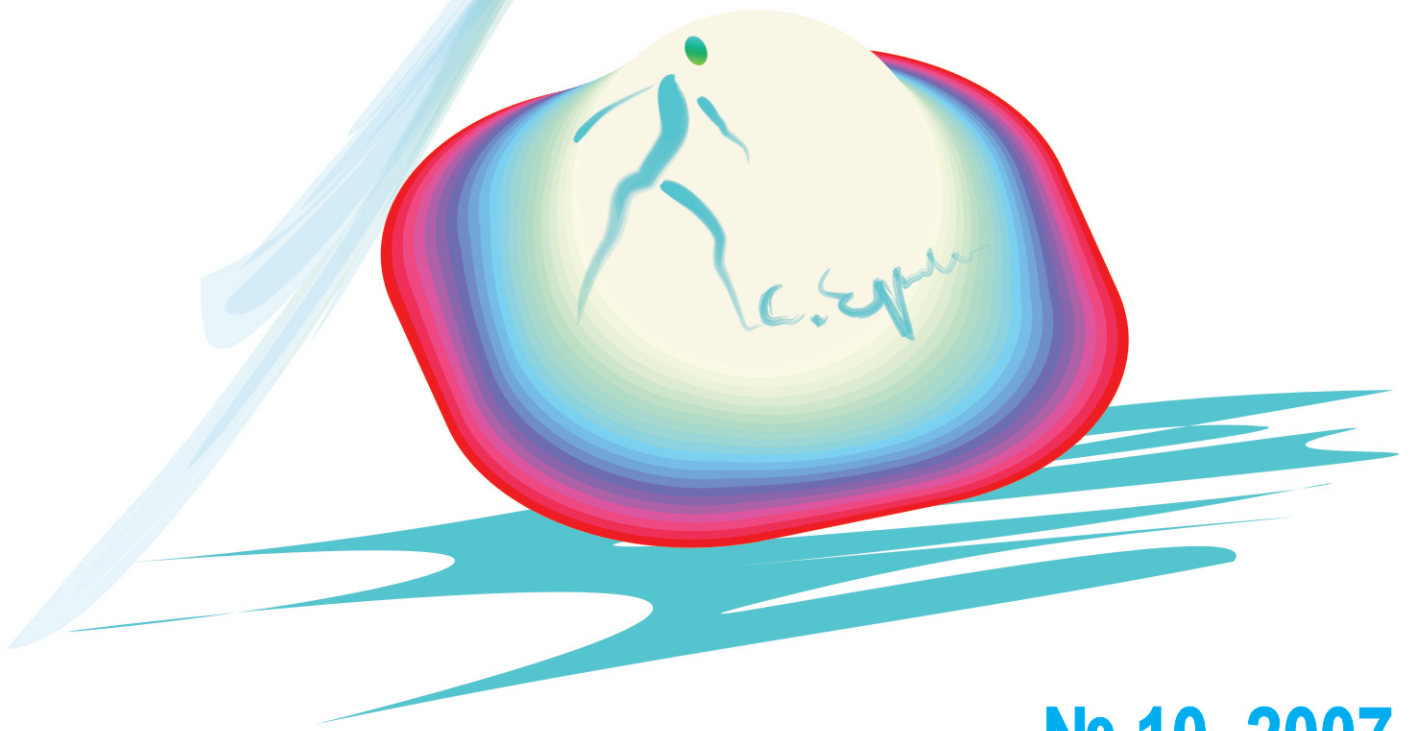


ISSN 1818-9172

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



№ 10, 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

№10

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

№10

ХАРКІВ 2007

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. - №10. - 162 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.; Коробейніков Г.В., 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.

КИНЕЗИОЛОГИЯ - УЧЕНИЕ О ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Лапутин А.Н.

доктор биологических наук, профессор

Аннотация. Кинезиология является синтетической наукой, в которой с различных точек зрения с системных позиций изучается единый объект - двигательная функция организма человека. Она рассматривается интегрально с физической, биологической и дидактической точек зрения. При этом синхронно изучаются макроскопические, микроскопические и ультрамикроскопические закономерности ее организации.

Ключевые слова: кинезиология, наука, учение, дидактика.

Аннотация. Лапутин А.Н. Кинезіологія - вчення про рухову функцію організму людини. Кинезіологія є синтетичною наукою, у якій з різних точок зору із системних позицій вивчається єдиний об'єкт - рухова функція організму людини. Вона розглядається інтегрально з фізичної, біологічної й дидактичної точок зору. При цьому синхронно вивчаються макроскопічні, мікроскопічні й ультрамікроскопічні закономірності її організації.

Ключові слова: кинезіологія, наука, навчання, дидактика.

Annotation. Laputin A.N. Kinesiology - the doctrine about motorial function of the organism of the person. The kinesiology is a synthetic science in which from the various points of view from system positions the uniform object - motorial function of an organism of the person is studied. She is considered integrated from the physical, biological and didactic points of view. Thus macroscopical, microscopic and ultramicroscopic laws of its organization are in step studied.

Key words: kinesiology, science, doctrine, didactics.

Кинезиология - это наука, которая изучает в комплексном, системном единстве различные составляющие проявления целостной информационной и биофизической структуры двигательной функции. Двигательная функция - одна из важнейших функций организма. В процессе эволюции организм человека как открытая, но относительно обособленная биологическая система приобрел способность к активным движениям благодаря наличию эффективных механизмов обмена энергией, веществом и информацией с окружающей средой. Характер и закономерности организации этих движений во многом определяют те проявления жизнедеятельности его организма, которые принято объединять под общим понятием "двигательная функция человека". Состояние двигательной функции отражает способность конкретной биологической системы улавливать, накапливать и преобразовывать различные виды энергии, вещества и информации. Эта способность может быть измерена и изучена путем объективного исследования механических движений и других физических проявлений биологической системы организма.

