрации внимания, четкой работы зрительного анализатора и все это в целом в условиях эмоционального напряжения на ответственных соревнованиях [6].

Многократное повторение однотипных движений приводит к развитию явления монотонии - неблагоприятным изменениям физиологических функций, неприятным субъективным ощущениям, быстро развивающемуся утомлению.

Диагностика утомления очень существенна для рационального планирования различных структурных образований тренировочного процесса. Вместе с тем, если определить явное утомление практически несложно, благодаря наличию четкого и объективного его проявления - уровня работоспособности, то определить, на каком этапе компенсаторные изменения связаны с формированием скрытого утомления, оказывается довольно сложно. Тем более что время его наступления и характер протекания зависят от индивидуальных возможностей спортсменов, от степени тренированности, от характера нагрузки и от других факторов.

Использование различных восстановитель-

ных средств и методов их применения является одним из важных факторов в современной системе подготовки спортсменов. Современные тренировочные нагрузки в подготовке стрелков - пулевиков требуют более широкого использования восстановительных средств. Однако, в специальной литературе, затрагивающей вопросы тренировки стрелков - пулевиков (Володина И. С., Гачечиладзе Я. В., Жилина М. Я., Калининченко Н. А., Корх А. Я., Пятков В. Т., Родионов А. В.), данные о применении восстановительных комплексов изложены весьма разрозненно и бессистемно.

Проведенные нами опросы тренеров показали, что о разделе применения средств восстановления многие тренеры имеют лишь поверхностные знания. Нет, также, данных об использовании новых, нетрадиционных восстановительных средств в практике стрелкового спорта, успешно применяемых в других видах спорта.

Но нельзя слепо переносить комплексы восстановительных средств в практику пулевой стрельбы, ввиду уникальности и своеобразия этого вида спорта. Поэтому вопрос рационального применения средств восстановления в пулевой стрельбе является довольно актуальным.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами обучения студентов Хебейского института физической культуры.

#### **Формулирование целей работы.**

В качестве *объекта исследования* было определено комплексное применение восстановительных мероприятий в пулевой стрельбе.

*Предметом исследования* явились факторы, обуславливающие протекание процессов утомления и восстановления в организме спортсменов-стрелков, возникающие в процессе его спортивной деятельности.

*Цель работы:* рациональный подбор средств восстановления в годичном цикле подготовки стрелков – пулевиков.

В процессе исследования были поставлены следующие *задачи*:

1. Определить особенности восстановительных мероприятий для сохранения работоспособности в ходе спортивной деятельности стрелков - пулевиков.
2. Разработать комплексы восстановительных мероприятий для оптимизации работоспособности на различных этапах годичного цикла подготовки спортсменов - стрелков.

Для решения поставленных задач был использован *комплекс методов*: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; опрос.

#### **Результаты исследований.**

Для стрелкового спорта характерны следующие современные тенденции развития: острая конкуренция; неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок; необходимость освоения технических новшеств, таких как модерниза-

ция оружия, совершенствование патронов и пульек, разработка тренажеров для технической и тактической подготовки стрелка.; экологические условия в местах проведения соревнований. Следует учитывать утомительные переезды, смены часовых поясов, сложные погодные и климатические условия.

Все это вызывает большие физические, эмоциональные и нервно-психические нагрузки на организм спортсменов. В связи с этим возникает необходимость использования в большом объеме различных восстановительных средств и методов.

Многочисленные научные исследования и спортивная практика показывают, что применение специальных гигиенических мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности (гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, бани, тепловые камеры, ландшафтные зоны, УФО, аэроионизация, физиотерапевтические и психогигиенические средства, адаптогены и др.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма, тем самым в значительной мере стимулируя восстановительные процессы и повышая работоспособность спортсменов (Агеев В. В., Аксам Слейман Хайда, Аль-Тавиль-Аднан, Верхошанский Ю. В., Сантамария Рендон, Соболевский В. И).

В литературе имеются отдельные, разрозненные сведения о применении восстановительных средств в подготовке стрелков пулевиков. Однако, данный компонент тренировочного процесса неотделим от успехов подготовки спортсменов, профилактики профессиональных заболеваний, поддержания спортивного долголетия. Так стрелковый спорт является одним из немногих видов спорта, где пик спортивной формы и успешные выступления на различного уровня соревнованиях может поддерживаться в период 18 - 45 лет.

Необходимо особо подчеркнуть, что комплексное применение восстановительных средств в подготовке стрелков с использованием эффективных гигиенических факторов наряду с оптимизацией тренировочного процесса имеет еще важное оздоровительное значение по повышению общей неспецифической реактивности организма.

Оздоровительный эффект многих видов физических упражнений, в том числе и разнообразных видов гимнастики, как, например, китайская, релаксационная, психо-мышечная, аэробическая, связан с устранением или перераспределением мышечного напряжения в различных частях тела, с включением или выключением некоторых мышечных групп, которые в повседневной жизни либо перегружены, либо, наоборот, не участвуют в двигательных действиях.

Освобождение от излишних напряжений помогает обострить мышечно-суставную чувствительность. Предполагается, что упражнения такого плана будут стимулировать процессы восстановления опорно-двигательного аппарата после тренировочной работы, и способствовать повышению ре-

зультативности двигательной и умственной деятельности стрелка.

Полноценное сбалансированное питание, рациональный режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж являются, по сути, наиболее доступными для широкого применения средствами восстановления.

Из многих гидропроцедур рекомендуется, прежде всего, использовать душ, контрастный душ, теплые ванны, оздоровительное плавание в бассейне. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм [9].

Важнейшим средством восстановления спортивной работоспособности является общий восстановительный массаж. Различные виды спортивного массажа и банных процедур рекомендуется проводить по методикам, предложенным профессором Бирюковым [3, 4].

Очень популярным средством восстановления физической работоспособности являются термопроцедуры — посещение сауны или парной бани. Однако к использованию таких средств необходимо подходить с особой осторожностью, так как неграмотное применение термопроцедур может не только не способствовать восстановлению сил организма, но и привести к снижению работоспособности и нежелательным изменениям в работе сердечно-сосудистой системы.

Основываясь на результатах экспериментальных исследований, Соболевский В. И. заключил, что наиболее адекватной в физиологическом отношении термопроцедурой является та, которая проводится согласно следующим параметрам:

- 1) Температура - 70° - 90° С.
- 2) Длительность и кратность: 2-3 захода по 10 минут.
- 3) Интервалы отдыха - 5 минут.

Естественноредовые факторы только тогда приобретают значение средств физического воздействия, когда их использование упорядочено, дозировано по продолжительности, силе и направленности, иначе их влияние на физическое состояние, здоровье и работоспособность может быть как положительным, так и отрицательным.

Для стрелков-спортсменов ведущим фактором, вызывающим развитие процессов утомления в течение тренировочных и соревновательных микроциклов становится нервно-эмоциональное напряжение. В процессе профилактики проявлений психического стресса специалистами отдается предпочтение аутогенным воздействиям. Наиболее распространенным методом аутовоздействия является аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка позволяет произвольно вызывать сноподобное состояние — «аутогипнотическое погружение». В то же время известно, естественным приспособлением, купирующим утомление центральных интегративных отделов, является, прежде всего, сон, дремота, сноподобное состояние (отсюда становится очевидной важность обеспечения полноценного сна

спортсменов). (Гиссен А. Д.).

При большом объеме тренировочной работы неотъемлемым средством поддержания работоспособности на должном уровне является дневной послеобеденный сон. В пулевой стрельбе кроме физического утомления в большей степени проявляется утомление сенсорное и нервно-психическое, таким образом, дневной сон позволяет стрелку выходить на вторую тренировку в бодром состоянии при приемлемом уровне работоспособности. Если второй тренировки нет в режиме подготовки к соревнованиям, то обычно объем основной тренировки увеличивается и, как правило, такие тренировки проводятся в первой половине дня, следовательно, чтобы снять пост тренировочную усталость, нужен послеобеденный сон или пассивный отдых.

Процесс прицеливания при всех видах подготовки, обеспечивающих максимальную неподвижность оружия, предъявляет очень высокие требования к зрению, так как однообразие, степень точности прицеливания находятся в прямой зависимости от остроты зрения и условий, их определяющих. Исследования Н.Г. Медведевой и Н.А. Калининиченко показали, что момент напряженного прицеливания вызывает утомление глаза, проявляющееся как временное выпадение отдельных участков поля зрения.

Рядом исследований (Биран В. П.; Азаров В. Т., Полякова Т. Д.; Полякова Т. Д., Рудина М. Д.) показано, что работа, связанная с постоянным зрительным напряжением, может вызвать повышенную нагрузку на глазодвигательный и аккомодационный аппарат. Это приводит к повышению внутреннего давления, к спазму аккомодации, к снижению остроты зрения и появлению динамического астигматизма хрусталика (вследствие неравномерного расслабления хрусталика), к перегрузке цилиарной мышцы и ее гипертрофии. Помимо этого, резко падает результативность работы, так как недостаточность зрения является одним из каналов падения концентрации внимания.

Для профилактики снижения остроты зрения и ее реабилитации могут быть использованы следующие методики.

1. Первоочередным средством восстановления оптимальной работы зрительного анализатора является естественный сон. Строго регламентировать его продолжительность нельзя, так как у разных людей потребности в продолжительности сна различны.
2. Обязательной составляющей режима дня спортсмена должны стать специальные упражнения для глазных мышц. Эти упражнения тренируют мышцы, управляющие движением глаз и, следовательно, хорошо снимают умственное утомление. В основе положительного эффекта лежат определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов головного мозга. Методика применения подробно описана Демирчогляном Г. Г.

3. Хорошим средством профилактики снижения остроты зрения являются очки-тренажеры (дифракционные очки).
4. Из фармакологических средств хорошо применять глазные капли «Вита-йодироль-трифосаденин» 1 - 2 раза в день, а в пищевой рацион включать витамины В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, масляные растворы витаминов А, Е 1-2 раза в день, а так же продукты с повышенным содержанием этих витаминов и фосфора.
5. Следующий метод в комплексе реабилитационных мероприятий для зрения - точечный массаж. В основе точечного массажа лежит механическое воздействие на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь с внутренними органами и системами. Демирчоглян Г. Г. с сотрудниками предлагает систему точечного массажа с целью снятия зрительного утомления и нервного напряжения, основанную на рекомендациях Г. Лувсана.
6. Еще одним эффективным средством восстановления зрения и тренировки глаз является биомеханическая стимуляция (БМ-стимуляция) - это периодическое механическое воздействие на мышцы человека, направленная вдоль их волокон, с целью управления рядом физиологических функций. Посредством продольных вибраций мышц можно в существенной мере регулировать кровообращение в организме, создавая по своему усмотрению избыточную циркуляцию крови в том или ином участке. Мышца, прокачивая кровь через себя в результате БМ-стимуляции, периодически меняет химическую среду - состав межклеточной жидкости, в которой располагаются ее сократительные элементы. Этот фактор может прямо влиять на сократительную деятельность мышц, способствовать созданию в них большого напряжения. Определенные механические воздействия могут вызвать существенный биологический отклик всего организма.

Методика применения биомеханической стимуляции в практике пулевой стрельбы предложена Поляковой Т. Д. [13].

В пулевой стрельбе обычно утомление вызывают статические нагрузки на опорно-двигательный аппарат, сенсорно-моторное напряжение и напряжение в ходе специфической деятельности зрительного анализатора. Следовательно, активный отдых стрелка-спортсмена должен включать в себя: физические упражнения динамического характера, отличные от стрелково-спортивной деятельности. Для этого лучше всего подходят - командные игры на свежем воздухе, прогулки, плавание в бассейне или открытом водоеме. [11].

Средства активного отдыха наряду со средствами физической подготовки нужно применять по следующей схеме:

Утром: бег трусцой, гимнастические упражнения.

Между тренировками одного дня: беговые упражнения, дыхательная гимнастика.

Вечером: спортивные игры продолжительностью 40 - 60 минут в зависимости от интенсивности нагрузки, бег трусцой или другие виды нагрузки аэробного и смешанного характера, велосипедные или пешие прогулки (30-60 минут).

Можно ежедневно чередовать виды двигательной активности.

Анализ научно-методической литературы показал, что применение системного научного подхода в планировании и организации восстановительных мероприятий на различных этапах годичной подготовки спортсменов-стрелков будет способствовать повышению надежности их соревновательной деятельности и укреплению оздоровительной направленности тренировочных занятий. (Табл. 1, 2).

Логика включения комплексов восстановительных мероприятий в программу микроциклов такова - средства восстановления являются продолжением тренировочного процесса и кроме восстановления специальной работоспособности несут еще и задачу укрепления здоровья и общей физической подготовки спортсмена в подготовительном периоде и максимально направлены на восстановление работоспособности в соревновательном периоде.

Предложенные нами комплексы отличаются направленностью на решение задач периодов подготовки. Так, комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в подготовительном периоде помимо восстановления спортивной работоспособности широко включает средства совершенствования ОФП спортсменов. Комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в соревновательном периоде, несет более щадящее воздействие на организм спортсмена, выраженное в сокращении объема и интенсивности физической нагрузки и увеличении объема психорегулирующих упражнений для оптимизации психо-эмоционального состояния спортсмена.

Комплексы восстановления работоспособности для спортсменов квалификации 3 - 1 разряд и КМС должны включать больший объем психорегулирующих упражнений и меньший объем средств физической культуры, чем комплексы для спортсменов МС и МСМК, так как данная категория стрелков еще не имеет достаточного опыта регуляции своего психо-эмоционального состояния к ответственным стартам. Тренировочная же нагрузка у спортсменов - КМС нередко бывает больше, чем у более квалифицированных спортсменов.

#### **Выводы.**

1. Анализ научно-методической литературы показал, что отсутствуют научные данные и практические рекомендации о комплексном применении восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки спортсменов в пулевой стрельбе. Необходимость разработки этой проблемы обуславливается запросами тренерской практики для оптимизации трени-

Таблица 1.

## План применения восстановительных мероприятий в подготовке стрелков (подготовительный период).

Дни	Утро (в плане утренней гимнастики)	День (после первой тренировки)	Вечер (после второй тренировки)	Методические указания
1	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, силовая подготовка, ЛВМ или ТМ, ПРТ, ХВ	ПРТ – перед сном
2	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ОРУ, ТД, КД, ЛВМ или ТМ, БМС, плавание в бассейне, ПРТ	Плавание – 30-40 мин.
3	ОРУ, ТД, КД, ТМ	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ – перед сном
4	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, сауна	Сауна – 2-3 захода по 10 мин. с интервалом 5 мин.
5	ОРУ, ТД, ГД, КД, ТМ	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, КД, силовая подготовка, ЛВМ или ТМ, ХВ	ПРТ – перед сном
6	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	ПРТ, ТД, ГД, КД, спортивные игры, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ – перед сном
7	Бег 1 – 3 км., ОРУ, сауна, ТД, ГД, КД	Культ.-массовые мероприятия, ПРТ	Спортивные игры, велосипедные или пешие прогулки, ТД, ГД, ХД, ОВМ	Бег – в среднем темпе; Спортивные игры – 40-60 мин. (в зависимости от интенсивности нагрузки); Прогулка – 60 мин.
8	Повторяет 1-й день			
9	Повторяет 2-й день			
10	Повторяет 3-й день			
11	Повторяет 4-й день			
12	Повторяет 5-й день			
13	Повторяет 6-й день			
14	Повторяет 7-й день			

## Список условных сокращений (к табл. 1, 2)

ОРУ – гимнастические упражнения;  
ТД – теплый душ;  
ГД – горячий душ;  
ХД – холодный душ;  
УГ – упражнения для глазодвигательных мышц;  
ЛВМ – локальный восстановительный массаж;  
ТМ – точечный массаж;  
ПРТ – психорегулирующая тренировка;  
ХВ – хвойная ванна;  
КД – контрастный душ;  
БМС – биомеханическая стимуляция;  
ОВМ – общий восстановительный массаж.

- ровочного процесса.
2. Рациональное планирование тренировочной и соревновательной деятельности стрелков с использованием комплексов восстановительных мероприятий позволит совершенствовать тренировочный процесс и усилить его оздоровительный эффект
3. Рекомендуется применять восстановительные средства в виде специально разработанных комплексов. Они составляются с учетом педагогических задач на данном этапе подготовки; особенностей тренировочного процесса (направ-
- ленность, объем, интенсивность тренировочных нагрузок, структура тренировочного дня и тренировочного микроцикла и т.п.); динамики процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий тренировки и быта, экологической обстановки; особенностей спортсменов и других факторов.
4. В комплексы восстановительных мероприятий рекомендуется включать эффективные и доступные в настоящее время для тренеров и спортсменов средства восстановления, которые не требуют дорогостоящего и сложного оборудо-

Таблица 2.

## План применения восстановительных мероприятий в подготовке стрелков (соревновательный период).

Дни	Утро (в плане утренней гимнастики)	День (после первой тренировки)	Вечер (после второй тренировки)	Методические указания
1	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, ХД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ – перед сном
2	ОРУ, ТД, ГД, ХД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, КД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ ПРТ	Плавание – 30 мин.; ПРТ – перед сном
3	ОРУ, ТД, КД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена; ПРТ – перед сном
4	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, ТД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, ПРТ	Плавание – 30 мин.; ПРТ – перед сном.
5	ОРУ, ТД, ГД, КД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, КД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ – перед сном
6	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, КД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена; ПРТ – перед сном
7	Бег 1 – 3 км., ОРУ, сауна, ТД, ГД, КД	Культ.-массовые мероприятия, ПРТ	Спортивные игры, велосипедные или пешие прогулки, ТД, ГД, ХД, ОВМ	Бег – в среднем или медленном темпе; Спортивные игры – 40 мин.; Прогулка – 40 мин.
8	Повторяет 1-й день			
9	Повторяет 2-й день			
10	Повторяет 3-й день			
11	Повторяет 4-й день			
12	Повторяет 5-й день			
13	Повторяет 6-й день			
14	Повторяет 7-й день			

вания и могут применяться в самых различных условиях подготовки стрелков.

5. Технология применения комплексов восстановительных мероприятий на разных этапах годового цикла подготовки стрелков способствует увеличению эффективности тренировочного процесса.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем применения восстановительных средств и методов в тренировочном процессе стрелков-пулевиков.

## Литература

- Агеев В. В. Методические особенности разработки комплексов восстановительных средств для спортсменов при подготовке в тхэквондо // Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994. - С. 27-29.
- Аль-Тавиль-Аднан. Гигиенические восстановительные средства в тренировочном процессе юных футболистов: Автореф. дис. на соиск. степ. к.б.н.- М., 1995. - 22 с.
- Бирюков А. А. Массаж: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990. - 237 с.
- Бирюков А. А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - М.: ФиС, 1974. - 166 с.
- Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1997. - 144 с.
- Володина И. С., Корх А. Я., Комова Е. В. Педагогическая оценка уровня подготовленности стрелков-пулевиков // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тез. XVII респ. науч.-метод. конф. - Ереван, 1988. - С. 98 - 100.
- Воробьев А. А. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989. - 271 с.
- Гипенрейтер Б. С. Восстановительные процессы при спортивной деятельности. -М.: ФиС. 1961. - 114 с.
- Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Жарай В. Б. К оценке функционального состояния спортсменов - стрелков // Вопросы спортивной психологии / Труды ВНИИФК. - М., 1975. - С. 34 - 36.
- Жилина М. Я. Построение тренировочного процесса квалифицированных стрелков на основе программирования тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №3. - С. 40 - 42.
- Корх А. Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1975.-70 с.
- Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - Киев: Здоровья, 1986. - 216с.
- Полякова Т. Д. Формирование двигательных навыков стрелка: Уч. пособ. - Минск, 1993. - 121 с.
- Родионов А. В. Влияние психологических средств на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
- Скурвидас А. А., Гутник Б. И. Особенности утомления нервно-мышечного аппарата в зависимости от возраста и спортивной специализации // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - М., 1991.-Вып. 1 (5). - С. 101-105.
- Тамбовский А. Н., Менхин Ю. В. Об основах офтальмоэргономики спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1998. -№8. - С. 5-10.
- Харитонов А. М. Эффективность применения восстановительных средств на этапе общефизической подготовки и совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров (юниоры): Дис. на соиск. степ. к.п.н. - М.: РГАФК, 1997. - 158 с.

Поступила в редакцию 15.06.2007г.

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙ НА ЛЕГЕНЯХ

Шумейко І.А.

Вищий державний навчальний заклад України  
"Українська медична стоматологічна академія"

Анотація. Торакальне хірургічне відділення Полтавської ОЦКЛ протягом 9 років займається проблемами комплексного лікування хворих з гнійно-септичними захворюваннями органів грудної порожни. Після хірургічних втручань з приводу нагнійних захворювань легень в професійних групах хворих фізичної праці (чоловіків і жінок) сучасна методика фізичної реабілітації разом з велоергометричними тренуваннями з навантаженнями в 60-75 % аеробної здатності, має переваги перед традиційною з навантаженнями до 40 % аеробної здатності. Встановлена тенденція в поліпшенні спеціальної підготовленості до фізичної праці хворих при використанні інтенсифікованої методики з навантаженнями в 60—75 % аеробної здатності, але диференційованої професійно-прикладної підготовки.

Ключові слова: нагнійні, захворювання, легень, хірургічна, реабілітація, хворих, навантаження, інтенсифікована, методика, велоергометричні, тренування, аеробна, здатність.

Аннотация. Шумейко И.А. Оптимизация двигательного режима как метод физической реабилитации после операций на легких. Торакальное хирургическое отделение Полтавской ОЦКБ на протяжении 9 лет занимается проблемами комплексного лечения больных с гнойно-воспалительными заболеваниями органов грудной полости. После хирургических заболеваний по поводу гнойно-воспалительных заболеваний легких в группах больных физического труда (мужчин и женщин) современная методика физической реабилитации вместе с велоергометрическими тренировками с нагрузками в 60-75 % аэробной способности, имеет преимущества перед традиционной с нагрузками до 40 % аэробной способности. Установлена тенденция к улучшению специальной подготовки к физической работе больных при использовании интенсивной методики с нагрузками в 60-75 % аэробной способности, однако дифференцированной профессионально-прикладной подготовки.

Ключевые слова: гнойные, воспалительные, заболевания, легких, хирургическая, реабилитация, больные, нагрузка, интенсивная, методика, велоергометрические, тренировки, аэробная, способность.

Annotation. Shumejko I.A. The optimization of motor regime as method of physical rehabilitation after operation on lungs. The thoracic surgery department of CRCH (Poltava – town) has been studying problems of complex treatment patients with purulent and septic diseases of organs of thorax during 9 years. Modern strategy of physical rehabilitation with loading in conjunction with bicycle ergometric trainings in 60-75 % of aerobic ability, what has the elements of applied training, has preferences to traditional one with loading in 40 % of aerobic ability after surgical interventions on the occasion of purulent lung diseases in professional groups of patients of manual labour (men and women). The tendency in improvement of special preparedness to manual labour of patients with using intensive strategy with loading in 60-75 % of aerobic ability was determined, but differentiated applied training.

Keywords: pyoinflammatory, lung, diseases, surgical, rehabilitation, loading, intensive, strategy, bicycle ergometric, trainings, aerobic, ability.

### Вступ.

Торакальне хірургічне відділення Полтавської ОЦКЛ протягом 9 років займається проблемами

комплексного лікування хворих з гнійно-септичними захворюваннями органів грудної порожнини.

Після хірургічного лікування таких важких захворювань як бронхо-екстатична хвороба, гнійно-запальні захворювання грудної порожнини а також лади розвитку легень, була прийнята традиційна методика фізичної реабілітації з навантаженнями. Протягом часу встановлена тенденція в поліпшенні спеціальної підготовленості до фізичної праці хворих при використанні інтенсифікованої методики з навантаженнями в 60—75 % аеробної здатності [ 5,6].

Робота виконана за планом НДР Вищого державного навчального закладу України "Українська медична стоматологічна академія".

### Формулювання цілей роботи.

Метою розробленого дослідження було встановлення оптимального варіанту рухового режиму для підготовки до трудової діяльності працівників фізичної праці, що перенесли операції на легенях з приводу нагнійних захворювань.

Об'єкт і методи дослідження. Під спостереженням знаходилося 120 хворих (з них 63 жінки) у віці від 19 до 56 років, які до операції з приводу бронхоекстатичної хвороби, нагнійних процесів на ґрунті пороків розвитку легень займалися фізичною працею (легка фізична праця - 30 чоловік, фізична праця середньої тяжкості - 77 чоловік, важка фізична праця -13 людина). Хворим проведені наступні хірургічні втручання: пульмонектомія-4, билобектомія -4, комбінована резекція - 60, лобектомія - 44, сегментарна резекція - 8. Дослідження проведені в 3 групах. У першій групі (32 хворих) була прийнята традиційна методика фізичної реабілітації з навантаженнями до 40 % аеробної здатності (максимального споживання кисню) [1, 5], в другий (29 хворих) - інтенсифікована з додатковими навантаженнями в 60-75 % аеробної здатності при велоергометричних тренуваннях, що проводилися з 14-х до 45-ої доби після операції (С. А. Мірзоян та ін.). Третю групу (59 хворих) склали хворі, у яких, разом з велоергометричними тренуваннями або дозованим бігом (інтенсифікація в межах 60-75 % аеробній здатності досягалася за загальним принципом) з 14-х до 45-ої доби після операції в процедури лікувальної гімнастики включали елементи професійно-прикладної підготовки: спеціальні і загально-розвиваючі фізичні вправи з енерговитратами, еквівалентними професійним, а також аутогенне тренування і самомасаж з урахуванням специфіки праці [2]. Про ефективність підготовки хворих до трудової діяльності судили по ступеню розвитку спеціальних фізичних якостей і по напруженості серцево-судинної системи при професійно-прикладних пробах і тестах [1,3]. Дослідження проводили до операції, через 14, 30 і 45 діб після операції в групах, зіставних по віку, об'єму хірургічних втручань і тяжкості праці. Заздалегідь була підтверджена інформаційна значущість використаних методик [3]. Хворих з ускладненнями післяопераційного періоду в розробку не включали.

### Результати досліджень та їх обговорення.

При обстеженні чоловіків статистично значущі відмінності виявлені в наступних випадках. У 3-ій групі достовірно зросла сила м'язів кисті на стороні операції в порівнянні з даними, одержаними через 2 тижні після операції (з  $4,1 \pm 0,5$  кг до  $45,0 \pm 0,5$  кг;  $p < 0,05$ ), покращувався тип реакції серцево-судинної системи на статичне навантаження, обумовлене підтримкою пози (поліпшення - у 16, погіршення - у 4, без змін - у 8 хворих;  $p < 0,05$ ). Хоча у всіх групах час утримання статичного зусилля на рівні 75% від максимальної довільної сили достовірно збільшилося до виписки в порівнянні з 14-ою добою після операції, в період виписки воно було достовірно вище в 3-ій групі в порівнянні з 1-ою (відповідно  $37,5 \pm 2,4$  з  $24,7 \pm 3,7$  з;  $p < 0,01$ ). В період виписки в 3-ій групі в порівнянні з 1-ою достовірно вище коефіцієнт координації рухів і експіраторна пневмотонометрія (відповідно  $145 \pm 7$  мм рт. ст. і  $152 \pm 6$  мм. рт. ст.,  $p < 0,05$ ).

При обстеженні жінок в 3-ій групі виявлено статистично достовірне збільшення сили м'язів кисті до виписки в порівнянні з 14-ою добою після операції як на стороні втручання (з  $21,1 \pm 0,7$  кг до  $25,5 \pm 0,8$  кг;  $p < 0,001$ ), так і на неоперованій стороні (з  $22,8 \pm 0,8$  кг до  $26,8 \pm 1,0$  кг;  $p < 0,01$ ). До виписки в порівнянні з доопераційними даними в 3-ій групі достовірно покращувався тип реакції серцево-судинної системи на професійно-еквівалентне динамічне навантаження (поліпшення - у 12, погіршення - у 2, без змін - у 17 хворих;  $p < 0,01$ ) і на статичне навантаження, обумовлене підтримкою пози (покращення - у 15, погіршення - у 4, без змін - у 11 хворих;  $p < 0,01$ ). У 1-ій групі до виписки в порівнянні з початковими даними відмічено статистично значуще зниження максимальної м'язової дієздатності (збільшення - у 1, зменшення - у 7, без змін - у 7 хворих;  $p < 0,05$ ), а в 3-ій групі вона підвищувалася (підвищення - у 22, зменшення - у 5, без змін - у 4 хворих;  $p < 0,01$ ). В період виписки коефіцієнт координації рухів в 3-ій групі вище, ніж в 1-ій і в 2-ій, а експіраторна пневмотонометрія в 3-ій групі ( $115 \pm 3$  мм рт. ст.) достовірно перевищувала тільки показники 1-ої групи ( $94 \pm 4$  мм рт. ст.,  $p < 0,01$ ).

У інших випадках співвідношення як в динаміці післяопераційного періоду, так і між групами статистично значущих відмінностей не встановлено.

Диференційоване і вірне застосування спеціальних вправ і прийомів дихання має за мету допомогти природі відновити мистецтво правильного дихання і здійснити функціонально-трудова реабілітацію хворого.

Тренування хворих на велоергометрі проводили за такою методикою.

Перед початком занять під керівництвом методиста ЛФК виконувалася невелика кількість (6-8) загальнотонізуючих і дихальних вправ, які складають розминку.

Суть фізичного навантаження при цій вправі полягала в обертанні педалей велоергометру з визначеною швидкістю — звичайно 50-60 об/хв. Зазначене навантаження проводилося безупинно і підви-

щувалося поступово. За даними літератури, у хворих з толерантністю організму до фізичних навантажень у 100 Вт і вище (за результатами попередньої велоергометрії) дозування потужності навантаження на велоергометрі може бути наступним: перші 5 хв. — 25 Вт; другі 5 хв. — 50 Вт; треті 5 хв. — 25 Вт; загальна тривалість трьох ступіней навантаження — 15 хв.; наприкінці заняття рекомендувалася повільна ходьба протягом 5 хв. (по приміщенню) і дихальні вправи. Тривалість заняття була 2 тижні.

При гарному самопочутті такі заняття в наступному (не раніше ніж через 2 тижні) повторювалися, а навантаження — поступово (на 25 Вт) зростали.

В якості найпростіших прийомів контролю використовували данні опитування про самопочуття, частоту серцевих скорочень, дихання, величину артеріального тиску до і наприкінці заняття, а також через 5 хв. після заняття.

Загальною умовою адекватності навантаження було повернення зазначених показників до вихідного через 5 хв., а під час навантаження ЧСС не повинна перевищувати підпорогову.

Заняття проводилися щодня, під обов'язковим медичним контролем.

#### **Висновки.**

Таким чином, з приведених результатів видно, що після хірургічних втручань з приводу нагійних захворювань легень в професійних групах хворих фізичної праці (чоловіків і жінок) сучасна методика фізичної реабілітації з навантаженнями разом з велоергометричними тренуваннями в 60-75 % аеробної здатності, що містить елементи професійно-прикладної підготовки, має переваги перед традиційною з навантаженнями до 40 % аеробної здатності. Встановлена тенденція в поліпшенні спеціальної підготовленості до фізичної праці хворих при використанні інтенсифікованої методики з навантаженнями в 60—75 % аеробної здатності, але диференційованої професійно-прикладної підготовки.

*Перспективи подальших досліджень.* Подальше вдосконалення методів реабілітації у хворих з бронхолегеновою патологією, ведення передопераційної підготовки, розробка методів фізичної реабілітації у післяопераційному періоді, дихальної гімнастики, елементів йоги, застосування фізичних вправ у воді, дозованої ходьби та бігу.

#### *Література.*

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Терапевтичні аспекти кардіохірургії. - Київ, Здоров'я, 1983. - С. 36-39.
2. Клапчук В.В., Соколов С.Б. Рухові режими хворих після хірургічних втручань на легенях. - В кн.: Метод, реком. МОЗ України. Ялта, 1985. - 56с.
3. Клапчук В. В. Інформативність деяких фізіологічних показників в оцінці експериментального стомлення при тестуючих навантаженнях. - Фізіологія людини, т. 10. - 1984. - №4. - С. 488-491.
4. Коханова Н. А., Шардакова Э. Ф., Волкова І. М. та ін. Про основні принципи розробки стандартів на робоче місце. - Гігієна праці і проф. Захворювання. - 1979. - № 2. - С. 22-26.
5. Кузін М.І., Шкроб О.З, Капеліовіч Р.Л., Янкельовіч Е.І. Лікувальна гімнастика в грудній хірургії. - М.: Медицина. - 1984. - 86с.

Надійшла до редакції 04.08.2007р.