Поскольку материя и движение как философские категории наиболее полно отражают целостные современные научные представления о мироздании, то с определенной уверенностью можно утверждать, что материя и движение организма че-

ловека также представляют собой единое и неразрывное целое. Практически это означает, что каждому уровню построения и организации материи организма соответствует вполне определенный уровень построения его движений. На атомно-молекулярном уровне - один уровень движений, на клеточном - другой, на тканевом — третий, органом и организменном - соответственно четвертый и пятый. Каждому уровню, естественно, соответствует и свой уровень взаимодействий, определяющий, в конечном итоге, закономерности проявления двигательной функции. Так называемые сильные (или ядерные) и электромагнитные взаимодействия в основном детерминируют закономерности движения материи организма человека на атомно-молекулярном уровне, а также, пожалуй, на клеточном и тканевом уровнях построения материи. Гравитационные и в какой-то мере слабые взаимодействия определяют законы движения материи на органном и организменном уровне.

Сильные (ядерные) - взаимодействия частиц материи на атомном уровне.

Электромагнитные — взаимодействия частиц материи на молекулярном, клеточном и тканевом уровнях.

Гравитационные – взаимодействия частиц вещества на уровне отдельных материальных тел, обладающих определенной массой.

Слабые - взаимодействия частиц вещества и всех тел, обладающих массой, на межпланетарном уровне.

Механизмы регуляции двигательной функции, равно, как и материя - ее носитель, имеют многоуровневую структуру организации. Произвольное управление движениями целостного организма человека происходит под влиянием в основном гравитационных взаимодействий.

Схематически, упрощенно, организацию двигательной функции на уровне целостного организма можно представить состоящей из таких блоков:

- блок управления, центральной частью которого является нервная система;
- блок исполнения (эффекторный), включающий двигательный аппарат (скелетно-мышечная система) и железы;
- блоки обслуживающих систем (практически это все другие системы организма, среди которых выделяются эндокринная, сердечно - сосудистая, пищеварительная, дыхательная, выделительная и др.)

Взаимосвязь всех этих структурных блоков, взаимообусловленность их строения, расположения и функции в синтетическом единстве порождают специфическую интегративную двигательную функцию человека.

Как уже отмечалось, Кинезиология является синтетической наукой. Она объединяет в системном единстве такие науки, как морфология, физиология, биомеханика, биохимия, соматомоторика и дидактика. Причем, основным предметом всех этих наук является, как правило, двигательная функция организма человека.

В кинезиологии рассматривается определенная иерархия систем анатомического уровня тканевых и клеточных структур и субклеточных молекулярных образований. Причем, устойчивость живых систем объясняется не их неизменностью, а только непрерывным процессом самообновления и самоорганизации. Биологическая структура - это форма организации материи, выраженная в пространстве и во времени определенными соотношениями составляющих ее элементов. Биологическая Функция — это результат взаимодействия между элементами биологической структуры. Структура и функция - это две категории, определяющие жизнедеятельность каждого морфологического образования.

Все процессы, происходящие в живых системах, материальны. Биологическая организация тела человека - результат адаптогенеза. В ходе жизнедеятельности может наблюдаться смена, расширение функций, а также их интенсификация и иммобилизация. В процессе развития происходят топографические координации - сопряженные изменения органов, связанные между собой морфологическими корреляциями. При этом наблюдаются также динамические координации, обусловленные изменениями соотношений между органами, связанные с эрготическими корреляциями. Кроме того, наблюдаются биологические координации, обусловленные эволюционными изменениями в органах, непосредственно связанные между собой.

Морфология и физиология являются взаимодополняющими науками, не альтернативными путями изучения человека как целостного объекта. Так, например, особенности пространственно-временных характеристик двигательных действий изучаются специалистами при помощи фиксации их геометрических и антропоморфологических данных. В то же время сократительные свойства мышц и биофизические процессы в них исследуются при помощи регистрации их электрических, электромагнитных и других потенциалов. Таким образом, синхронно рассматриваются и морфологические и функциональные явления биологических систем. Наука о двигательных действиях человека опирается также на фундаментальные законы биомеханики. Биомеханика изучает пространственные движения человека. Несмотря на то, что биомеханика рассматривает преимущественно механические движения, она не может не учитывать биологические особенности движущегося объекта - тела человека. Механическим движением тела человека называется изменения его положения в пространстве относительно других тел (избранная система отсчета с течением времени). Положение любой точки тела на какой-либо линии, в плоскости и в пространстве определяют соответственно одним, двумя и тремя числами - координатами. В связи с тем, что положение тела человека в любой момент времени определяется координатами его точек, то важнейшая задача биомеханического анализа в каждом конкретном случае сводится к тому, чтобы найти координаты его точек в любой момент времени.

Поскольку механическое движение тела — это изменение его положения с течением времени относительно других тел, под движением понимаются всякие изменения в организме, а также смена его состояний. Биомеханические характеристики движений человека - это меры изменения механического состояния двигательной функции человека на уровне целостного организма (материальной точки или системы материальных точек). Кинематические характеристики движений человека - это меры положения и движения в пространстве и во времени (пространственные, временные и пространственно-временные) тела человека (материальной точки или системы материальных точек). Динамические характеристики тела человека - это меры внешних и внутренних взаимодействий человеческого тела (материальные системы), определяющих причины его движения. Сила — это мера взаимодействия тела человека в целом или отдельных его частей-звеньев или других биоэлементов (клеток, тканей, органов) с гравитационным или электромагнитным полем. Координация движений — это условный термин, показывающий степень согласованности кинематических и динамических характеристик двигательного действия при решении двигательной задачи (координат точек тела, траектории, углов в суставах, скоростей и ускорений движения масс звеньев тела, действующих сил, моментов сил, инерционных характеристик и движения звеньев тела). Двигательное действие — это такое проявление двигательной активности человека, которое осознано и целенаправленно на решение им конкретной двигательной задачи.

Кинезиология позволяет оценить состояние организма человека с позиции его биоэнергетики. Однако достаточно объективно оценить энергетические возможности организма может только современная термодинамика. Установлено, что существуют различные структурные виды материи, которые, в частности, включают макротела, микротела, молекулы, атомы, элементарные частицы и поля. Все эти различные виды материи рассматривают природные явления с конкретных специфических позиций. Так, термодинамика и статистическая физика изучают явления движения, образованные совокупным действием огромного числа непрерывно движущихся молекул и других частиц. В результате беспорядочное их движение приобретает новые качества. В связи с этим макроскопические свойства в обычных условиях совершенно не зависят от их начального положения. Поэтому механическое движение не исчерпывает полностью понятия “движение” вообще.

Системы с большим числом микроскопических частиц обладают не только механической, но и тепловой формой движения. Такие движения подчиняются законам сохранения и превращения энергии, которые приложимы не только к физическим формам движения материи. Общая мера всех форм движения и превращения материи из одной формы в другую принято называть энергией.

Статистическая физика, учитывающая мо-

лекулярное строение вещества, позволяет вычислять значения внутренней энергии практически любого микровещества. В частности, первый закон термодинамики выражает термодинамическим системам.

Согласно второму закону термодинамики невозможен самостоятельный, произвольный переход теплоты от тела с большей температурой к телу с меньшей температурой при соприкосновении. Это свидетельствует о невозможности процессов, единственным результатом которых было бы превращение теплоты в работу.

Согласно третьему закону термодинамики при температурах, стремящихся к 0/градусов, равновесные изометрические процессы происходят без изменения так называемого состояния энтропии (энтропия - количественная мера неопределенности). При взаимодействии термодинамической системы с окружающей средой происходит обмен энергии. При этом возможны два различных способа передачи энергии от системы к внешним телам:

- 1) с изменением внешних параметров системы;
- 2) без изменения внешних параметров.

Первый способ передачи энергии называется работой. Второй способ — теплообменом. Исходя из молекулярно - кинетической теории, теплота связана с движением атомов и молекул, из которых состоят эти тела. Она представляет собой микрофизическую форму передачи энергии от одного тела к другому путем непосредственного молекулярного взаимодействия посредством обмена энергии между хаотически движущимися частями обоих тел. Работа в отличие от теплоты представляет собой макроскопическую упорядоченную форму передачи энергии путем взаимного действия тел друг на друга.

Энергия, переданная системой с изменением ее внешних параметров, называется работой. А энергия, переданная системе без изменения ее внешних параметров, называется количеством теплоты. Однако эти два вида различных способов передачи энергии не являются равноценными.

В последнее время в современной термодинамике появилось новое направление, которое может быть приложено к новейшим исследованиям в области кинезиологии. Речь идет о развитии термодинамики так называемых сильно неравновесных систем, в которых связь между движениями потоков вещества может быть линейной, а также не выполняются своеобразные отношения термодинамических взаимодействий. Это новое направление приводит к возможности возникновения спонтанно упорядоченных структур в различных сильно неравновесных скрытых системах, т.е. к процессу их самоорганизации. Такие явления возникают в виде турбулентностей и своеобразных вихрей. Другими словами, во всех этих явлениях происходит образование упорядоченных структур, что проявляется в виде совместных кооперативных явлений больших групп молекул.

Такие процессы в современной термодинамической литературе получили общее название “си-

нергетика” (от греческого *synergieia* - совместное или кооперативное действие). Физическая природа синергетики состоит в том, что такие системы теряют устойчивость и их микродвижения приводят к новому режиму - совокупному движению многих частиц. Так возникает принципиально новый, пожалуй, философский вывод о возможности самоорганизации в природе в целом. По мнению специалистов, это также является доказательством возможности возникновения записи информации в виде определенных кодов, с помощью которых управляется самовоспроизведение образовавшихся структур. Таким образом некоторые специалисты обосновывают гипотезу того, как могла возникнуть биологическая жизнь.

Результаты исследования термодинамических систем носят фундаментальный характер. Поэтому открытые в них законы, как правило, имеют не только физическое, но и общебиологическое значение. Это открывает совершенно новые практические перспективы.

Процессы самоорганизации сложных систем сегодня приложимы ко многим ранее открытым биофизическим и дидактическим закономерностям. Так, в частности, если рассматривать процессы формирования сложных дидактических структур координационных элементов высокоорганизованных двигательных навыков, то можно предположить, что их развитием управляют открытые в термодинамике процессы самоорганизации. Это даст новые стимулы для развития перспективных исследований в области дидактики констатирования двигательных навыков систем, формируемых в процессе постоянно повторяющихся педагогических воздействий, например, в ходе спортивной тренировки.

Двигательная функция состоит в системном единстве с другими функциями организма человека. Все проявления высшей нервной деятельности так или иначе реализуются через определенные реакции. Психология изучает процессы активного отражения человеком окружающей среды в форме ощущений, восприятий, мышления, чувств и ряда других проявлений. Психика понимается сегодня специалистами как результат развития живой материи, как важное средство адаптации живых организмов к сложным, постоянно меняющимся условиям внешней среды. У человека психическая функция рассматривается как динамическая система управления органами чувств и его целенаправленным поведением в окружающем предметном мире.

Психика отражает систему двигательных способностей и двигательных возможностей человека. Ту часть психики, которая регулирует процессы в теле человека, принято называть соматической (*soma* - от лат. тело) нервной системой. Ту часть психики, которая управляет движениями (моторикой), принято называть психомоторикой.

Информация поступает в организм через сенсорные системы (афферентные пути). После ее анализа и преобразования она распространяется из организма через двигательную систему (эфферент-

ные пути). У человека, как и других высших многоклеточных живых организмов, есть два вида эффекторных органов - железы и мышцы, которые обладают соответствующей эффективностью. Железы выделяют секрет, мышцы способны сокращаться. Соматическая система в большей своей части регулируется железами, а в меньшей - мышцами. А моторная система наоборот.

В процессе обучения и спортивной тренировки человек получил возможность восстанавливать временно утраченные свойства двигательной функции средствами физического воспитания. С этой целью им было развита специализированная технология, которая получила название кинезиотерапия.

Кинезиотерапия - одно из направлений прикладной кинезиологии, в основе которого лежит специфический метод направленного регулирования гравитационных взаимодействий организма человека и среды, целью которого является профилактика и лечение заболеваний, а также реабилитация временно утраченных свойств различных функций. Средствами служат произвольные движения (пассивная кинезиотерапия), физические упражнения (активная кинезиотерапия).