## PHYSICAL ACTIVITY IN THE LIVES OF PARENTS OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Gabriela Antoszczuk, Anna Romanowska - Tolloczko  
University School of Physical Education, Poland,  
Wroclaw

Annotation. Health education is to help children with making the right choices in life connected with their care of their own health and health of others, in forming a healthy lifestyle and identifying their own health problems. Their childhood experiences determine their subsequent attitudes (e.g. towards a healthy lifestyle and motor activity). Perhaps in childhood, our health is formed to a larger degree than in any other period in life. In this situation the ongoing educational program called „The Kindergarten Promotes Physical Activity” directed to the kindergarten teachers and parents of pre-school children and initiated by the Health Department of the Town Office of Wroclaw is of great significance. The acquired experience and current knowledge concerning the studies carried out in Poland within the discussed scope allowed to begin a study, in the course of the program, aimed mainly at determining health behaviors connected with taking up physical activity besides professional duties by examined group of parents. A method of a diagnostic survey was employed to gather data for the purposes of the present work. In the present paper, parents of children attending the kindergartens belonging to Wroclaw oeciaws Network of Kindergartens Promoting Health took part in the study. Knowledge concerning the expressed health behaviors of parents of preschool children was gathered on the basis of the applied method of a diagnostic survey. The technique used in this work was a questionnaire. The collected research material after having been analysed thoroughly allowed to come to conclusions of which the most important one is that some health behaviors of the examined parents concerning physical activity changed although these changes are not as significant as the changes indicated in the level of their knowledge in the discussed field.

Keywords: parents, health, preschool children, education, kindergarten.

Анотація. Габрієла Антосщук, Ганна Романовська-Толлочко. Фізична активність у житті батьків дошкільників. Здорове виховання допомагає дітям зробити правильний вибір у житті, пов'язаний з турботою як про своє здоров'я, так і про здоров'я навколишніх, а також у формуванні здорового способу життя й визначення своїх проблем, зв'язаних зі здоров'ям. Їхній дитячий досвід визначає наступне відношення до здоров'я. Можливо в дитинстві, наше здоров'я сформоване більшою мірою, ніж у будь-який інший період життя. У цій ситуації триваюча освітня програма, названа „Дитячий сад Промуває Фізичну Діяльність”, спрямована викладачам дитячого садка й батькам дошкільників і уведена Відділом Здоров'я Міського Офісу Вроцлава має велике значення. Придбаний досвід і поточне знання щодо занять, виконаних у Польщі в межах обговорених можливостей, дозволили в ході програми почати вивчення поставлених проблем. Воно спрямовано головним чином на визначення рівня здоров'я, пов'язаного з підвищенням фізичної діяльності крім професійних обов'язків дослідженої групи батьків. Для збору даних у роботі використався метод діагностичного огляду. У даному експерименті взяли участь батьки дітей, що відвідують дитячі садки належні Мережі Рокоу Дитячих садків, що просувають Здоров'я. Матеріал щодо виражених типів рівня здоров'я батьків дошкільників був зібраний на основі прикладного методу діагностичного огляду. У цій роботі використалося анкетне опитування. Зібраний матеріал дослідження був повністю

проаналізований. Установлено взаємозв'язок зміни рівня здоров'я досліджених щодо фізичної зміненої діяльності. Ці зміни не настільки істотні як зміни, позначені в рівні їхнього знання в обговореній області. Ключові слова: батьки, здоров'я, дошкільники, виховання, дитячий садок.

Аннотация. Габриэла Антосщук, Анна Романовска-Толлочко. Физическая активность в жизни родителей дошкольников. Здоровое воспитание помогает детям сделать правильный выбор в жизни, связанной с заботой, как о своем здоровье, так и о здоровье окружающих, а также в формировании здорового образа жизни и определения своих проблем, связанных со здоровьем. Их детский опыт определяет последующее отношение к здоровью. Возможно в детстве, наше здоровье сформировано в большей степени, чем в любой другой период в жизни. В этой ситуации продолжающаяся образовательная программа, названная „Детский сад Продвигает Физическую Деятельность”, направленная преподавателям детского сада и родителям дошкольников и введенная Отделом Здоровья Городского Офиса Вроцлава имеет большое значение. Приобретенный опыт и текущее знание относительно занятий, выполненных в Польше в пределах обсужденных возможностей, позволили в ходе программы начать изучение поставленных проблем. Оно направлено главным образом на определение уровня здоровья, связанного с повышением физической деятельности помимо профессиональных обязанностей исследованной группы родителей. Для сбора данных в настоящей работе использовался метод диагностического обзора. В данном эксперименте приняли участие родители детей, посещающих детские сады, принадлежащие Сети Рокоу Детских садов, продвигающих Здоровье. Материал относительно выраженных уровней здоровья родителей дошкольников был собран на основе прикладного метода диагностического обзора. В этой работе использовался анкетный опрос. Собранный материал исследования был полностью проанализирован. Установлена взаимосвязь изменения уровня здоровья исследованных относительно физической измененной деятельности. Эти изменения не столь существенны как изменения, обозначенные в уровне их знания в обсужденной области.

Ключевые слова: родители, здоровье, дошкольники, воспитание, детский сад.

Streszczenie. Gabriela Antoszczuk, Anna Romanowska – Tołłoczko. Aktywność fizyczna w życiu rodziców dzieci w wieku przedszkolnym. Edukacja zdrowotna ma pomóc dzieciom w podejmowaniu odpowiednich wyborów życiowych, związanych z troską o zdrowie własne i innych, w kształtowaniu zdrowego stylu życia i identyfikacji własnych problemów zdrowotnych. Doświadczenia wyniesione z okresu dzieciństwa determinują późniejsze jego postawy (np. wobec zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej). Być może w dzieciństwie, bardziej niż w jakimkolwiek innym okresie życia, dochodzi do kształtowania naszego zdrowia. W tej sytuacji dużego znaczenia nabiera realizowany w inicjatywy Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Wrocławia program edukacyjny dla nauczycieli wychowania przedszkolnego i rodziców dzieci w wieku przedszkolnym pt. „Przedszkole promuje aktywność fizyczną”. Zdobyte doświadczenia oraz aktualna wiedza na temat badań prowadzonych w Polsce w omawianym zakresie pozwoliły podczas trwania programu podjąć badania, których podstawowym celem było określenie zachowań zdrowotnych związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej poza obowiązkami zawodowymi przez badaną grupę rodziców. W celu zebrania danych do prezentowanej pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. W prezentowanej pracy, osoby biorące udział w badaniu to rodzice dzieci uczęszczających

do przedszkoli objętych Wrocławską Siecią Przedszkoli Promujących Zdrowie. W oparciu o zastosowaną metodę sondażu diagnostycznego gromadzona była wiedza na temat deklarowanych zachowań zdrowotnych rodziców dzieci wieku przedszkolnego. Technika wykorzystaną w niniejszej pracy była ankieta. Zebrany materiał badawczy pozwolił po wcześniejszej wnikliwej analizie na wysunięcie wniosków, z których najważniejszy to ten, iż uległy zmianie niektóre zachowania zdrowotne badanych rodziców w zakresie aktywności fizycznej choć zmiany te nie są tak znaczące jak zaobserwowane zmiany w poziomie ich wiedzy w omawianym obszarze.

Słowa kluczowe: rodziców, zdrowie, dzieci w wieku przedszkolnym, edukacja, przedszkole promuje.

## Introduction

People's freedom to choose a given lifestyle is limited by their social position in the social structure, their situation in life, values inculcated in them during the process of socialization and by tradition. Perhaps our health is formed in our childhood, more than in any other period of life. Children acquire many habits which may affect their state of health; sometimes such habits may be advantageous but sometimes harmful. Therefore, in this period of life there is a huge demand for health promotion and health education. Parents, teachers and staff of medical care units should be encouraged to be professionally prepared and effective while helping children with making pro-health choices. Assisting a family with shaping health-promoting individual properties of their members means first of all providing relevant knowledge and skills. Such was the aim of the educational program for kindergarten teachers and parents of pre-school children entitled: „The Kindergarten Promotes Physical Activity”. The proposed program was directed to both kindergarten teachers and parents of children attending a kindergarten.

One should also mention at this point that the program was directed to the participants of Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health who were examined many times in the course of the program. For two years the participants took part in many other educational programs, workshops, and campaigns, too.

The presented research results do not refer only to the changes taking place in the course of realization of the program called „The Kindergarten Promotes Physical Activity” but existing changes which appeared due to the participation in Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health. The main objective of the presented research results was to determine the changes in the level of health behaviors connected with taking up physical activity beside professional duties by the examined group of parents.

## Methods and Organization of the Study

A method of a diagnostic survey was used to collect data for the present work. In this paper, the participants of the study were the parents of children attending the kindergartens of Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health. On the basis of the used method, the material concerning health knowledge

and behaviors connected with taking up physical activity of parents of pre-school children was gathered.

The technique applied in this work was a questionnaire. The questionnaire of the survey, used for the purposes of the study which enabled the development of this article, included a recording and ordering part which served as an indispensable supporting material.

## The characteristics of the examined group

Demographic and social characteristic of the examined group may be outlined on the basis of interpretation of results obtained from the analysis of the metric part of the survey questionnaire. The objective of the developed characteristic of the examined group was to obtain basic information about the respondents. The characteristic aimed at identifying: sex, age, background, and education of the examined parents. The profession of the examined and the financial situation of their families were to be determined as well. Obtaining this kind of data is vital to verification of answers given by respondents in the further part of the study. Those parents who expressed their consent to their participation in the study and simultaneously met two basic conditions (see below) took part in it.

In the presented characteristic of the examined group, as well as in the analysis of research results a qualitative analysis of the collected empirical material will be carried out.

The study was conducted at the beginning of the year 2004 in the kindergartens belonging to Wrocław's Network of Kindergartens Promoting Health. The study covered the group of 102 parents of children aged 5-6 (88 women and 14 men).

## The analysis of results concerning evaluation of level of health behaviors in relation to physical activity shown by parents of pre-school children.

The results based on the study in the group of adult inhabitants of Wrocław focus on one of the elements of health behaviors, that is physical activity. Physical activity (motorial activity) is an integral component of life. The physical activity of interest to the author concerned taking up various recreative activities during leisure time, while being with one's child, at weekends and on holidays. The first element to be evaluated were forms of spending leisure time by examined adults. The behavior of examined parents in their free time represents different forms. Out of the six given categories of spending free time, the most frequently selected ones among examined parents were walks – 65% and cycling - 41%. The vast majority of the examined claimed they took up sport and recreation activities in their free time. Similar results were obtained in the examined group during the study carried out in the year 2002. In 2002 edition most parents said they spent their free time on active recreation during walks and while cycling.

The forms of spending time with a child changed significantly both at home and outdoors. In

2002 parents were involved during their time at home mainly in watching TV with their children (92%). Nowadays, while looking after children at home their parents concentrate on playing with them (78%) and drawing (63%). Other activities comprise: watching TV (57%) and participation in board games (55%). Outdoors parents with their children spent time on walks (69%) and at the playground (65%).

According to the results of the present study, a form of relaxation popular among parents of pre-school children is still watching TV. Each month TV was watched every day by 55% of the examined adults, or several times per week by 31%. Whereas TV was not watched at all by merely 4% of respondents. 32% of the examined watched TV from 2 to 3 hours and more than 4 hours per day.

In the 2002 study, adults who spent more than 2 hours watching TV represented a group of 65% of the examined parents. At present, 48% of respondents claim they spend from 30 minutes to 2 hours in front of TV

every day.

The obtained results indicate that besides their professional duties a vast majority of respondents spent their time on recreation activities every week although its amount according to the WHO guidelines is observed by a small group. The time in a day spent on active recreation among the examined parents varied. Among adults, 33% spent less than 30 minutes on their favorite activities, and 18% spent less than one hour on them. 23% of the examined were able to find up to two hours for active recreation. 12% of the examined did not spend any time at all on recreation. Among the examined parents, the time spent on active recreation every week was as follows: 5% did not take part in it at all, 22% spent on it less than 1 hour, 18% spent on it less than 2 hours, and 30% claimed they spent 4 to 5 hours per week on sport and recreation. Usually, when children are in a pre-school age families spend their holidays together. On holidays and at home the examined parents concentrate mainly on the following activities: cleaning

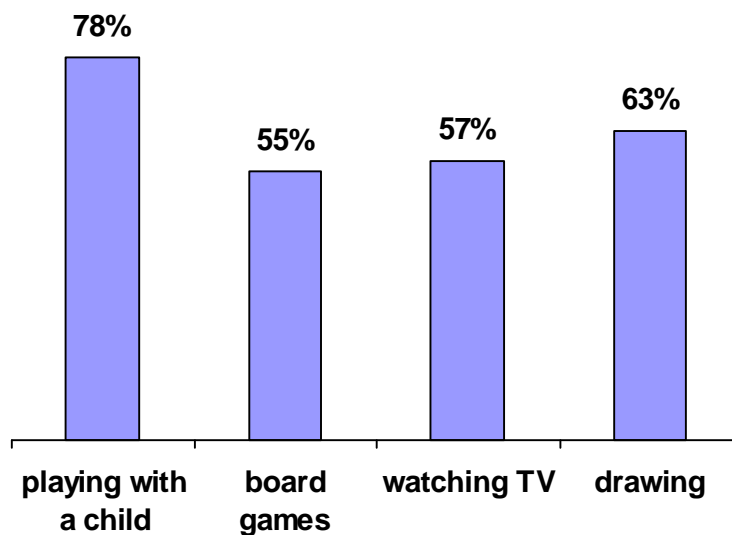


Diagram 1. Ways of spending free time with a child by examined parents

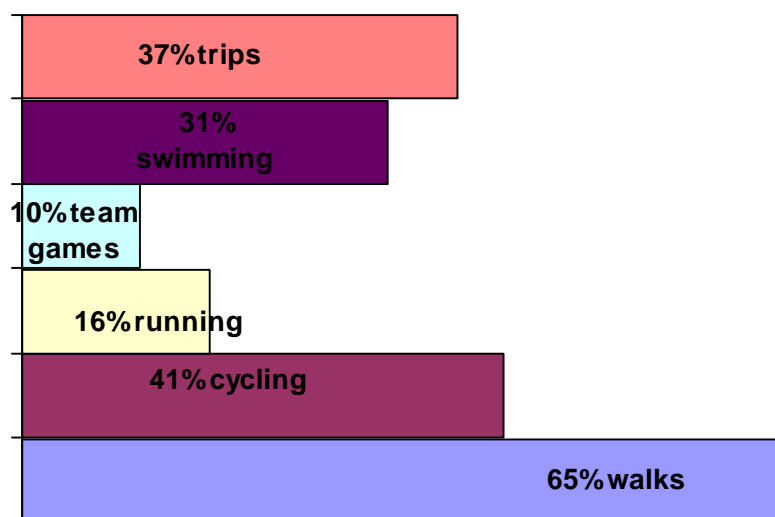


Diagram 2. Recreation and sport forms of spending free time according to examined parents

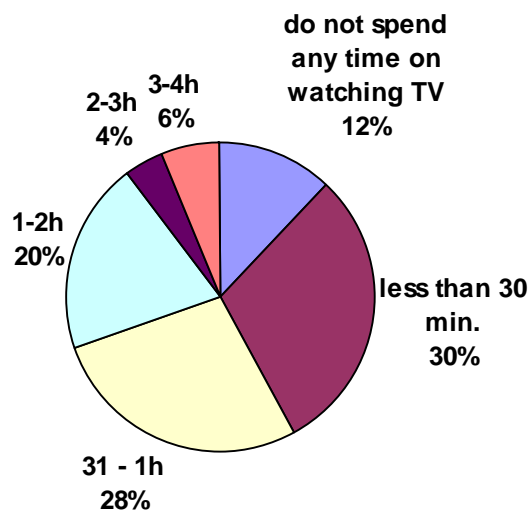


Diagram 3. Amount of time in daytime spent on watching TV by examined parents

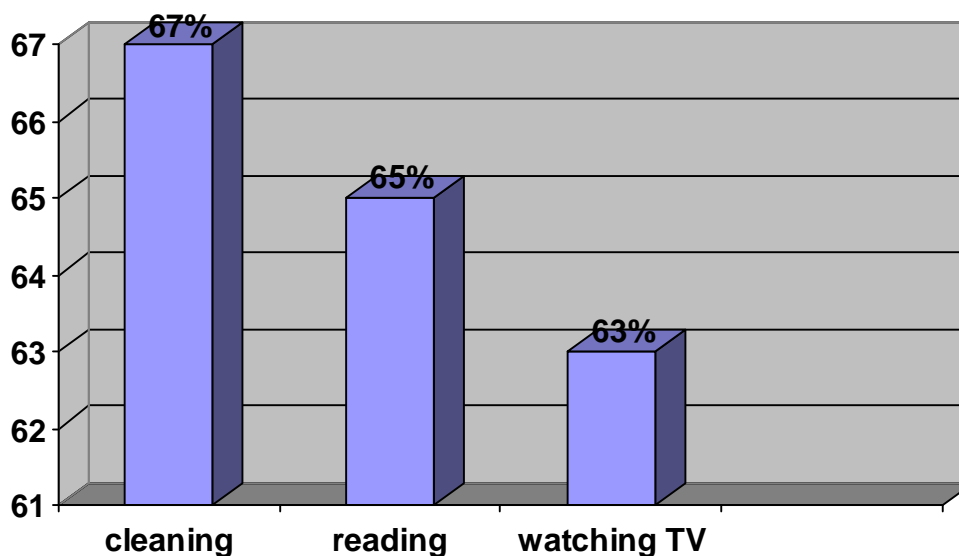


Diagram 4. Activities performed by respondents during holidays at home.

(67%), reading (65%), watching TV (63%); outdoors: trips (37%), walking (65%), cycling (41%), swimming (31%) (Diagram 2).

The examined adults had an opportunity to give more than one answer, therefore the percentage of respondents giving answers is not 100.

### Conclusions

The collected research material allowed the author to come to the following conclusions:

A vast majority of the examined parents claimed to be taking up sport and recreative activities in their free time. Although the amount of time the examined adults assign on physical activity is not sufficient for maintaining health one should emphasize the fact of a major change in the forms of spending

free time with a child both at home and outdoors. At present, the examined parents spend more time on playing with their child than watching TV as they claimed in the 2002 edition of the study.

### Bibliography:

- Ostrowska A. : Styl życia a zdrowie.[„A Lifestyle vs. Health”] Warszawa 1999
- Drabik: „Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa”; [„Physical Activity in the Health Education of Society” ] Gdańsk 1995.
- Demel M. (1986): Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa.
- Małczyk C. (1975): Jak zwiększyć intensywność lekcji wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, Warszawa.
- Rentowa N. (1985): Dziecko w szkole. WSiP, Warszawa.

Came to edition 14.07.2007.

# DYNAMIKA ROZWOJU RÓWNOWAGI STATYCZNEJ U DZIECI W WIEKU 6-8 LAT TRENUJĄCYCH GIMNASTYKĘ SPORTOWĄ

Anna Sztetner-Roszkowska, Leszek Roszkowski,  
Tomasz Niżnikowski  
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa  
Piłsudskiego w Warszawie  
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w  
Białej Podlaskiej

Annotacja. Poniższa problematyka pracy koncentruje się wokół określenia dynamiki rozwoju statycznej równowagi ciała u dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową oraz stwierdzenia wpływu celowych programów ćwiczeń z programu autorskiego „Szkoła ruchów” na dynamikę rozwoju statycznej równowagi ciała badanych dzieci. Porównanie uzyskanych wyników z początku eksperymentu pedagogicznego (przeprowadzony techniką jednej grupy) oraz po jego zakończeniu ujawniło, że w utrzymaniu prawidłowej i stabilnej postawy ciała nastąpiła poprawa, a także polepszenie ekonomiki wykonywanego ruchu tj. zmniejszenie nakładu energii niezbędnego do wykonania próby Romberga.

Słowa kluczowe: dzieci, gimnastyka, dynamika, równowaga, statycznej.

Annotation. Anna Sztetner-Roszkowska, Leszek Roszkowski, Tomasz Niznikowski. Dynamics development of the static body balance for children at age of 6-8 years old having trained artistic gymnastics. Above presented research is concentrated on the main issue related with dynamics development of the static body balance for children at age of 6-8 years old having trained artistic gymnastics as well as to proof influence of specifically designed exercise programme by the author programme, called "The school of the move" in case of dynamics development of the static body balance for children that took part in this research. The comperesence of the results before (that has been done by means of the technic of one group) as well as right after accomplished pedagogics experimnt, showed as follows; In regards with maintaining correct and stable body balance, there were increase and also progress in economics of practiced exercise. All in all, it means reduction of energy usage necessary to do the Romberg's trial.

Key words: children, gymnastics, dynamics, balance, static. Анотація. Ганна Штетнер-Рочковська, Лешек Рочковський, Томаш Нижниковський. Динаміка статичної рівноваги дітей 6-8 років у спортивній гімнастиці. Представлено проблематику концептуальної роботи, що розглядає динаміку статичної рівноваги дітей 6-8 років, які тренуються спортивною гімнастикою, а також вплив цільової програми й авторської «Школи рухів» на динаміку показників статичної рівноваги дітей. Порівняння вивчених показників педагогічного експерименту (представлена техніка однієї групи) по його закінченню виявило, що в отриманих обґрунтованих і стабільних позах відбулося поліпшення, а також покращилося економічність виконання рухів у зміні накопичення енергії при виконанні проби Ромберга.

Ключові слова: діти, гімнастика, динаміка, рівновага, статичний.

Аннотация. Анна Штетнер-Рочковска, Лешек Рочковски, Томаш Нижниковски. Динамика статического равновесия детей 6-8 лет в спортивной гимнастике. Представлена проблематика концептуальной работы, которая рассматривает динамику статического равновесия детей 6-8 лет, тренирующихся спортивной гимнастикой, а также влияние целевой программы и авторской «Школы движений» на динамику показателей статического равновесия детей. Сравнение изученных показателей пе-

дагогического эксперимента (представлена техника одной группы) по его окончанию выявило, что в полученных обоснованных и стабильных позах произошло улучшение, а также улучшилось экономичность выполнения движений в изменении накопления энергии при выполнении пробы Ромберга.

Ключевые слова: дети, гимнастика, динамика, равновесие, статический.

## Wstęp:

Gimnastyka sportowa jest dyscypliną, w której zdolności motoryczne (w tym równowaga ciała) odgrywają istotne znaczenie. Cały urok i piękno gimnastyki sportowej opiera się na perfekcyjnym przygotowaniu zawodników, a co za tym idzie na wieloletnim treningu sportowym. Osiągnięcie poziomu mistrzowskiego wymaga rozpoczęcia przygotowań już od najmłodszych lat życia, a poznanie wpływu specjalnych ćwiczeń z programu autorskiego „Szkoła ruchów” na zdolność utrzymania równowagi ciała usprawni system szkolenia młodych gimnastyczek. Rozwój zdolności motorycznych jest nieodłącznym atrybutem ontogenezy człowieka. Optymalny poziom wielu z nich stanowi warunek jego prawidłowego funkcjonowania i jest indeksem stopnia rozwoju, w tym sportowego doskonalenia.

Najbardziej charakterystycznym przyrządem czwórboju gimnastycznego kobiet jest równoważnia. Specyfika ćwiczenia wymaga wykazania się optymalnymi uzdolnieniami utrzymania równowagi i orientacji przestrzennej w warunkach ograniczonego podporu (szerokość 10 cm i wysokość 120 cm) stąd przygotowanie gimnastyczek na etapie szkolenia wszechstronnego wymaga szczególnie przemyślanego procesu treningowego.

W systemie szkolenia sportowego znaczącą rolę odgrywają analizatory równowagi, które obok funkcji koordynacyjnej w procesie utrzymania stabilnej pozycji ciała, wpływają na efektywność szerokiego spektrum reakcji ruchowych, realizowanych przez człowieka podczas całego życia, w tym także w specyficznych warunkach pracy treningowej (Korenberg 1986; Golema 1987; Bołoban 1990; Kochanowicz 1998; Gawierdowski 2002).

Działalność człowieka w znacznym stopniu określana jest jako zdolność do ekonomicznego i efektywnego utrzymania równowagi ciała, przekształcania jej i doprowadzania do harmonii ruchu. W związku z rolą, jaką odgrywa równowaga ciała w życiu każdego człowieka, a tym bardziej sportowca regulacja pozy ciała człowieka jest przedmiotem badań i eksperymentów na przestrzeni wielu dziesięcioleci.

Biorąc pod uwagę trudność układów prezentowanych przez zawodniczki podczas zawodów gimnastycznych warto zastanowić się nad programem doskonalącym stabilność wykonywanych elementów. Z obserwacji wynika, iż podnoszenie poziomu złożoności ćwiczeń na równoważni nie idzie w parze ze skutecznością wykonania. Ostatnia modyfikacja przepisów FIG-u (International Gymnastics Federation) została ukierunkowana nie tylko na trudność układów, ale głównie na perfekcyjność wykonanych elementów.

Opracowanie specjalnego programu rozwoju równowagi ciała młodych gimnastyczek, może wnieść wiele korzyści na różnych etapach szkolenia, co w konsekwencji przyczyni się do uzyskania wysokiego poziomu sportowego.

#### **Cel racy:**

Ocena dynamiki rozwoju i kształtowanie statycznej równowagi ciała dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową za pomocą wskaźników stabilograficznych

#### **Hipotezy:**

1. Wpływ systematycznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych z gimnastyki sportowej na rozwój statycznej równowagi ciała młodych gimnastyczek.
2. Aktywne działanie specjalnego programu do kształtowania statycznej równowagi ciała dziewcząt w wieku 6-8 lat na nauczanie techniki sportowej ćwiczeń gimnastycznych z programu klasyfikacyjnego.

#### **Pytania badawcze**

1. Jaki wpływ ma systematyczne uczestnictwo w zajęciach z gimnastyki sportowej na rozwój i kształtowanie równowagi ciała młodych gimnastyczek?
2. W jakim stopniu, specjalnie przygotowany program treningowy oraz program rozwoju statycznej równowagi ciała aktywnie wpływa na łatwość nauczania techniki sportowej ćwiczeń gimnastycznych z programu klasyfikacyjnego PZG (Polski Związek Gimnastyczny)?
3. Jaki jest poziom rozwoju statycznej równowagi ciała u dzieci w wieku 6-7 lat trenujących gimnastykę sportową?
4. Jaka jest dynamika rozwojowa statycznej równowagi ciała dziewczynki w wieku 7-8 lat uprawiających gimnastykę sportową?

#### **Material badań**

Badaniami objęto zawodniczki klubu sportowego AZS AWF Biała Podlaska. Przebadanych zostało 10 dziewcząt w wieku 6-8 lat, będących na etapie szkolenia wszechstronnego.

Pierwsza część badań odbyła się 13.04.2005r (środa) w godzinach 17:00-18:30 w Laboratorium Biomechaniki Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego (ZWWF) w Białej Podlaskiej.

Druga część badań została przeprowadzona po upływie jednego roku od daty pierwszych badań 25.04.2006r (czwartek), w tych samych warunkach oraz w tych samych godzinach.

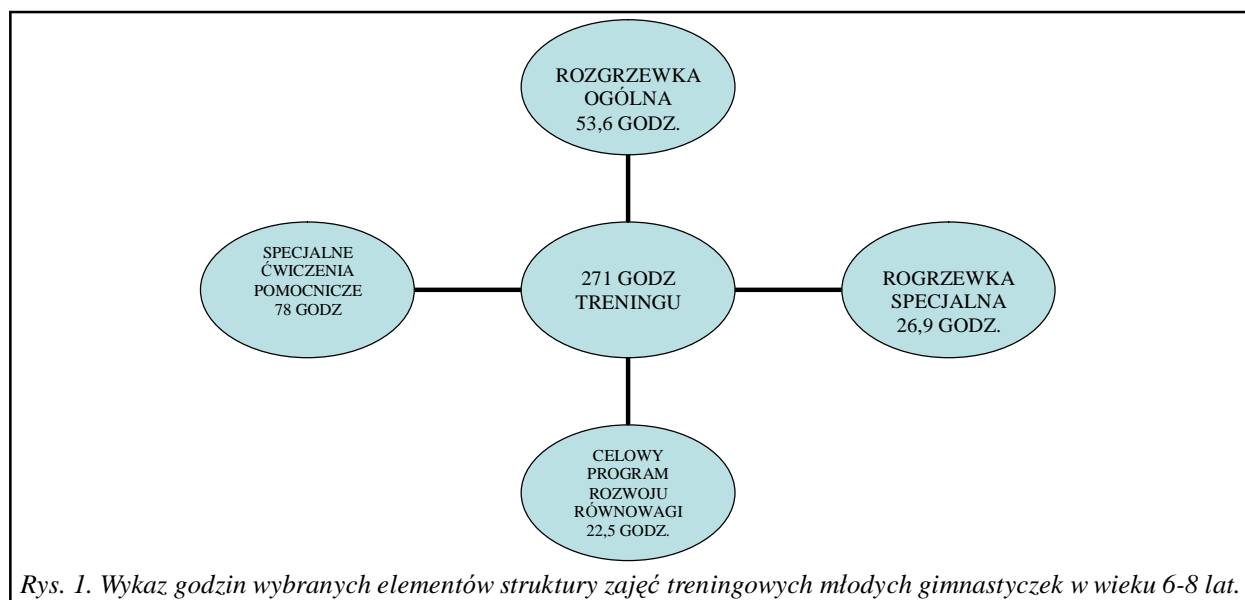
Między badaniami dziewczęta regularnie uczestniczyły w zajęciach z gimnastyki sportowej 3-4 razy w tygodniu po 90min do końca czerwca 2005r, 4-5 razy w tygodniu po 105min od września 2005r z dwumiesięczną przerwą w okresie wakacyjnym oraz miesięczną w okresie zimowym.

Od 01.04.2005r do 25.04.2006r na sali gimnastycznej ZWWF Biała Podlaska przeprowadzonych zostało 161 jednostek treningowych, w tym 43 zajęcia trwające 90 min. oraz 118 zajęć po 105 min. W sumie daje nam to 271 godz. treningu (rys 1).

Szczegółowy rozkład czasowy przeprowadzonych jednostek treningowych z uwzględnieniem czasu poświęconego poszczególnym częściom treningu takim jak: rozgrzewka ogólna, rozgrzewka specjalna, przygotowanie kondycyjne, przygotowanie koordynacyjne, przygotowanie temporytmiczne oraz muzyczno-rytmiczne, kształtowanie nawyków ruchowych wykonywanych ćwiczeń o charakterze ogólnym, kształtowanie gimnastycznego stylu i kultury ruchu podczas wykonywania ćwiczeń, opanowanie ćwiczeń „małej akrobatyki”, opanowanie ćwiczeń na przyrządach: ćwiczenia przygotowawcze, ćwiczenia pomocnicze, ćwiczenia choreograficzne, skoki na trampolinie, ćwiczenia programu klasyfikacyjnego.

#### **Metody badań:**

**1. Sondaż diagnostyczny.** Wykorzystano w celu gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości, nasilaniu się i kierunkach rozwoju określonych zjawisk i wszelkich innych zjawiskach instytucjonalnie nie



Rys. 1. Wykaz godzin wybranych elementów struktury zajęć treningowych młodych gimnastyczek w wieku 6-8 lat.

zlokalizowanych - posiadających znaczenie wychowawcze - w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentującą populację generalną, w której badane zjawisko występuje;

- analiza programu klasyfikacyjnego PZG
- analiza wyników przeprowadzonych zawodów
- analiza programów nauczania następujących autorów: Szlemin (1973); Gawierdowski (1978); Mieczkowski, Zieliński (1978); Bołoban (1982, 1988, 2006); Szot (1997); Korkin (1983); Karagiorgi (1997); Kochanowicz (1998); Smolewski, Gawierdowski (1999); Plichta, Żołnierowicz (2001).

**2. Eksperyment pedagogiczny.** Prowadzono techniką jednej grupy (Dudkiewicz 2001). Celem było rozwinięcie równowagi ciała dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową z wykorzystaniem specjalnie opracowanego przez nas autorskiego programu ćwiczeń pod nazwą „Szkoła ruchów”.

Eksperyment pedagogiczny odbył się w dwóch etapach. W pierwszym etapie (1.04.2005r) nastąpiło utworzenie odpowiedniej grupy dziewcząt w wieku 6-7 lat kwalifikujących się do treningu z gimnastyki sportowej i nazwano ją „grupa eksperymentalna”. Ocena poziomu rozwoju równowagi statycznej została dokonana metodą stabilografii z wykorzystaniem próby Romberga.

Wskaźniki charakteryzujące jednorodność grupy: wiek 6-7 lat, rozwój fizyczny, zbliżony poziom koordynacyjnych i kondycyjnych zdolności motorycznych, zbliżony poziom umiejętności ruchowych, analogiczny poziom sportowy początkujących gimnastyczek „młodziczek”. Do procesu treningowego grupy eksperymentalnej został wprowadzony program „Szkoła ruchów”.

W drugim etapie (25.04.2006r), po zakończeniu eksperymentu pedagogicznego została dokonana ocena dynamiki rozwojowej statycznej równowagi ciała dzieci w wieku 7-8 lat trenujących gimnastykę sportową, metodą stabilografii z zastosowaniem próby Romberga.

**3. Ocena ekspertów.** Posłużyła do oceny techniki wykonania wybranych ćwiczeń gimnastycznych, akrobatycznych oraz oceny statycznej równowagi ciała młodych gimnastyczek.