Выводы

1. В программу по подготовке магистров целесообразно введение общего курса со специализацией "Кинезиология".
2. Кинезиология является синтетической наукой, в которой с различных точек зрения с системных позиций изучается единый объект - двигательная функция организма человека. Она рассматривается интегрально с физической, биологической и дидактической точек зрения. При этом синхронно изучаются макроскопические, микроскопические и ультрамикроскопические закономерности ее организации.
3. Наиболее доступной формой для прямого исследования процессов макроуровня является механическое движение, используемое в современной биомеханике.
4. К перспективным направлениям для изучения биоэнергетики организма человека следует отнести также механизмы обмена энергией, исследуемые в прикладной термодинамике.
5. Благодаря синтетическому, интегральному подходу к изучению двигательной функции человека с этих позиций в перспективе просматриваются успешные решения задач дидактического формирования координационно сложных двигательных актов. Закономерности этого процесса, по-видимому, могут быть изучены в будущем с учетом дидактических основ самоорганизации сложных систем.
6. Психологическими механизмами, стимулирующими явления самоорганизации в каждой конкретной биологической системе, являются процессы мотивации.
7. Мотивация приводит к интенсификации обмена веществ и в целом стимулирует информаци-

онный обмен в системе.

8. Интенсификация информационного обмена в последующем способствует направленному изменению вектора движения обменных процессов.
9. Последовательность всех актов формирования навыка завершается стабилизацией новой сформированной таким образом системы закреплением ее контуров в единой координационной конфигурации.
10. Процессы самоорганизации, изложенные с позиции синергетики, в таких случаях могут стать теоретической основой нового научного направления в двигательной педагогике.
11. В рамках - современной кинезиологии таким образом может - успешно -развиваться новое научное направление - дидактика двигательных действий, в состав которого могут быть включены специализированные технические средства кинезиотерапии и тренажерные системы.

Литература:

1. Базаров И.П. Термодинамика.- М: "Высшая школа", 1991.- 375 с.
2. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Скелетная мышца, структура и функция. - М.: "Наука", 1985. - 143 с.
3. Корнев Г.В. Введение в механику человека. - М: "Наука", 1977. - 264 с.
4. Лапутин А.Н. Гравитационная Тренировка. - Киев.: "Знання", 1999.-315 с.
5. Струков А.И., Хмельницкий О.К., Петлекко В.П. Морфологический эквивалент функции. - М.: "Медицина", 1983. - 197 с.

Поступила в редакцию 25.09.2007г.

ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ І ПРОГНОЗУВАННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ З ДИСЦИПЛІНИ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І СПОРТ” В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ПІДГОТОВКУ КАДРОВИХ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ ТА ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ

Божко С.А.

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації Національного технічного університету України "КПІ"

Анотація. У статті аналізується літературні публікації і власні результати, пов'язані з діагностуванням якості підготовки при вивченні дисципліни. Встановлено, що діагностування містить контроль як систему, структуровану за типовими напрямками діагностування, видами, методами і формами. А також всі інші заходи, методики і процедури, які сприяють визначенню рівня якості підготовки військових фахівців. Визначено, що при тестуванні дисципліни Фізичне виховання, для вимірювання відносних досягнень курсантів у вивченні знань теоретичного матеріалу доцільно застосовувати нормально орієнтовані тести, які орієнтовані на зміст. Для діагностування рівня фізичної підготовки військових фахівців, тим, пов'язаних з вивченням фізичних вправ, доцільно використовувати традиційну систему перевірки і оцінки (НФП-97). Методичну практику доцільно оцінювати

за допомогою методичних завдань.

Ключові слова: засоби діагностики, зміст фізичного виховання.

Аннотация: Божко С.А. Средства диагностики и прогнозирования качества подготовки военных специалистов при изучении дисциплины „Физическое воспитание, специальная физическая подготовка и спорт” в высших учебных заведениях, которые готовят кадровых военных специалистов и офицеров запаса. В статье анализируются литературные публикации и собственные результаты, связанные с диагностированием качества подготовки при изучении дисциплины. Установлено, что диагностирование содержит контроль как систему, структурированную за типичными направлениями диагностирования, видами, методами и формами. А также все другие мероприятия, методики и процедуры, которые способствуют определению уровня качества подготовки военных специалистов. Определено, что при тестировании дисциплины Физическое воспитание, для измерения относительных достижений курсантов в изучении знаний теоретического материала целесообразно применять нормально ориентированы тесты, которые ориентированы на содержание. Для диагностирования уровня физической подготовки военных специалистов, тем, связанных с изучением физических упражнений, целесообразно использовать традиционную систему проверки и оценки (НФП-97). Методическую практику целесообразно оценивать с помощью методических заданий.

Ключевые слова: средства диагностики, содержание физического воспитания

Annotation. Bogko S.A. Facilities of diagnostics and prognostication of quality of preparation of soldiery specialists at the study of discipline “Physical education, special physical preparation and sport”, is in higher educational establishments which prepare skilled soldiery specialists and officers of supply. In the article is analyzed literary publications and own results, related to diagnosing of quality of preparation at the study of discipline. It is set that diagnosing is contained by control as a system, structured after typical directions of diagnosing, kinds, methods and forms. And also all of other measures, methods and procedures which are instrumental in determination of level of quality of preparation of soldiery specialists. Certainly, that at testing of discipline Physical education, for measuring of relative achievements of students in the study of knowledge’s of theoretical material it is expedient to apply tests which are oriented to maintenance are normally oriented. For diagnosing of level of physical preparation of soldiery specialists, tem, physical exercises related to the study, it is expedient to utilize the traditional system of verification and estimation. It is expedient to estimate methodical practice by methodical tasks.

Keywords: facilities of diagnostics, maintenance of physical education

Вступ.

Наявність протиріч між вимогами ступеневої системи військової освіти і державних стандартів вищої військової освіти (ДСВВО) щодо професійної підготовки офіцера і традиційними формами і засобами діагностування рівня якості підготовки військових фахівців висуває необхідність поглибленого й докорінного вдосконалення засобів діагностування, що є провідною ланкою, яка забезпечує неперервність процесу виховання, освіти й управління професійною підготовкою майбутніх офіцерів Збройних Сил Украї-

ни (ЗСУ). Питання освітньо-професійної підготовки і діагностування її рівня були предметом дослідження у працях А.М. Алексюка, Ю.К. Бабанського, В.П. Беспалька, В.І. Лозової, В.О. Сластьоніна та ін. В останні роки проблеми діагностичного контролю і застосування тестів були предметом дисертаційних досліджень (Безверха В.Є., Бочарнікова В.М., Лузік Е.В., Масалітіна О.С., Шиян Н.І. та ін.). Недостатнє наукове і методичне забезпечення проблеми і нагальна потреба в розробці нового покоління нормативної і навчально-методичної документації ВВНЗів в умовах впровадження Кредитно модульної системи організації навчального процесу (КМСОНП) підготовки фахівців ЗСУ зумовили вибір теми дослідження.