Eksperti: autorka pracy - sędzia związkowy PZG,

Tomasz Niżnikowski - sędzia I klasy, Wiktor Bołoban - sędzia MM (klasy mistrzowskiej międzynarodowej).

Ocena była zgodna z regulaminem zawodów FIG-u

**4. Metoda stabilografii ;** Badania zostały przeprowadzone na Stabilografie Kistlera (Type 2812A1-3, Bio Ware v.3.23). Platforma rejestruje przemieszczanie się punktu nacisku stóp na podłoże - COP (Center of Pressure) i środka masy ciała COM (Center Of Mass) w czasie. Analizie poddano przemieszczenie się punktu nacisku stóp na podłoże COP podczas wykonania próby Romberga w dwóch płaszczyznach:  $F_x$  (N) - czołowej i  $F_y$  (N) - strzałkowej; formę i wielkość pola powierzchni podparcia, po której przemieszcza się COP tworząc godograf (Avsy i Avsx, m) - wskaźnik który może pośrednio świadczyć o jakości regulacji równowagi ciała w  $F_y$ ,  $F_x$ ,  $F_z$ , prędkość (m/s), przyspieszenie (m/s/s) COP, pracę J i czas utrzymania równowagi ciała (s) (rys. 2 A,B).

#### Techniki badań:

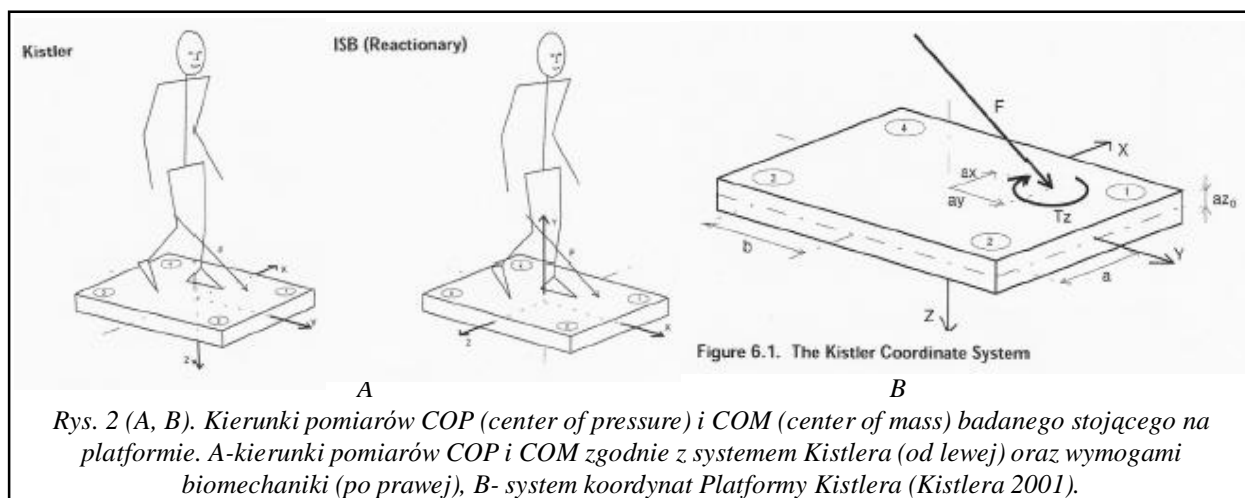
**1. Analiza literatury** - polegająca na szczegółowym i dokładnym zapoznaniu się z daną problematyką, pozwalająca określić stopień opracowania danego zagadnienia i wybrać odpowiednią drogę realizacji pracy

#### 2. Testy motoryczne:

- **Próba Romberga** - postawa ciała pionowa, RR w przód, palce rozwarłe, stopy złączone. Czas wykonywania zadania ruchowego 20', z czego 10' z oczami otwartymi i 10' z oczami zamkniętymi. Zgodnie z badaniami K. Bretza (1997) współczynnik korelacji charakteryzujący informacyjność testu (ze schematem test - okres czasowy - retest) jest równy 0,813; natomiast rzetelność 0,930.

#### Wyniki badań:

W pierwszej części badań dziewczęta nie miały problemu z wykonaniem próby. Nie zauważono większych błędów u żadnej z zawodniczek podczas wykonywania zadania. Badane utrzymywały prawidłową, stabilną postawę ciała nie wykazując upadków a nawet większych wahań. Od czasu, kiedy odbył się nabór do momentu przeprowadzenia pierwszych badań minęło 7 miesięcy. Szkolenie młodych zawodniczek przebiegało prawidłowo odgrywając znaczącą rolę w rozwoju umiejętności utrzymywania równowagi ciała, jednak równie ważną rolę odegrał tu dobrze przeprowadzony



Rys. 2 (A, B). Kierunki pomiarów COP (center of pressure) i COM (center of mass) badanego stojącego na platformie. A-kierunki pomiarów COP i COM zgodnie z systemem Kistlera (od lewej) oraz wymogami biomechaniki (po prawej), B- system koordynat Platformy Kistlera (Kistlera 2001).

nabór dzieci, w którym wykorzystane były testy oceniające równowagę ciała. Błędy ograniczały się do lekkiej utraty równowagi, która natychmiast była zredukowana do ustawienia z przed zachwiania.

Zastosowany test do oceny równowagi trwał 20 sekund. W celu wnikliwej oceny próba była analizowana z podziałem na 4 odstępy czasowe: 1-8s, 8-12s, 12-20s, 1-20s.

Z uzyskanych danych wynika, iż siła nacisku stóp na podłoże u każdej z badanych, była stała w trakcie trwania całej próby. Porównując poszczególne odstępy czasowe w płaszczyźnie czołowej (Fx) różnica nie przekraczała 0.04N, oraz w płaszczyźnie strzałkowej (Fy) nie była większa niż 0.8N. Analizując uzyskane dane (tab. 1), wynika iż w płaszczyźnie czołowej (Fx), 8 na 10 badanych osiągnęło najlepsze rezultaty w drugiej połowie próby tj. 12-20s. Zaskakujący jest fakt uzyskania najlepszych wyników przez 80% badanych w tym samym czasie tym bardziej, że w okresie od 12-20s dziewczęta miały zamknięte oczy. Natomiast 20% najgorszych rezultatów przypadają po połowie na okresy 1-8s, 8-12s tj. początek próby oraz zmianę pozycji z oczu otwartych na oczy zamknięte.

Podobnie jest w płaszczyźnie strzałkowej (Fy), 60% najlepszych wyników przypada na okres 12-20s oraz po 20% w okresach: 1-8s i 8-12s.

W przypadku najgorszych rezultatów sytuacja jest identyczna jak w płaszczyźnie Fx. Spośród 10

badanych tylko dwie zawodniczki uzyskały w płaszczyźnie Fx wyniki poniżej 1N, gdzie najlepsze wartości uzyskały właśnie w okresie 12-20s, a najgorsze podczas zmiany pozycji na oczy zamknięte tj. 8-12s.

Dobre rezultaty uzyskała M.M (tab. 1, rys. 3), która w pierwszej części badań równowagę ciała utrzymuje stabilnie i prawidłowo podczas trwania całej próby tj. 20s.; siła nacisku stóp na podłoże podczas wykonania próby w czasie 1-8s w płaszczyźnie Fx(N) jest równa  $0,81 \pm 0,71$ , w Fy(N)  $1,94 \pm 0,88$ . W drugim odstępie czasowym 8-12s badana przygotowywała się do zamknięcia oczu (8-10s) oraz je zamyka (10-11s). W tym czasie siła nacisku stóp na podłoże jest równa w płaszczyźnie Fx (N)  $0,81 \pm 0,91$ , natomiast w Fy (N) aktywność utrzymania równowagi ciała przez gimnastyczkę wzrasta i wynosi  $2,06 \pm 0,91$ . Podczas gdy M.M ma zamknięte oczy (12-20s) jej regulacja pozy ciała jest stosunkowo dobra: Fx (N)  $0,78 \pm 0,85$ , Fy (N)  $2,02 \pm 1,03$ .

Program komputerowej stabilografii Kistlera daje możliwość oceny nakładu energii zawodniczek podczas wykonywania próby Romberga. W tabeli 2 i na rys. 4 przedstawione zostały wyniki ( Wx, Wy J ) wykonanej próby Romberga, która została przeprowadzona 13.04.2005r u dzieci w wieku 6-7 lat trenujących gimnastykę sportową. Analiza stabilogramów wykazała większe zróżnicowanie wyników względem siebie w poszczególnych odstępach

Tabela 1.

Wyniki stabilograficzne Fx, Fy, (N) wykonania próby Romberga przez dzieci w wieku 6-7 lat trenujących gimnastykę sportową (n=10) przeprowadzonej 13.04.'05r

PRÓBA ROMBERGA - 2005r					
Imię i nazwisko	Fx, Fy, (N)	$\frac{1' - 8'}{x} \pm S$	$\frac{8' - 12'}{x} \pm S$	$\frac{12' - 20'}{x} \pm S$	$\frac{1' - 20'}{x} \pm S$
A.A	Fx (N)	$1,63 \pm 0,71$	$1,70 \pm 0,85$	$1,62 \pm 1,40$	$1,64 \pm 1,06$
	Fy (N)	$3,14 \pm 0,77$	$2,83 \pm 0,92$	$2,82 \pm 1,40$	$2,95 \pm 1,00$
K.B	Fx (N)	$2,24 \pm 0,65$	$2,33 \pm 0,60$	$1,98 \pm 0,69$	$2,61 \pm 0,67$
	Fy (N)	$2,14 \pm 0,66$	$2,24 \pm 0,87$	$2,24 \pm 0,71$	$2,20 \pm 0,73$
N.H	Fx (N)	$1,71 \pm 0,84$	$1,57 \pm 0,87$	$1,57 \pm 0,72$	$1,62 \pm 0,80$
	Fy (N)	$3,39 \pm 0,94$	$3,63 \pm 0,75$	$3,27 \pm 0,97$	$3,39 \pm 0,92$
A.J	Fx (N)	$0,66 \pm 0,72$	$0,68 \pm 0,84$	$0,60 \pm 0,71$	$0,64 \pm 0,75$
	Fy (N)	$1,93 \pm 0,78$	$1,72 \pm 0,89$	$1,82 \pm 0,84$	$1,85 \pm 0,83$
W.K	Fx (N)	$1,63 \pm 0,61$	$1,39 \pm 0,96$	$1,52 \pm 1,04$	$1,54 \pm 0,88$
	Fy (N)	$2,85 \pm 0,79$	$2,95 \pm 1,81$	$2,78 \pm 0,87$	$2,84 \pm 0,91$
M.M	Fx (N)	$0,81 \pm 0,71$	$0,81 \pm 0,91$	$0,78 \pm 0,85$	$0,79 \pm 0,81$
	Fy (N)	$1,94 \pm 0,88$	$2,06 \pm 0,91$	$2,02 \pm 1,03$	$2,00 \pm 0,95$
A.O	Fx (N)	$1,27 \pm 0,64$	$1,29 \pm 0,57$	$1,15 \pm 0,69$	$1,23 \pm 0,65$
	Fy (N)	$2,28 \pm 0,62$	$2,25 \pm 0,62$	$2,22 \pm 0,76$	$2,25 \pm 0,68$
N.O	Fx (N)	$1,19 \pm 0,58$	$1,19 \pm 0,74$	$1,14 \pm 0,65$	$1,17 \pm 0,64$
	Fy (N)	$2,80 \pm 0,66$	$2,63 \pm 0,84$	$2,67 \pm 0,64$	$2,71 \pm 0,70$
G.P	Fx (N)	$1,01 \pm 0,65$	$1,08 \pm 0,83$	$1,01 \pm 0,92$	$1,03 \pm 0,80$
	Fy (N)	$2,51 \pm 0,69$	$2,53 \pm 1,04$	$2,48 \pm 1,00$	$2,50 \pm 0,90$
K.Z	Fx (N)	$1,51 \pm 0,95$	$1,43 \pm 1,48$	$1,45 \pm 0,73$	$1,47 \pm 1,00$
	Fy (N)	$2,79 \pm 0,86$	$2,77 \pm 0,87$	$2,65 \pm 0,82$	$2,73 \pm 0,85$

czasowych u każdej z badanych dziewcząt, w tym duży nakład energii zarejestrowano podczas utrzymania pozycji z oczami zamkniętymi 12-20s.

Badana M.M (rys. 4) podczas badań wykazała się również wysokim poziomem ekonomiki ruchu na tle grupy. Najmniejszy nakład energii zarejestrowano w czasie 1-8 s zarówno w płaszczyźnie strzałkowej jak i czołowej  $W_x (J) 0,31 \pm 0,27$ ,  $W_y (J) 1,87 \pm 1,68$ . W kolejnych odstępach czasowych 8-12 s  $W_x (J) 1,46 \pm 0,30$ ,  $W_y (J) 9,05 \pm 2,21$  oraz 12-20s  $W_x (J) 3,96 \pm 1,06$ ,  $W_y (J) 23,16 \pm 6,71$  nakład wykorzystanej energii, niezbędny do utrzymania stabilnej postawy ciała stopniowo wzrasta, uzyskując największe wartości podczas utrzymania postawy z oczami zamkniętymi.

Druga część badań została przeprowadzona 25.04.2006r. W przerwie pomiędzy badaniami dziewczęta regularnie uczestniczyły w zajęciach

z gimnastyki sportowej, gdzie wykonywały specjalnie dobrane ćwiczenia z programu autorskiego „Szkoła ruchów” mające na celu między innymi rozwój równowagi ciała. Program autorski „Szkoła ruchów” został stworzony do rozwoju równowagi ciała dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową i składa się z trzech części zawierających konkretne oraz skuteczne cele, elementy dydaktyki, kontroli i korekty. Pierwsza część to „program - orientacja”, druga część to „program - koordynacja”, trzecia część to „program - równowaga ciała”. Program autorski „Szkoła ruchów” został opracowany na podstawie materiałów z badań naukowych Szlemina 1973; Gawerdowskiego 1978; Bołobana 1982,1988,,2006; Korkina 1983; Ramiresa 1992; Mistułowej 1996; Karagiongi 1997; Plichta, Żolnierowicz 2001; Niżnikowskiego 2005 i inni. Umiejętności zdobyte na treningach przez dziewczęta

Tabela 2.