Робота виконана згідно Зведеного перспективного плану видання підручників для ВВНЗ Збройних Сил України (замовник - Міністерство оборони України в особі директора Департаменту військової освіти та науки МО України).

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження. Вирішення питання діагностування рівня підготовки військових фахівців з дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” у сучасних умовах впровадження КМСОНП.

Результати дослідження.

Для встановлення відповідності рівня сформованості особистісних і професійних якостей військового фахівця, що навчається, вимогам, визначеним в ОКХ та ОПП підготовки, застосовуються засоби діагностики і прогнозування. Світова практика свідчить, що найбільш коректними та об’єктивними засобами діагностики і прогнозування якості підготовки військових фахівців є комплексні кваліфікаційні завдання (професійні тести) та контрольні завдання (педагогічні тести) [1,2,3,4].

У навчальній програмі з дисципліни передбачається поточний, модульний і підсумковий контроль успішності та якості підготовки курсантів (слухачів).

Поточний контроль здійснюється для перевірки ходу та якості засвоєння навчального матеріалу, визначення рейтингу курсантів (слухачів), стимулювання їх навчальної праці й вдосконалення методики проведення занять. Він проводиться під час занять усіх видів за формою, що її обирає викладач.

Оцінки (бали), отримані курсантом (слухачем) під час поточного контролю, враховуються, коли виставляється підсумкова оцінка з навчальної дисципліни.

Модульний контроль (сума балів за окремих змістовий модуль ЗМ) складається з оцінок поточного контролю за вивчення матеріалу тем логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля та оцінки рівня фізичної підготовленості під час контрольного заняття.

Змістовий модуль включає набір логічно пов’язаних між собою тем навчальної дисципліни, теоретичних положень висвітлених під час лекцій, отримання навичок на практичних (семінарських)

заняттях, виконання тестових, самостійних та індивідуальних завдань курсантами (студентами).

Для оцінки спеціальних знань використовувались тестові завдання закритої форми, які розрізнялися за принципом побудови відповіді на альтернативні (з двома варіантами організації відповіді типу “так - ні”; “правильно - неправильно” тощо), з множинним вибором (на принципи: класифікації, кумуляції, циклічності, подвійної альтернативи або на сполучення принципів), на відновлення відповідності частин (на відповідність; порівняння і протиставлення; визначення причинної залежності та з множинними відповідями “правильно-неправильно”) і на відтворення послідовності.

Для тестування на підрівні знайомств ознайомчо-орієнтовного рівня сформованості знань найбільш придатними виявились тести на відповідність і тести, які потребували тільки простого згадування: на доповнення, альтернативні тощо; на підрівні репродукції - тести на відповідність, альтернативні, на встановлення послідовності, тести множинного вибору, тести-есе; на обох підрівнях понятійно-аналітичного рівня – до вищеперелічених було додано тести на порівняння і протиставлення, на причинну залежність, за винятком тестів на просте доповнення та альтернативних, а також прості ситуаційні тести; а на обох підрівнях продуктивно-синтезного рівня – військова-спеціальна гра.

Для оцінки управлінських, організаторських і командно-методичних умінь використовувались методичні завдання відповідно курсу проходження програми навчання.

Забезпечення уніфікованих умов тестових випробувань передбачає інформаційну та психологічну підготовку курсантів, дотримання правил секретності при розмноженні варіантів тестів, зберіганні та використанні їх, уніфікацію умов та методик обробки результатів тестування. [1].

Щодо випускників військових ліцеїв і старших шкіл, військовослужбовців, які виявили бажання стати офіцерами ЗС України і вступити до ВВНЗ для подальшої підготовки, оцінка їхньої готовності до оволодіння відповідною спеціальністю здійснюється на вступних випробуваннях.

Кількість балів за кожний змістовий модуль (оцінка контролю у балах) надається у таблиці 1.

Наприклад, при контролі вивчення матеріалу теми №9 оцінюється розуміння та засвоєння певного матеріалу, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, самостійно опрацьовувати тексти, здатності осмислити зміст даної частини дисципліни, умінь публічно чи письмово подати певний матеріал. Тема №10 оцінюється через практичне виконання завдання з методичної практики. Мета вивчення теми №11 вироблення навичок виконання фізичних вправ на рівне не нижче порогового рівня. Порядок оцінки теоретичних знань і методичних завдань наведено у НФП-97.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовуються раніше вивченні фізичні вправи (Тема №12).

Порядок перевірки та оцінки фізичної підготовленості курсантів, студентів, які проходять навчання за програмами підготовки осіб офіцерського складу для проходження військової служби за контрактом (Положення про військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів, наказ МОУ № 221 від 21.06.04., розділ 5, п. 5.18, 5.20) визначений Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України (далі НФП-97), затвердженої наказом Міністра оборони України № 400 від 5 листопада 1997 року.

Нарахування рейтингових балів здійснюється згідно з таблицею 2.

При оцінці рівня фізичного стану (Таблиця 1, № з/п 2.5) визначається кількість позитивних або негативних змін в показниках військовослужбовців. Дані показники реєструються за підсумками перевірок фізичної підготовленості військовослужбовців, а також за наслідками медичних обстежень і оцінки фізичного розвитку і функціонального стану їх організму. Медичне обстеження і оцінка фізичного розвитку і функціонального стану організму військовослужбовців здійснюються фахівцями військово-медичної служби.

При визначенні змін в показниках фізичного стану курсантів враховуються: підвищення (зниження) загальної оцінки фізичної підготовленості не менше чим на 15 балів; підвищення (зниження) оцінки за виконання будь-якої контрольної вправи не менше чим на 4 бала (висновок про поліпшення фізичного стану робиться за умови збереження результатів в інших вправах); перехід з однієї групи здоров'я в

№ з/п	Модуль 2. Основи фізичної культури. (поточне тестування)	Кількість балів
2.	Змістовий модуль 2. Основи фізичного виховання	
2.1	Тема 9. Загальна характеристика фізичної культури	5
2.2	Тема 10. Визначення показників, способів контролю реакції організму на фізичні навантаження під час занять з прискороного пересування.	18
2.3	Тема 11. Навчання гімнастичних вправ №4, 6, 9, 10, 11, 12, 13.	14
2.4	Тема 12. Контроль засвоєння змістового модуля 2	50
2.5	Рівень фізичного стану (зміни).	13
2.6	Разом змістові модулі (сума балів)	100

Примітка: Зазначені бали присвоюються курсанту при засвоєнні теми, в разі відсутності засвоєння ставиться “0” балів.

Нарахування рейтингових балів за виконання фізичних вправ

Курс	Стать	Бали набрані за виконання 4-х вправ згідно НФП-97	Рейтингові бали (r)
1	Чоловіки	≥ 115	50
		100-114	40
		70-99	30
		<70 або невиконаний пороговий рівень у будь-якій вправі (13 балів)	0
	Жінки	≥ 105	50
		95-104	40
		75-94	30
		<75 або невиконаний пороговий рівень у будь-якій вправі (14 балів)	0

іншу, вищу (низьку); зміна висновку про рівень фізичного розвитку у бік поліпшення (погіршення).

Військовослужбовці, що мали відмінний початковий фізичний стан і що зберегли його на колишньому рівні, включаються в число особового складу, що поліпшив свої показники по фізичній підготовці.

Підсумковий контроль засвоєння блоків змістових модулів відбувається по завершенню вивчення блоку відповідних змістових модулів шляхом тестування. у формі екзамену чи диференційованого заліку визначеного навчальним планом в терміни, передбачені графіком навчального процесу. притому враховуються бали, які отримані у процесі навчання за накопиченням. Виконання практичних вправ у процесі засвоєння програми навчання є обов'язковою умовою допуску до підсумкового контролю засвоєння блоків змістових модулів. Оцінка фізичної підготовленості проводиться на день прийому заліку.

Максимальна кількість балів, що присвоюється курсантам при засвоєнні кожного модулю (залікового кредиту ECTS) – 100.

Кількість балів з дисципліни є середньою кількістю балів, які присвоєнні курсантами за відповідні блоки змістових модулів (залікові кредити). Наприклад, модуль 1 – 70 балів, модуль 2 – 90 балів, модуль 3 – 60 балів, оцінка з дисципліни - 73 бали.

Шкала оцінювання в Україні і її відповідність ECTS:

90–100 балів – відмінно (A);

75–89 балів - добре (BC);

60–74 балів - задовільно (DE);

35–59 балів - незадовільно з можливістю повторного складання (FX);

1–34 балів - незадовільно з обов'язковим повторним курсом (F).

Для тих курсантів, хто бажає покращити свою успішність до вищої оцінки при засвоєнні модулів, можливе проведення повторного підсумкового контролю дисципліни під час іспиту в комісії. Методика проведення підсумкового контролю визна-

чається вищим навчальним закладом й відображається у робочій навчальній програмі з дисципліни.

Висновки.

На підставі аналізу літературних джерел визначено, що діагностування містить контроль як систему, структуровану за типовими напрямками діагностування, видами, методами і формами, та всі інші заходи і параметри, методики і процедури, що сприяють визначенню рівня якості підготовки військових фахівців

Визначено, що при тестуванні дисципліни Фізичне виховання, для виміру відносних досягнень курсантів у вивченні знань теоретичного матеріалу доцільно застосовувати нормально орієнтовані тести, які орієнтовані на зміст.

Встановлено, що для діагностування рівня фізичної підготовки військових фахівців, тем, пов'язаних з вивченням фізичних вправ, доцільно використовувати традиційну систему перевірки та оцінки (НФП-97).

Методичну практику визначено оцінювати за допомогою методичних завдань.

Проведене дослідження дає можливість на якісно новому рівні вирішувати питання діагностування рівня підготовки військових фахівців у сучасних умовах впровадження КМСОНП.

Водночас подальшого дослідження потребують як умови, так і методики, засоби діагностування рівня підготовки військових фахівців у ході державної атестації випускників.

Література:

1. Воловник В.Є. Діагностування рівня підготовки військових фахівців // Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. – Одеса, 2002. - №1. – С. 87 – 90.
2. Ройлян В.О., Воловник В.Є. Тестовий контроль як метод підвищення якості підготовки випускників ВВНЗ // Матеріали наук.-практ. конф. “Проблеми підвищення якості підготовки випускників інституту та шляхи їх вирішення”. – Одеса, МОУ ОІСВ, 2000. – С. 77 - 85.
3. Удовича О.Ф. Педагогічні основи прогнозування підготовки військових фахівців в умовах вищих навчальних закладів. Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 2001. – 191 с.
4. Хорєв І.О. Педагогічні основи підвищення ефективності

військової підготовки студентів у вищих закладах освіти: Автореф. дис... канд.. пед. наук: 20.02.02. / Київський військовий гуманітарний ін-т. – К., 1998. – 19 с.

5. Наказ Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.03 р. “Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III - IV рівнів акредитації”.

Надійшла до редакції 13.09.2007р.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ

Бойко В.Ф., Григоренко А.В.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассматриваются различные актуальные аспекты индивидуализации специальной физической подготовки борцов греко-римского стиля, а так же показана необходимость комплексного подхода к проблеме индивидуализации. Основными показателями индивидуальности спортсменов являются психофизиологические, морфологические и показатели специальной физической подготовленности. Совокупность показателей отражает индивидуальность тактической манеры ведения поединка.

Ключевые слова: аспекты, индивидуализация, подготовка, борьба.

Анотація. Бойко В.Ф., Григоренко А.В. Сучасні аспекти індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю. У статті розглянуто різні актуальні аспекти індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю, а також показана необхідність комплексного підходу до проблеми індивідуалізації. Основними показниками індивідуальності спортсменів є психофізіологічні, морфологічні й показники спеціальної фізичної підготовленості. Сукупність показників відбиває індивідуальність тактичної манери ведення двобою.

Ключові слова: аспекти, індивідуалізація, підготовка, боротьба.