Wyniki  $W_x$ ,  $W_y$ ,  $(J)$  wykonania próby Romberga przez dzieci w wieku 6-7 lat trenujących gimnastykę sportową ( $n=10$ ) przeprowadzonej 13.04.'05r

PRÓBA ROMBERGA - 2005r					
Imię i nazwisko	$W_x, W_y (J)$	$1' - 8'$ $\bar{x} \pm S$	$8' - 12'$ $\bar{x} \pm S$	$12' - 20'$ $\bar{x} \pm S$	$1' - 20'$ $\bar{x} \pm S$
A.A	$W_x (J)$	$-1,26 \pm 1,11$	$-5,85 \pm 1,37$	$-15,29 \pm 4,23$	$-7,79 \pm 6,95$
	$W_y (J)$	$-4,44 \pm 4,03$	$-20,60 \pm 4,35$	$-49,33 \pm 13,38$	$-25,62 \pm 22,16$
K.B	$W_x (J)$	$-2,00 \pm 1,77$	$-9,10 \pm 2,17$	$-22,02 \pm 5,80$	$-11,42 \pm 9,85$
	$W_y (J)$	$-1,76 \pm 1,56$	$-8,32 \pm 1,84$	$-21,88 \pm 6,36$	$-11,12 \pm 10,03$
N.H	$W_x (J)$	$-1,30 \pm 1,19$	$-6,25 \pm 1,35$	$-15,11 \pm 4,18$	$-7,81 \pm 6,83$
	$W_y (J)$	$-5,39 \pm 4,75$	$-25,71 \pm 6,12$	$-65,76 \pm 17,89$	$-33,59 \pm 29,82$
A.J	$W_x (J)$	$-0,25 \pm 0,23$	$-1,17 \pm 0,27$	$-2,75 \pm 0,64$	$-1,43 \pm 1,21$
	$W_y (J)$	$-1,84 \pm 1,59$	$-8,45 \pm 1,75$	$-20,65 \pm 5,84$	$-10,68 \pm 9,34$
W.K	$W_x (J)$	$-1,28 \pm 1,17$	$-5,74 \pm 1,26$	$-14,30 \pm 3,95$	$-7,38 \pm 6,45$
	$W_y (J)$	$-4,23 \pm 3,60$	$-19,41 \pm 4,53$	$-48,99 \pm 13,28$	$-25,17 \pm 22,11$
M.M	$W_x (J)$	$-0,31 \pm 0,27$	$-1,46 \pm 0,30$	$-3,96 \pm 1,06$	$-2,00 \pm 1,80$
	$W_y (J)$	$-1,87 \pm 1,68$	$-9,05 \pm 2,21$	$-23,16 \pm 6,71$	$-11,82 \pm 10,61$
A.O	$W_x (J)$	$-0,89 \pm 0,84$	$-4,39 \pm 0,98$	$-10,85 \pm 2,86$	$-5,57 \pm 4,89$
	$W_y (J)$	$-2,98 \pm 2,61$	$-13,95 \pm 3,10$	$-35,03 \pm 9,86$	$-17,99 \pm 15,90$
N.O	$W_x (J)$	$-0,89 \pm 4,31$	$-3,79 \pm 0,81$	$-9,52 \pm 2,62$	$-4,89 \pm 4,31$
	$W_y (J)$	$-25,92 \pm 22,8$	$-20,02 \pm 4,48$	$-50,41 \pm 14,03$	$-25,92 \pm 22,82$
G.P	$W_x (J)$	$-0,54 \pm 0,47$	$-2,76 \pm 0,65$	$-6,97 \pm 1,86$	$-3,55 \pm 3,16$
	$W_y (J)$	$-3,43 \pm 3,05$	$-16,11 \pm 3,71$	$-41,50 \pm 11,48$	$-21,19 \pm 18,85$
K.Z	$W_x (J)$	$-1,10 \pm 0,97$	$-5,01 \pm 1,12$	$-12,71 \pm 3,64$	$-6,53 \pm 5,78$
	$W_y (J)$	$-3,92 \pm 3,40$	$-17,90 \pm 4,03$	$-44,29 \pm 12,06$	$-22,86 \pm 19,95$



Rys. 3. Stabilogram COP M.M 7 lat podczas wykonania próby Romberga w dniu 13.04.2005r

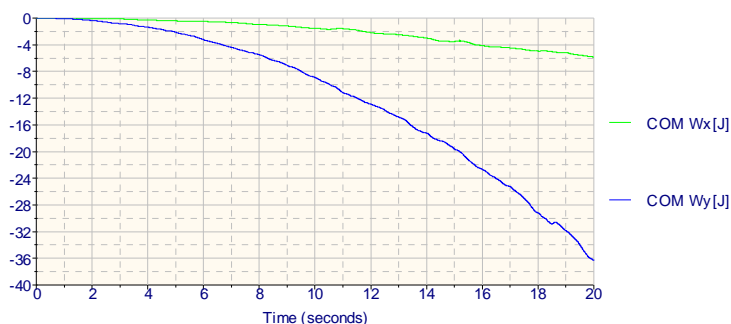
umożliwiły sprawny przebieg badań oraz prawidłowe wykonanie próby Romberga z zachowaniem stabilnej, prawidłowej postawy ciała (tab. 3 i 4).

Dane uzyskane w drugiej części badań przedstawiają się w następujący sposób: siła nacisku stóp na podłoże u każdej z badanych podobnie jak w pierwszej części była stała w trakcie trwania całej próby. Porównując poszczególne odstępy czasowe w płaszczyźnie czołowej (Fx) różnica nie przekraczała 0,01N u połowy badanych, 0,02N u 4 zawodniczek i tylko 1 osoba uzyskała wynik równy 0,68N. W płaszczyźnie strzałkowej (Fy) różnica ta wyniosła mniej niż 0,2N aż u 9 przebadanych dziewcząt i tylko u 1 badanej wynik wyniósł 0,23N.

W płaszczyźnie czołowej (Fx) 50% badanych najlepsze wyniki uzyskało na początku próby, 30%

badanych podczas zmiany pozycji z oczu otwartych na zamknięte i 20% badanych w odstępie czasowym od 12-20s. W tej samej płaszczyźnie badane najsłabiej wypadły w czasie 12-20s aż w 50%, 40% podczas zmieniania pozycji z oczu otwartych na zamknięte i 10% na początku próby. W płaszczyźnie strzałkowej (Fy) po 50% najlepszych wyników przypadło na okresy 8-12s i 12-20s, a najgorsze wyniki w 80% przypadły na okres 1-8s oraz 20% w ostatniej fazie próby.

Wyniki M.M z drugiej części badań są mniej zadowalające. Zawodniczka na początku eksperymentu pedagogicznego osiągnęła najlepsze rezultaty w grupie. Jednak na końcu eksperymentu poprawiła swoje wskaźniki stabilograficzne jedynie w płaszczyźnie strzałkowej „Fy” (biorąc pod uwagę zarówno wartości COP jak i COM).



Rys. 4. Stabilogram COM M.M 7 lat podczas wykonania próby Romberga w dniu 13.04.2005r

Tabela 3.

Wyniki stabilograficzne Fx, Fy (N) wykonania próby Romberga przez dzieci w wieku 7-8 lat trenujących gimnastykę sportową (n=10) przeprowadzonej 25.04.'06r

PRÓBA ROMBERGA - 2006r					
Imię i nazwisko	Fx, Fy (N)	1' - 8' $\bar{x} \pm S$	8' - 12' $\bar{x} \pm S$	12' - 20' $\bar{x} \pm S$	1' - 20' $\bar{x} \pm S$
A.A	Fx (N)	1,78 $\pm$ 0,99	1,86 $\pm$ 0,81	1,89 $\pm$ 1,36	1,84 $\pm$ 1,13
	Fy (N)	2,53 $\pm$ 0,92	2,40 $\pm$ 0,90	2,44 $\pm$ 1,18	2,46 $\pm$ 1,04
K.B	Fx (N)	0,26 $\pm$ 0,73	0,44 $\pm$ 0,57	0,94 $\pm$ 0,94	0,57 $\pm$ 0,85
	Fy (N)	2,51 $\pm$ 0,79	2,45 $\pm$ 0,77	2,32 $\pm$ 0,88	2,42 $\pm$ 0,83
N.H	Fx (N)	0,97 $\pm$ 0,75	1,04 $\pm$ 0,95	0,95 $\pm$ 1,09	0,98 $\pm$ 0,94
	Fy (N)	1,78 $\pm$ 0,86	1,75 $\pm$ 0,82	1,64 $\pm$ 1,01	1,72 $\pm$ 0,92
A.J	Fx (N)	1,66 $\pm$ 1,25	1,85 $\pm$ 0,80	1,84 $\pm$ 1,15	1,77 $\pm$ 1,13
	Fy (N)	2,37 $\pm$ 1,02	2,34 $\pm$ 0,88	2,42 $\pm$ 1,13	2,38 $\pm$ 1,04
W.K	Fx (N)	-0,07 $\pm$ 0,76	-0,02 $\pm$ 0,76	-0,20 $\pm$ 1,07	-0,11 $\pm$ 0,90
	Fy (N)	1,11 $\pm$ 0,78	1,02 $\pm$ 0,65	0,95 $\pm$ 0,90	1,03 $\pm$ 0,81
M.M	Fx (N)	1,67 $\pm$ 0,70	1,70 $\pm$ 0,88	1,04 $\pm$ 0,00	1,64 $\pm$ 0,81
	Fy (N)	1,92 $\pm$ 0,77	1,82 $\pm$ 0,82	1,07 $\pm$ 0,00	1,82 $\pm$ 0,85
A.O	Fx (N)	0,34 $\pm$ 0,78	0,30 $\pm$ 0,93	0,31 $\pm$ 0,76	0,32 $\pm$ 0,80
	Fy (N)	1,34 $\pm$ 0,65	1,17 $\pm$ 0,68	1,16 $\pm$ 0,700	1,23 $\pm$ 0,68
N.O	Fx (N)	1,12 $\pm$ 0,67	1,13 $\pm$ 0,61	1,15 $\pm$ 0,59	1,13 $\pm$ 0,63
	Fy (N)	0,82 $\pm$ 0,64	0,63 $\pm$ 0,73	0,59 $\pm$ 0,65	0,69 $\pm$ 0,97
G.P	Fx (N)	1,15 $\pm$ 0,71	1,30 $\pm$ 0,82	1,07 $\pm$ 0,80	1,15 $\pm$ 0,77
	Fy (N)	1,75 $\pm$ 0,88	1,70 $\pm$ 0,88	1,83 $\pm$ 0,98	1,77 $\pm$ 0,92
K.Z	Fx (N)	1,11 $\pm$ 0,87	1,09 $\pm$ 0,80	1,12 $\pm$ 0,84	1,11 $\pm$ 0,85
	Fy (N)	1,78 $\pm$ 0,83	1,70 $\pm$ 0,73	1,74 $\pm$ 0,92	1,75 $\pm$ 0,85

Na rys. 5 i 6 zostały przedstawione indywidualne wskaźniki stabilograficzne M.M uzyskane w badaniach z dnia 25.04.2006r. Zawodniczka podczas próby utrzymywała postawę stabilnie i prawidłowo, jednak uzyskane wyniki są słabsze od wyników z pierwszej części badań.

Indywidualne wskaźniki stabilograficzne M.M z roku 2006 (rys. 6) różnią się od wskaźników stabilograficznych z roku 2005, a mianowicie nakład energii (COM) w płaszczyźnie czołowej Wx (J) jest trzykrotnie większy niż w pierwszej części badań, natomiast COM w płaszczyźnie strzałkowej Wy (J) w roku 2006 uległ polepszeniu średnio o 2J. Nakład energii M.M w płaszczyźnie czołowej Wx (J) przypadający na okres 1-8s był równy  $-1,26 \pm 1,15$  oraz dla Wy (J) wynosił  $-1,59 \pm 1,44$ ; następnie w czasie 8-12s COM dla Wx (J) równy  $-6,09 \pm 1,46$ , Wy (J)  $-7,54 \pm 1,57$ ; oraz w okresie

12-20s nakład energii w płaszczyźnie czołowej Wx (J) -  $15,15 \pm 3,95$ , a w płaszczyźnie strzałkowej Wy (J) -  $18,83 \pm 4,95$ .

#### Dyskusja:

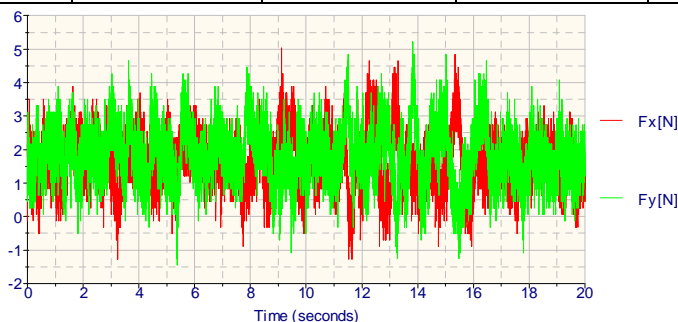
Analiza literatury specjalistycznej w przypadku problematyki równowagi ciała człowieka jest obszerna i zasobna w treści. Znaczny wkład w wyjaśnienie funkcjonowania układu równowagi człowieka wnieśli uczestnicy badań prowadzonych pod kierunkiem M. Golemy i K. Kochanowicza w Polsce, U.K. Bretza na Węgrzech, W. Bołobana na Ukrainie, W. Korenberga w Rosji.

Podkreślenia wymaga fakt bezpośredniego odniesienia ich prac do problematyki kultury fizycznej. Dowody naukowe zgromadzone przez tych Autorów znalazły szerokie zastosowanie w praktyce szkolenia sportowego, szczególnie w kierunku doskonalenia

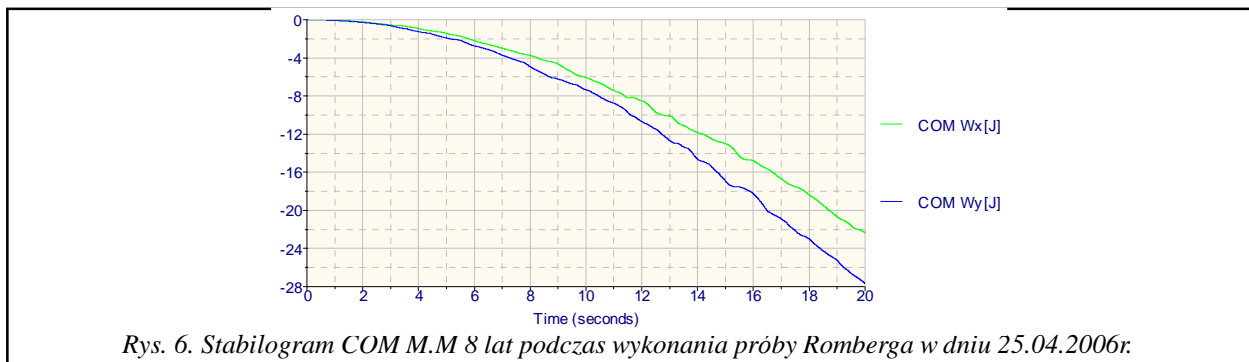
Tabela 4.

Wyniki Wx, Wy, (J) wykonania próby Romberga przez dzieci w wieku 7-8 lat trenujących gimnastykę sportową (n=10) przeprowadzonej 25.04. '06r

PRÓBA ROMBERGA - 2006r					
Imię i nazwisko	Wx, Wy (J)	$\frac{1' - 8'}{x \pm S}$	$\frac{8' - 12'}{x \pm S}$	$\frac{12' - 20'}{x \pm S}$	$\frac{1' - 20'}{x \pm S}$
A.A	Wx (J)	$-1,29 \pm 1,22$	$-6,32 \pm 1,47$	$-17,29 \pm 5,09$	$-8,70 \pm 8,00$
	Wy (J)	$-2,75 \pm 2,39$	$-12,94 \pm 2,95$	$-32,10 \pm 8,90$	$-16,52 \pm 14,53$
K.B	Wx (J)	$-0,02 \pm 0,02$	$-0,16 \pm 0,04$	$-0,89 \pm 0,51$	$-0,40 \pm 0,52$
	Wy (J)	$-2,05 \pm 1,90$	$-9,95 \pm 2,30$	$-25,07 \pm 6,77$	$-12,84 \pm 11,35$
N.H	Wx (J)	$-0,41 \pm 0,37$	$-2,00 \pm 0,53$	$-5,22 \pm 1,50$	$-2,66 \pm 2,39$
	Wy (J)	$-1,32 \pm 1,19$	$-6,53 \pm 1,44$	$-16,38 \pm 4,28$	$-8,39 \pm 7,38$
A.J	Wx (J)	$-1,31 \pm 1,17$	$-6,09 \pm 1,54$	$-16,55 \pm 4,76$	$-8,36 \pm 7,60$
	Wy (J)	$-2,28 \pm 2,11$	$-11,73 \pm 2,66$	$-30,94 \pm 9,03$	$-15,63 \pm 14,28$
W.K	Wx (J)	$-0,00 \pm 0,00$	$-0,01 \pm 0,00$	$-0,06 \pm 0,03$	$-0,03 \pm 0,03$
	Wy (J)	$-0,53 \pm 0,48$	$-2,53 \pm 0,53$	$-5,97 \pm 1,50$	$-3,10 \pm 2,65$
M.M	Wx (J)	$-1,26 \pm 1,15$	$-6,09 \pm 1,46$	$-15,15 \pm 3,95$	$-7,78 \pm 6,82$
	Wy (J)	$-1,59 \pm 1,44$	$-7,54 \pm 1,57$	$-18,83 \pm 4,95$	$-9,68 \pm 8,47$
A.O	Wx (J)	$-0,08 \pm 0,07$	$-0,33 \pm 0,10$	$-0,72 \pm 0,17$	$-0,38 \pm 0,31$
	Wy (J)	$-0,86 \pm 0,75$	$-3,83 \pm 0,79$	$-9,22 \pm 2,45$	$-4,80 \pm 4,11$
N.O	Wx (J)	$-0,60 \pm 0,57$	$-3,01 \pm 0,75$	$-8,00 \pm 2,27$	$-4,04 \pm 3,67$
	Wy (J)	$-0,37 \pm 0,30$	$-1,48 \pm 0,25$	$-3,18 \pm 0,71$	$-1,72 \pm 1,36$
G.P	Wx (J)	$-0,69 \pm 0,62$	$-3,13 \pm 0,72$	$-7,88 \pm 2,15$	$-4,05 \pm 3,56$
	Wy (J)	$-1,59 \pm 1,37$	$-7,32 \pm 1,50$	$-18,43 \pm 5,46$	$-9,47 \pm 8,43$
K.Z	Wx (J)	$-0,56 \pm 0,47$	$-6,68 \pm 0,66$	$-6,63 \pm 1,83$	$-3,41 \pm -0,51$
	Wy (J)	$-1,35 \pm 1,21$	$-6,53 \pm 1,38$	$-16,78 \pm 4,76$	$-8,56 \pm 7,66$



Rys 5. Stabilogram COP M.M 8 lat podczas wykonania próby Romberga w dniu 25.04.2006r.