Annotation. Boyko V.F., Grigorenko A.V. Modern aspects of individualization of special physical preparation of the qualified wrestlers of the greco-roman style. In the article is seen various actual aspects of an individualization of special physical preparation of wrestlers of the greco-roman style and as necessity of the complex approach to the problem of individualization. The basic parameters of individuality of sportsmen are psychophysiological, morphological and parameters of special physical readiness. Set of parameters reflects individuality of a tactical manner of conducting a duel.

Key words: aspects, individualization, preparation, wrestling.

Введение

На современном этапе развития мирового спорта специалистов всё больше и больше интересуют тенденции характерные для спорта высших достижений и в частности олимпийского спорта. Одной из таких тенденций является индивидуализация тренировочного процесса.

Как показывает опыт тренеры зачастую при подготовке спортсменов к соревнованиям не прида-

ют значения комплексу индивидуальных особенностей характеризующих того или иного спортсмена не говоря уже о составлении тренировочных программ которые бы основывались на учете морфологических, функциональных, психофизиологических особенностей спортсмена, а так же его предрасположенности к определенной тактической манере ведения поединка. Это же можно отметить и в работах авторов которые дают рекомендации на основе какой либо одной группы показателей индивидуальности (морфологические - Рукавицын Д.Б., Шандригось В.И. и др., психофизиологические - Аболин Л.М., Михалова Т., Коробейников Г.В. и т.д.).

Работа выполнена согласно сводного плана НИР Министерства по делам семьи, молодежи и спорта на 2006 - 2010г.г. по теме 2.1.13.6 П «Характеристика индивидуальных особенностей количественных и качественных параметров тренировочного эффекта в годичном цикле подготовки квалифицированных единоборцев»

Формулирование целей работы.

Цель: определить современные аспекты индивидуализации специальной физической подготовки борцов греко-римского стиля.

Задачи:

1) Выявить индивидуальные показатели лежащие в основе индивидуализации процесса СФП.

2) Определить подходы к изучению индивидуальных особенностей квалифицированных борцов которые используются авторами в литературе.

3) Определить место индивидуализации в процессе специальной физической подготовки борцов.

Методы исследования: анализ и обобщение научной литературы, а так же данных сети интернет, беседы с ведущими тренерами и спортсменами.

Результаты исследований.

В ходе анализа литературных источников нами были изучены работы различных авторов которые позволяют говорить о том, что спортсмены - борцы имеют существенные индивидуальные различия по многим показателям. Так высококвалифицированным борцам свойственно иметь каждому свой специфический набор психологических и психофизиологических особенностей: (более высокий уровень подвижности и силы нервной системы; более высокий уровень возбудимости и низкий - тормозности нервных структур, преобладание эмоций радости и гнева с различными их оттенками, низкий уровень эмоциональной экспрессивности - выражение эмоций во вне, высокий уровень напористости, общительности, самоконтроля, эмоциональной устойчивости и расчётливости) [1].

Исследования, проведённые С.К. Голякой показали, что наивысший показатель функциональной подвижности нервных процессов был зафиксирован у спортсменов которые развивали скоростно-силовые качества (борцы и др.), а так же у лиц занимающихся игровыми видами спорта. Так же следует сказать о высоких показателях силы нервных процессов зафиксированных у борцов которые ус-

тупают по этому показателю лишь стрелкам и превосходят представителей других видов спорта [3].

Данные исследований различных авторов (Г.В. Коробейников, Г.В. Рассоха, Л.М. Аболин и др.) в области психофизиологии становятся основанием для осуществления спортивного отбора в различных видах спорта и в борьбе в частности, а так же являются необходимым элементом в разработке индивидуальных программ подготовки борцов.

В процессе многолетней подготовки спортсменов единоборцев на первые позиции выдвигаются компоненты которые непосредственно определяют эффективность их соревновательной деятельности, в то время как косвенные связанные с антропометрическим статусом и двигательной подготовкой отодвигаются на задний план, или вообще игнорируются [5].

На наш взгляд показатели психофизиологии так же важны, как и показатели антропометрии и только комплекс этих характеристик может в полной мере отразить индивидуальные особенности борцов которые смогут служить критериями оптимизации тренировочного процесса при подготовке спортсменов борцов к соревнованиям в подготовительном периоде. А взаимосвязь данных показателей с показателями физической подготовки поможет скорректировать тактическую направленность спортсмена.

Проблемы оценки состояния психофизиологической готовности борцов вытекают из необходимости коррекции подготовки спортсменов согласно их индивидуальным психофизиологическим показателям. Это необходимо в связи с тем что в ходе тренировочного процесса происходят гетерохронные изменения данных показателей под воздействием нагрузок различной мощности и длительности.

Изменения психофизиологических показателей у спортсменов- борцов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности обуславливают так же изменения психических реакций в процессе подготовки, что сказывается на функциональном состоянии организма спортсмена [4].

Необходимо отметить, что авторы (Г.В. Коробейников, Г.В. Рассоха, Л.М. Аболин, С.К. Голяка и др.) которые рассматривают показатели психофизиологической организации деятельности борцов, не уделяя должного внимания другим сторонам, характеризующим индивидуальность спортсменов, не могут в полной мере оценить вклад каждого из индивидуальных компонентов в процесс специальной физической подготовки. На наш взгляд, что бы рассмотреть индивидуализацию специальной физической подготовки борцов, как можно детальнее необходимо учитывать комплекс индивидуальных показателей характеризующих спортсмена и находящих своё отражение в тактике соревновательной деятельности.

Таким образом хочется отметить важную роль психофизиологической составляющей индивидуализации специальной физической подготовки борцов в подготовительном периоде, а так же её место в комплексе показателей которые отражают другие стороны индивидуализации изучение которых способствует повышению уровня спортивных результатов в борьбе.

Индивидуальные морфологические показатели борцов как раз находят своё отражение в особенностях проведения доступных технических действий борцами различного веса и структуры тела.