Rys. 6. Stabilogram COM M.M 8 lat podczas wykonania próby Romberga w dniu 25.04.2006r.

zdolności koordynacyjnych w konkurencjach sportowych o złożonej strukturze ruchu: gimnastycy sportowej i artystycznej, skokach do wody, łyżwiarstwie figurowym, akrobatyce sportowej. W większości prac naukowych udokumentowano zasadność stosowania wskaźników równowagi ciała, jako kryterium oceny efektywności różnych programów szkolenia, ukierunkowanych na podniesienie zdolności koordynacyjnych ćwiczących (Prusik, 2004).

Specyficzne warunki oraz wymagania jakie pojawiają się w trakcie uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej miały istotny wpływ na zunifikowanie warunków pomiarowych metody jaką jest stabilografia, którą wykorzystuje się w różnych badaniach dotyczących równowagi ciała człowieka. Metody stabilograficzne mogą służyć do szczegółowego zbadania i opisu warunków biomechanicznych niektórych pozycji równoważnych stosowanych w testach równowagi, co może być pomocne w wyborze optymalnej pozycji równoważnej dla potencjalnych badanych w wybranych testach motorycznych (Sobera, Pietrak, Sojka-Krawiec, 2001).

Zdolność utrzymania prawidłowej postawy ciała często decyduje o poziomie wykonywania złożonych ewolucji gimnastycznych, a więc o zwycięstwie lub porażce na zawodach.

Opanowanie do maksimum umiejętności sterowania własnym ciałem wymaga stałego podnoszenia na coraz wyższy poziom całego tonusu mięśniowego. Wyjątkową uwagę należy zwrócić na siłę mięśni całego korpusu, z podkreśleniem środkowej części tułowia, ponieważ ćwiczenia równoważne wymagają przygotowania siłowego na wysokim poziomie (Żołnierowicz, Plichta, 2001).

Do realizacji celu pracy, jakim jest ocena dynamiki rozwojowej statycznej równowagi ciała dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową za pomocą wskaźników stabilograficznych wykorzystano próbę Romberga przeprowadzoną na Stabilografie Kistlera (Type 2812A1-3, Bio Ware v.3.23).

Niniejsza problematyka pracy koncentruje się wokół określenia dynamiki rozwoju statycznej równowagi ciała, u dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową oraz stwierdzenia wpływu celowych programów ćwiczeń z programu autorskiego „Szkoła ruchów” na dynamikę rozwoju statycznej równowagi ciała badanych dzieci.

Analizie zostały poddane parametry COP (N)

i COM (J), ich wskaźniki min. i max. w czasie, średnie arytmetyczne (avg) oraz odchylenia standardowe (std) uzyskane w płaszczyznach: czołowej „x” i strzałkowej „y” podczas wykonywania próby Romberga. Za pośrednictwem wskaźników stabilograficznych pokazano dynamikę procesu regulacji pozy ciała zawodniczek, a odzwierciedleniem tych parametrów są oscylogramy COP i COM.

Na podstawie uzyskanych wyników z początku eksperymentu pedagogicznego oraz po jego zakończeniu można stwierdzić, że w utrzymaniu prawidłowej i stabilnej postawy ciała nastąpiła poprawa.

Polepszenie ekonomiki wykonywanego ruchu, czyli zmniejszenie nakładu energii potrzebnego do wykonania (w tym przypadku) próby Romberga oraz ustabilizowanie postawy ciała z uwzględnieniem zachowania prawidłowej sylwetki przejawiające się w wartościach wyrażających nacisk stóp na podłoże uzależnione jest z pewnością od wielu czynników. Jednym z czynników, który przyczynił się do osiągnięcia lepszych wskaźników stabilograficznych podczas wykonania próby Romberga jest naturalny rozwój biologiczny dziewcząt. Na przełomie roku zawodniczki zarówno zwiększyły swoją masę jak i wysokość ciała, a ich zdolności motoryczne naturalnie uległy zmianie. Ponadto dziewczęta regularnie uczęszczały na zajęcia z gimnastyki sportowej, gdzie realizowane były specjalne, celowe programy ćwiczeń kształtujące wszystkie cechy motoryczne. W największym stopniu nacisk był kładziony na równowagę ciała nie pomijając jednak takich zdolności jak: siła, szybkość, skoczność, gibkość, zwinność, wytrzymałość, a także przygotowanie techniczne i baletowe.

Analizując uzyskane wartości z uwzględnieniem wszystkich czynników składających się na przemyślany proces kształtowania równowagi ciała gimnastyczek prowadzą do stwierdzenia, iż wykonana praca pozwoliła na osiągnięcie zadowalających rezultatów. Korzystniejsze wartości COP (nacisk stóp na podłoże) w płaszczyźnie czołowej  $F_x$  (N) uzyskało 50% grupy, natomiast w płaszczyźnie strzałkowej  $F_y$  (N) liczba ta jest większa i wynosi 80%. Średnią grupy zdecydowanie zaniżają dwie zawodniczki, które zarówno w płaszczyźnie czołowej jak i w płaszczyźnie strzałkowej nie poprawiły swoich wskaźników stabilograficznych. Wartości liczbowe reszty grupy są bardziej zadowalające, a zwłaszcza W.K która zmniejszyła nacisk stóp na podłoże średnio o 1,5N w płaszczyźnie czołowej ( $F_x$ )

oraz 1,75N w płaszczyźnie strzałkowej (Fy), (tab. 5).

Wskaźniki stabilograficzne COP tej zawodniczki na końcu eksperymentu pedagogicznego wyglądały w następujący sposób: 1-8s  $-0,07 \pm 0,76$ ; 8-12s  $-0,02 \pm 0,76$ ; 12-20s  $-0,20 \pm 1,07$ ; oraz w czasie 1-20s  $-0,11 \pm 0,90$  w płaszczyźnie czołowej Fx (N).

W płaszczyźnie strzałkowej Fy (N) wyniki te wyglądają następująco: 1,11 $\pm$ 0,78 w czasie 1-8s; 8-12s 1,02 $\pm$ 0,65; 12-20s 0,95 $\pm$ 0,90; oraz 1-20s 1,03 $\pm$ 0,81. W przypadku nakładu energii wykorzystanej przez zawodniczki podczas wykonywania próby Romberga również widać znaczną poprawę. Wartości COM w płaszczyźnie czołowej Wx (J) okazały się lepsze dla 60% badanych dziewcząt, natomiast w płaszczyźnie strzałkowej Wy (J) liczba ta wynosi aż 90%. Najmniejszy zarejestrowany nakład energii zużyty do wykonania próby Romberga zaprezentowała wymieniona wcześniej W.K. (rys 7 i 8) Zawodniczka ta wykonała pracę w sposób wyjątkowo ekonomiczny. Wskaźniki stabilograficzne COM wyglądają następująco: płaszczyzna czołowa Wx (J) w czasie 1-8s  $-0,00 \pm 0,00$ ; 8-12s  $-0,01 \pm 0,00$ ; następnie w czasie 12-20s  $-0,06 \pm 0,03$ . W płaszczyźnie strzałkowej Wy (J) wartości te są minimalnie większe ale również

zadawalające: 1-8s  $-0,053 \pm 0,48$ , w czasie 8-12s  $-2,53 \pm 0,53$ ; oraz 1-20s  $-3,10 \pm 2,65$ .

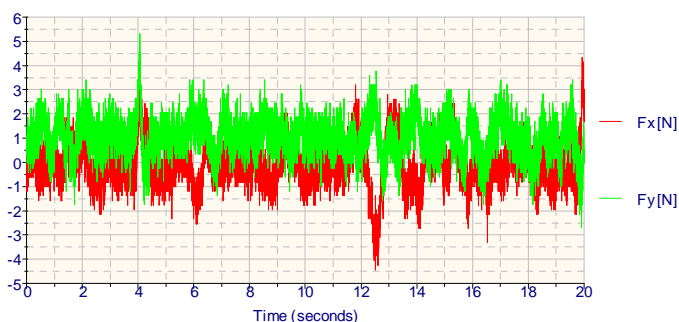
Kolejnym interesującym faktem jest to, że część zawodniczek na końcu eksperymentu pedagogicznego korzystniejsze wskaźniki stabilograficzne uzyskiwała w jednej z płaszczyzn. Zarówno we wskaźnikach COP jak i COM była to płaszczyzna strzałkowa „y”. Takie właśnie wyniki uzyskała M.M., która pomimo systematycznego uczestnictwa w zajęciach z gimnastyki sportowej oraz dużego zaangażowania wykazywanego na treningach w drugiej części badań poprawiła wartości stabilograficzne jedynie w płaszczyźnie strzałkowej. Przyczyną takich właśnie wyników może być gwałtowny wzrost wysokości ciała, chwilowe pogorszenie dyspozycji zawodniczki związane ze złym samopoczuciem lub chorobą.

Z analizy wskaźników stabilograficznych COP i COM wynika, iż dziewczęta zdecydowanie bardziej poprawiły ekonomikę ruchu (wartości COM) niż siłę nacisku stóp na podłoże (wartości COP). Dziewczęta zarówno na początku jak i na końcu eksperymentu pedagogicznego utrzymywały w miarę stabilną postawę ciała podczas próby Romberga oraz nie wykazywały większych zachwiał, jednak nakład energii potrzebny

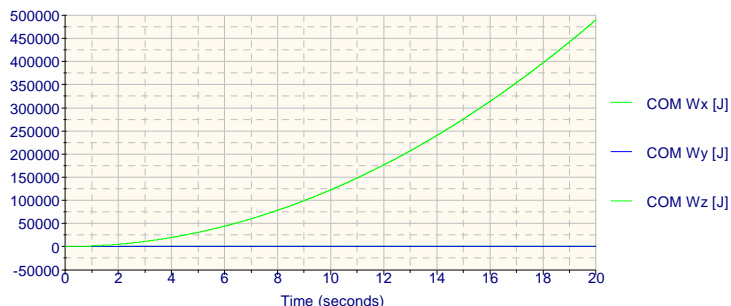
Tabela 5.

*Dynamika rozwoju równowagi ciała W.K, ośmioletniej zawodniczki trenującej gimnastykę sportową Fx, Fy (N) uzyskane podczas wykonywania próby Romberga w latach 2005-2006*

Imię i nazwisko / rok badania	Fx, Fy (N)	$\frac{1' - 8'}{x} \pm S$	$\frac{8' - 12'}{x} \pm S$	$\frac{12' - 20'}{x} \pm S$	$\frac{1' - 20'}{x} \pm S$
W.K					
2005r	Fx (N)	1,63 $\pm$ 0,61	1,39 $\pm$ 0,96	1,52 $\pm$ 1,04	1,54 $\pm$ 0,88
2005r	Fy (N)	2,85 $\pm$ 0,79	2,95 $\pm$ 1,81	2,78 $\pm$ 0,87	2,84 $\pm$ 0,91
2006r	Fx (N)	-0,07 $\pm$ 0,76	-0,02 $\pm$ 0,76	-0,20 $\pm$ 1,07	-0,11 $\pm$ 0,90
2006r	Fy (N)	1,11 $\pm$ 0,78	1,02 $\pm$ 0,65	0,95 $\pm$ 0,90	1,03 $\pm$ 0,81
Poprawa	Fx (N)	1,56 $\pm$ 0,15	1,37 $\pm$ 0,2	1,32 $\pm$ (-0,3)	1,43 $\pm$ (-0,02)
Poprawa	Fy (N)	1,74 $\pm$ 0,01	1,93 $\pm$ 1,16	1,83 $\pm$ (-0,3)	1,81 $\pm$ 0,1



Rys. 7. Stabilogram COP W.K 8 lat podczas wykonania próby Romberga w dniu 25.04.2006r.



Rys. 8. Stabilogram COM W.K 8 lat podczas wykonania próby Romberga w dniu 25.04.2006r.

do utrzymania stabilnej i prawidłowej postawy ciała był stosunkowo duży. Zawodniczki w przeciągu roku poprzez uczestnictwo w zajęciach oraz wykonywanie specjalnych programów ćwiczeń poprawiły swoją ogólną sprawność fizyczną a także wzmocniły swoją siłę mięśniową co pozwoliło dziewczętom na lepsze sterowanie swoim ciałem. Stąd można wywnioskować, że wzmocnienie całego tonusu mięśniowego przyczyniło się do bardziej świadomego kierowania własnym ciałem, a w konsekwencji (przy zachowaniu podobnej stabilności ciała) zmniejszenie nakładu energii potrzebnego do wykonania danej pracy. Dziewczeta w ciągu roku posiadały umiejętność czucia mięśniowego, świadomości naprężania i rozluźniania własnych mięśni, co w znacznym stopniu ułatwiło im utrzymanie prawidłowej i stabilnej postawy ciała w sposób bardziej ekonomiczny niż na początku eksperymentu pedagogicznego.

W dniach 17-18.03.2007r dziewczęta wzięły udział w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodziczek w gimnastyce sportowej, startując w wieloboju (skok przez stół, poręcze asymetryczne, równoważnia, ćwiczenia wolne). W zawodach wystartowało 5 spośród 10 przebadanych zawodniczek, z czego aż 3 dziewczynki swoje najlepsze rezultaty osiągnęły w ćwiczeniach na równoważni. Największą notę w tej konkurencji uzyskała M.M. równą 13,466 (baza 15,000) oraz kolejno: N.O. 13,333; P.F 12,933; A.O. 12,733; a W.K., która jako jedyna spadła z równoważni podczas ćwiczenia uzyskała notę 11,933.

#### Wnioski:

Na podstawie przeprowadzonych badań oraz dokonanej analizy można sformułować następujące wnioski:

1. W gimnastyce sportowej zdolność zachowania prawidłowej postawy ciała, a także stabilne utrzymanie równowagi ciała oraz umiejętność sterowania własnym ciałem odgrywają znaczącą rolę na drodze do zdobycia mistrzostwa sportowego.
2. Systematyczne uczestnictwo w zajęciach z gimnastyki sportowej w wymiarze 271 godzin, w tym: 53,6 godz. rozgrzewka ogólna, 26,9 godz. rozgrzewka specjalna, 78 godz. specjalne ćwiczenia pomocnicze oraz 22,5 godz. celowy program rozwoju równowagi wywarło istotny wpływ na dynamikę rozwoju statycznej równowagi ciała dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową.
3. Dzieci w wieku 6-8 lat trenujące gimnastykę sportową charakteryzują się umiejętnością zachowania stosunkowo stabilnej i prawidłowej pozy ciała podczas wykonywania próby Romberga kosztem zwiększonego nakładu energii potrzebnego do wykonania określonej pracy.
4. Stosowanie celowego programu do rozwoju równowagi ciała „Szkoła ruchów” u dziewcząt trenujących gimnastykę sportową, w ciągu roku przyczyniło się do istotnego rozwoju statycznej równowagi ciała młodych gimnastyczek, co można zauważyć na podstawie polepszonych wskaźników stabilograficznych COP i COM podczas wykonywania próby Romberga na końcu

eksperymentu pedagogicznego oraz podczas startu na Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodziczek w gimnastyce sportowej.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Болобан В. Н. (1982) Юный акробат. Теория и методика спортивной акробатики. - Киев: Здоровья - 160 с.
2. Болобан В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости. Дисс.... доктора пед. наук. Киев: 1990
3. Болобан В. Н. Спортивная акробатика. - Киев: Выща школа, 1988. -168 с.
4. Болобан В. Н., Мистулова Т. Е. (2003) Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабиллографии. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сборник научных трудов под ред. Ермакова С.С. Харьков: ХГАДИ, №2.- С. 24-33
5. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. Наука в олимпийском спорте, 2006. - №2. - С. 96-102.
6. Бретц К. (1997) Устойчивость равновесия тела человека. Автореф. дисс.... доктора пед. наук. Киев - 41с
7. Гавердовски Ю.К. (1978) Не только по программе(о специализированной технической подготовке в гимнастике. Гимнастика. Москва: Физкультура и спорт. Вып. 2 - с. 18 - 29
8. Коренберг В.Б. (1986) Упражнения на бревне. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Москва: Физкультура и спорт. - С. 191-254
9. Рамирес Х.А. (1992) Педагогическая технология начальной технической подготовки юных гимнастов в возрасте 6-9 лет. Автореф. дисс.... канд. пед. наук. Киев - 23с
10. Смолевский В.М., Гавердовски Ю.К. (1999) Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература. - 462с.
11. Шлемин А.М. (1973) Юный гимнаст. Москва: Физкультура и спорт, 376с
12. Коркин В.П. (1983) Акробатика. Москва: Физкультура и спорт. 127с
13. Карагиорги Х. (1997) Совершенствование координационной структуры двигательных действий юных гимнасток на этапе специализированной базовой подготовки. Автореф. дисс.... канд. пед. наук. Киев - 21с
14. Мистулова Т. Е. (1996) Развитие статодинамической устойчивости тела детей в возрасте 4-9 лет путём реализации обучающих программы. Автореф. дисс.... канд. пед. наук. Киев - 22с
15. Dutkiewicz W. ( 2001) Podstawy metodologii badań. Do pracy magisterskiej i licencjackiej z pedagogiki. Kielce, s. 235
16. Golema M. ( 1987 ) Stabilność pozycji stojącej. Wrocław: AWF, zeszyt 17, s.204
17. Kistler (2001) Kistler, sound footing in biomechanics. System for a precise understanding of human balance, Lokomotion and performance. Materiały promocyjne. Kistler Instrumente AC, Winterthur
18. Kochanowicz K. (1998) Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF Gdańsk, s. 212
19. Mieczkowski T., Zieliński K. (1987 ) Skoki na trampolinie.
20. Niżnikowski T., Niżnikowska E., Wiśniowski W., Bołoban W. ( 2005 ) „Szkoła ruchów” jako składowa struktury rzeczowej wszechstronnego etapu przygotowania akrobatów. Proces doskonalenia treningu i walki sportowej tom 2; s. 37-39
21. Prusik K. (2004) Zróżnicowana aktywność fizyczna a poziom równowagi w wieku 7-12 lat. Rozprawa doktorska. Gdańsk, AWFis
22. Sobera M., Piestrak P., Sojka-Krawiec K. ( 2001 ) Badania stabilograficzne w testach motorycznych. Wybrane zagadnienia biomechaniki sportu. Warszawa: AWF; s. 143-150
23. Starosta W. (2003) Motoryczne zdolności koordynacyjne. Znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. Instytut Sportu w Warszawie, s. 566
24. Sztot Z. (1997) Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki. Warszawa: RCMSzKFis; s. 160
25. Żolnierowicz K., Plichta M. (2001) Gimnastyka sportowa dziewcząt. Warszawa: Biblioteka trenera; s. 92

Artykuł postąpił do redakcji 13.08.2007 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; 706-21-03; 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](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua); [pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru); [sport2005@bk.ru](mailto:sport2005@bk.ru); [sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)

Файли з великим обсягом інформації направляти на [sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)

Web-сторінки: [www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru) - загальна інформація;

<http://www.nbuu.gov.ua/articles/khhpi/> - архів статей за 1996-2007рр.;

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка;

<http://www.sportsscience.org> - електронні версії наукових конференцій.

Фізичне виховання і спорт  
БАЗА ДАНИХ

### SCIENTIFIC JOURNALS OF UKRAINE

Physical Education and Sports – 1996-2007  
Організатор: Сергій Сидорович, [sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)

National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
<http://www.nbuu.gov.ua/articles/khhpi/>

Journal Title	ISSN	Year	Online
НАУКА В СПОРТЕ	1962-1001 (Print), ISSN 1962-5319 (Online)	1996-2007	Online
Спортивна медицина	ISSN 1962-5301 (Print), ISSN 1962-5300 (Online)	1996-2007	Online
Тренерські вісники фізичної освіти і спорту	ISSN 1962-7900 (Print), ISSN 1962-9011 (Online)	1996-2007	Online
Українська фізична культура і спорт	ISSN 1962-9011 (Print), ISSN 1962-9012 (Online)	1996-2007	Online

Kharkiv State Academy Design and Art  
<http://www.kharkiv.gov.ua/artic/design/art/>

Lviv State University of Physical Culture  
<http://www.nbuu.gov.ua/journals/SMLivState.htm/>

Journal Title	ISSN	Year	Online
Фізика, Фізична освіта і спорт	ISSN 1962-1001 (Print), ISSN 1962-1002 (Online)	1996-2007	Online
Фізичне Тренінг і Спортивна Активність	ISSN 1962-4209 (Print), ISSN 1962-4210 (Online)	1996-2007	Online
Наука і Спорт в Україні	ISSN 1968-5767	1998-2007	Online

<b>Адашевський В.М., Бородавченко Д.А.</b> Фізико-математическое моделирование для определения основных биомеханических характеристик в плавании .....	3
<b>Арзютов Г.М., Болотов О.О.</b> Методи психічного самовиховання студентів спеціальності “охоронна справа” у процесі занять фізичною підготовкою .....	5
<b>Афанасьєв В.В.</b> Використання занять по настільному тенісу з метою покращення стану серцево-судинної системи студентів .....	8
<b>Берізка Сергій, Бич Генадій.</b> Валеологічний підхід до пізнавальної діяльності студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” .....	11
<b>Білокопитова Ж.А., Дячук А.М.</b> Структура і зміст показників, які визначають ефективність початкової підготовки дівчаток 7-9 років, що займаються художньою гімнастикою .....	13
<b>Воловик Н.І.</b> Обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з порушенням зору .....	17
<b>Воровка М.І.</b> Використання ігрових технологій як умова професійного становлення майбутніх учителів .....	19
<b>Гамалій В.В., Синіговець І.В., Бишевець Н.Г., Сергієнко К.М.</b> Програма диференційованої фізичної підготовки волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа .....	22
<b>Голованова Наталія, Кобюк Ігор.</b> Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі на прикладі спортивного танцю .....	26
<b>Гончаренко М.С., Кириленко С.В., Михайличенко М.В., Новикова В.Є., Карачинська Е.Т.</b> Виховання та гуманізація освіти як шляхи до духовного оновлення суспільства .....	29
<b>Доброскок І.І.</b> Інтеграція молоді з особливими потребами в сучасне українське суспільство як соціально-педагогічна проблема .....	33
<b>Дутчак М.В.</b> Спорт для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції .....	36
<b>Єрмаков С.С.</b> Інформаційна складова моніторингу наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті .....	43
<b>Кожевникова Л.К., Дзюба З.Г.</b> Здоровий спосіб життя – невід’ємний компонент особистої фізичної культури сучасного студента .....	50
<b>Козина Ж.Л.</b> Основные принципы построения учебной дисциплины «Основы туристско-краеведческой деятельности» согласно требованиям кредитно-модульной системы .....	54
<b>Козицька А.П., Пшенична Л.П.</b> Дослідження змін функціонального стану та розумової працездатності студентів спеціальних медичних груп під час занять фізичними вправами .....	56
<b>Конельська І.М.</b> Дієва модель валеологічної компетентності сучасного вчителя .....	58
<b>Коробейнік В.А.</b> Дослідження ефективності використання тестових завдань в практиці контролю методичної підготовки студентів при проходженні розділу “біг на короткі дистанції” .....	61
<b>Кравченко В.В.</b> Методично-технологічні особливості формування компонентів культури здоров’я у учнів на основі мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів впливу педагогічних факторів .....	64
<b>Кудий Л.І., Хоменко С.Н., Калениченко А.В.</b> Особенности дыхательного ритма в условиях дозированных нагрузок у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса .....	70
<b>Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Кондратенко П.Б.</b> Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл .....	73
<b>Курганський А.В.</b> Психолого-педагогічні аспекти прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу .....	76
<b>Лаврентьєва В.О.</b> Особливості засобів і методів, які застосовуються для розвитку координації рухів у дівчаток 10-12 років, що займаються художньою гімнастикою .....	79
<b>Луценко А.В.</b> Взаимосвязь мотивов, побуждающих к занятиям оздоровительной аэробикой и требований к педагогическому мастерству тренера .....	83
<b>Максименко І.Г.</b> Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11 – 14-річних гравців .....	85
<b>Мунтян В.С.</b> Особенности соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое .....	88
<b>Нечипоренко Л.А.</b> Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури .....	93
<b>Олейник Н.А., Зайцев В.П., Бондаренко Т.В., Крамской С.И.</b> Место физической культуры в системе образования стран западной и восточной цивилизаций .....	97
<b>Підбуцька Н.В.</b> Формування конфліктологічної культури майбутніх інженерів-машинобудівників: результати експерименту .....	102
<b>Прихода І.В.</b> Вплив тютюнопаління на реактивність серцево-судинної системи у студентів, які займаються оздоровчим фізичним тренуванням .....	105
<b>Романчук С.В.</b> Зависимость психических состояний курсантов военно-учебного заведения от их уровня двигательной активности .....	108
<b>Саснюк В.Г.</b> Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате .....	111
<b>Седляр Ю.В.</b> Методика обучения четырехударному кролю .....	114
<b>Сергієнко Л.П., Лишевецька В.М.</b> Серологічні маркери розвитку здібності до витривалості людини .....	117
<b>Серорез Т.Б.</b> Ефективність корекції аеробної та анаеробної продуктивності організму чоловіків першого зрілого віку біговими тренуваннями різного спрямування .....	121
<b>Сытник И.</b> Формирование морального поведения и воспитание духовных качеств молодежи на занятиях физической культурой .....	125
<b>Тимошенко О. В., Медведєва І. М.</b> Впровадження модульно-рейтингової технології оцінювання в навчальному процесі майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту .....	128
<b>Ткачук В.Г., Яницьки Г.К., Битко С.Н.</b> О проблеме питания туристов .....	133
<b>Фоменко Л.А.</b> Швидкісно-силова підготовка легкоатлетів у вищих навчальних закладах .....	137
<b>Худолій О.М., Марченко С.І.</b> Моделювання розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів 2-4 класів засобами рухливих ігор .....	139
<b>Шевчук Л.І., Чернов В.М.</b> Ефективність виконання поворотів в брасі в залежності від особливостей перших плавальних рухів .....	142
<b>Ши Дунлинь.</b> Применение восстановительных средств и методов в тренировочном процессе стрелков-пулевиков .....	145
<b>Шумейко І.А.</b> Оптимізація рухового режиму як метод фізичної реабілітації після операцій на легенях .....	151
<b>Gabriela Antoszczak, Anna Romanowska – Tolloczko.</b> Physical Activity in the Lives of Parents of Pre-School Children .....	153
<b>Anna Sztetner-Roszkowska, Leszek Roszkowski, Tomasz Niżnikowski.</b> Dynamika rozwoju równowagi statycznej u dzieci w wieku 6-8 lat trenujących gimnastykę sportową .....	157
Вимоги до статей .....	167

Adashevsky V.M., Borodavchenko D.A. The Physics of Mathematician Modeling for Determination of Basis Biomechanics Descriptions in Swimming .....	3
Arzyutov G.N., Bolotov O.O. Methods of Mental Self-Education of Students of a Trade "Security Business" During Occupations by Physical Preparation .....	5
Afanasyev V.V. The Using Of Table Tennis Training Lessons with the Purpose of Improvement the State of Students' Cardio-Vascular System .....	8
Berezka Sergey, Bich Genadiy. The Valeological Approach to Cognitive Activity of Students on a Subject Matter "Physical Training" .....	11
Bilokopitova G.A., Dyachuk A.M. Structure and Maintenance of Indexes, Determining Efficiency of Initial Preparation of Girls 7-9 Years, Engaged in a Callisthenic .....	13
Volovik N.I. Methods of Development Coordination Motor Abilities in 4-5 Age Children with Impairment Vision .....	17
Vorovka M.I. The Usage of Game Technologies as a Condition of Professionalism of the Future Teachers .....	19
Gamaliy V.V., Sinigovets I.V., Byshevets N.G., Sergienko K.N. The Program of Differentiate of Physical Preparation Volleyballers 15-17 Years in a View of Game Role .....	22
Golovanova Natalia, Kobuyuk Igor. The Usage of Information Technologies in an Educational Training Process on The Example of Sporting Dance .....	26
Goncharenko M.S., Kirilenko S. V., Mihailichenko M.V., Novikova V.E., Karachinskaya E.T. Education and Humanization Education as Pathes to Spiritual Innovation of Company .....	29
Dobroskok I.I. Integration of Youth with the Special Needs for the Modern Ukrainian Society as a Social - Pedagogical Problem. ....	33
Dutchak M. Sport for All in Finland, Germany and France .....	36
Yermakov S.S. Information Amounting Monitoring of Scientific Researches in Physical Training and Sports .....	43
Kozhevnikova L.K., Dzuba Z.G. Healthy Way of the Life is The Inalienable Component of the Personal Physical Culture of Modern Student .....	50
Kozina Zh. L. Main Principles of Construction of a Subject Matter of "a Basis of Tourist Study of Local Lore Activity" According to Requests of a Credit - Modular System .....	54
Pshenichna L.P., Kozitska A.P. The Researches of Changes of the Functional Condition and Mental Availability of the Students of the Special Medical Groups During the Time of Physical Training .....	56
Konelska I. Effective Model Valeological Competence Modern Teacher .....	58
Korobeinik V. The Effectiveness Research of the Use of Tests in the Control Practice of Metodics in Training Students While Taking the Part "Running in Short Distances" .....	61
Kravchenko V.V. Methodical Technological Peculiarities of the Component's Formation of the Health's Culture of the Pupils on the Basis of Motivated Differential – Integral Optimums of the Influence of Pedagogical Factors .....	64
Kudiy L.I., Homenko S.N., Kalenichenko A.V. Features of Respiratory Pace in Requirements of Dosed Loads at Sportsmen with Various Directivity of Training Process .....	70
Eusjomko L.M., Priymak S. G., Kondratenko P. B. Physical Preparedness of Students of General Schools. ....	73
Kurganskiy A.V. Psychology-Pedagogical Aspects of Acceptance of Administrative Decisions in the System of Management of Professional Soccer Club .....	76
Lavrentyeva V.O. Features of Facilities and Methods, Applied for Development of Coordination of Movement at Girls 10-12 Years, Engaged in A Callisthenic .....	79
Lutsenko A.V. The Connection of Motives Stimulating to Take Sanitary Aerobics and Pedagogical Skills of Coach. ....	83
Maximenko I.G. Mini-Football: the Research of Structure of Physical State of 11-14-Year Players .....	85
Muntyan Victor. Peculiarities of Competitive Activities of Athletes in Hand-to-Hand Fighting .....	88
Nechiporenko L.A. Pedagogical Conditions of Maintenance of Personal Reachings of Teenagers Means of Physical Training. ....	93
Oleynik N., Zaycev V., Bondarenko T., Kramskoy S. Place of Physical Culture in the Education System in the Countries Western and Eastern Civilizations .....	97
Podbutskaya N. Results of the Experiment in Forming of Future Mechanical Engineers' Conflictological Culture. ....	102
Prikhoda I.V. The Effect of Smoking on a Reactivity of Cardiovascular System at Students who Are Engaged in Improving Physical Aging .....	105
Romanchuk S.V. Dependence of State of Military Students of Higher Military Educational Establishments on Level of their Motion Activity. ....	108
Saenko V.G. Force of Impacts by Legs at Sportsmen of Different Qualification who Specialize with Eyoëushinkai Karate .....	111
Sedlyar Y.V. The Training of the Four-Kick Crawl Technique .....	114
Serhiyenko L.P., Lyshevskaya V.M. Serologycal Markers of the Development of the Ability to Human Endurance ....	117
Serorez T.B. The Efficacy of the Correction Aerobic and Anaerobic Productivity of Men's Organism at the First Mature Age by the Running Trainings Different Direction .....	121
Sytnik I. Formation of Moral Behaviour and Education of Spiritual Qualities of Youth on Occupations of Physical Training .....	125
Timoshenko O.V., Medvedeva I.M. Introduction of Modular Rating Technology of an Estimation in Educational Process of the Future Experts on Physical Training and Sports .....	128
Tkachuk V.G., YanitskiG.K., Bitko S.N. About the Problem of Feed of Tourists. ....	133
Fomenko L.A. Velocity Power Preparation of Athletes in Higher Educational Establishment .....	137
Hudoliy O.M., Marchenko S.I. Simulation of Development of High-Speed Power Abilities of Schoolboys of 2-4 Form by Means of Outdoor Games .....	139
Shevchuk L.I., Chernov V.M. Efficacy of Fulfilment of Rotational Displacements in a Breast Stroke in Dependence on Features of the First Swimming Locomotions .....	142
Shi Dunlin. Application of Regenerative Means and Methods in Training Process Shot-Bullet .....	145
Shumejko I.A. The Optimization of Motor Regime as Method of Physical Rehabilitation after Operation on Lungs .....	151
Gabriela Antoszczuk, Anna Romanowska – Tolloczko. Physical Activity in the Lives of Parents of Pre-School Children .....	153
Anna Sztetner-Roszkowska, Leszek Roszkowski, Tomasz Niznikowski. Dynamics development of the static body balance for children at age of 6-8 years old having trained artistic gymnastics .....	157

<http://journals.indexcopernicus.com/masterlist.php>

**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/khmpi/>

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 28.08.2007. Формат 60x84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 10.75. Тираж 100 прим.  
ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,  
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.  
Надруковано у типографії ХДАДМ  
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.