К примеру Высокорослые борцы в подавляющем большинстве случаев обладают гигантоидным

Тип пропорций тела	Способ подготовки броска	Общее время выполнения броска, (мс)		
		Mc	$\pm Sx$	$\pm y$
Стифроидный (60-66)	Первый	1210	41,0	108,2
	Второй	1010	33,2	102,6
	Третий	1940	53,4	73,0
	Четвёртый	1570	39,4	45,5
	Пятый	1115	33,0	109,1
Парагармоноидный (73-81)	Первый	1220	31,1	114,4
	Второй	1050	31,2	96,0
	Третий	2100	51,1	84,4
	Четвёртый	1555	36,2	39,7
	Пятый	1130	28,7	100,6
Гигантоидный (90 - свыше 100)	Первый	1260	33,6	117,3
	Второй	1025	28,9	98,5
	Третий	2125	54,7	97,4
	Четвёртый	1620	42,7	38,3
	Пятый	1180	29,2	103,3

типом строения тела, а поскольку их вес в тяжелой весовой категории практически не ограничивается (120 кг.), это дает им значительные преимущества в борьбе перед низкорослыми или спортсменами среднего роста [8].

Следует также отметить разницу в скорости проведения технических действий. По данным Рукавицина, она зависит не только от способа подготовки броска и типа пропорций тела борца но и от весовой категории (табл. 1) [7,8].

В таблице 1 представлены данные борцов дзюдо, исходя из которых мы можем предположить, что разница во времени проведения броска в греко-римской борьбе представителями различных весовых будет так же отличаться.

Таким образом для практики спортивной борьбы и планирования подготовки борцов важное значение имеют пропорции тела конкретного спортсмена выступающего на соревнованиях в той или иной весовой категории. В этой связи единственно методологически верным можно считать отдельный подход к исследованию каждой весовой категории в спортивной борьбе, что требует не только систематического сбора количественных показателей, но и их более высокой дифференциации [2,8].

Выводы:

1. В ходе анализа литературных источников нами определен односторонний, избирательный подход авторов в вопросе индивидуализации специальной физической подготовки борцов и избрано направление комплексного изучения показателей индивидуальности.

2. Основными показателями индивидуальности спортсменов являются психофизиологические, морфологические и показатели специальной физической подготовленности, совокупность которых отражает индивидуальность тактической манеры ведения поединка.

3. Индивидуализация специальной физической подготовки борцов занимает одно из центральных мест в учебно - тренировочном процессе борцов греко-римского стиля в рамках подготовительного периода.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем индивидуализации специальной физической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля.

Литература

1. Аболин Л.М. Зависимость уровня мастерства от индивидуальных особенностей спортсменов: Мат. Симпоз. Винница-Одесса - октябрь 1976г., - М., 1976. - С. 58-60
2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. -1998. -№2. -С. 21-41.
3. Голяка С.К. Властивості нейродинамічних та психомоторних функцій у спортсменів // Фізіологічний журнал. - №2- 2006- С. 73
4. Коробеников Г.В., Россоха Г.В., Коняева Л.Д., Медвидчук К.В. Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб.наук.пр. - К., 2004. - Вип.5.- С. 35-41

5. Михайлова Т., Романенко В. Вимірювання, оцінка та керівництво психофізіологічною готовністю у спортивних единоборствах, Молода спортивна наука України: Зб. Наук. праць з галузі Ф.К. і С. Вип. 6: у 2-х т. - Л.: Вид. дім «Панорама», 2002. - Т. 2. - С.165-167
6. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 1 - С. 12-17
7. Рукавицын Д. Б. Задачи индивидуализации процесса совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоистов // Материалы международной научно-практической конференции “Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва”, Минск 23-24 декабря 1997 г. - Мн., 1998. - С. 149
8. Рукавицын Д.Б. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных борцов в аспекте индивидуализации спортивной деятельности // Мир спорта. - 2005. - №3. - С.20-24
9. Селуянов В.Н., Мякитенко Е.Б., Тураев В. Т. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. -1993. -№7. - С. 29-33.

Поступила в редакцию 15.10.2007г.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Воловик Н.І.

Національний педагогічний університет імені М. Драгоманова

Анотація. Стаття присвячена практичній розробці методики розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з порушенням зору. Дошкільний вік є важливим для розвитку координаційних здібностей. Методика розроблена для цілеспрямованого розвитку кожної координаційної якості та ефективного впливу на дію різних аналізаторів: рухового, зорового, дотикового, слухового, які сприяють розвитку та визначають рівень координаційних здібностей. Методика розроблена з урахуванням первинних та вторинних порушень у дітей з вадами зору, загального стану здоров'я дитини, наявності попереднього рухового досвіду.

Ключові слова: методика, координація, порушення, дошкільники.

Анотация. Воловик Н.И. Методика развития координационных способностей у детей 4-5 лет с нарушением зрения. Статья посвящена практической разработке методики развития координационных способностей у детей 4-5 лет с нарушением зрения. Дошкольный возраст важен для развития координационных способностей. Методика разработана для целенаправленного развития каждого вида координационной способности и эффективного влияния на действие разных анализаторов: двигательного, зрительного, тактильного, слухового, которые позитивно влияют на развитие и определяют уровень координационных способностей. Методика разработана с учетом первичных и вторичных нарушений у детей с нарушением зрения, состояния здоровья, наличием двигательного опыта.

Ключевые слова: методика, координация, нарушения, дошкольники.

Annotation. Volovik N.I. Methods of development coordination motor abilities in 4-5 age children with impairment vision. The article is devoted to practical substantiation methods of development coordination motor abilities in 4-5 age children with impairment vision. Preschool age is important in development coordination motor abilities. Methods have been work

out for goal-directed development each form of coordination motor abilities and effective influence for different kind of analyzers: motor, visual, hearing, tactile, which influence for development and determine level of coordination motor abilities. Methods have been work out with taking into account disorders in children with impairment vision, general state of health, presence of preceding motor experience.

Key words: methods, coordination, disorders, preschool.

Вступ.

Віковий період 4-5 років – один з критичних періодів становлення довільних рухових функцій, тому важливо максимально використовувати його для збагачення дітей різноманітними формами рухової діяльності та розвитку координаційних здібностей(1,8). Формування основних форм рухів найбільш інтенсивно відбувається у дошкільному віці(8). Розвиток координації рухів у дітей дошкільного віку має першочергове значення для підготовки їх до школи (1). Експериментальні дослідження свідчать про те, що цілеспрямований розвиток та удосконалення координаційних здібностей з дошкільного віку призводить до того, що діти значно швидше та більш раціонально опановують різноманітні рухові дії, на більш високому та якісному рівні засвоюють нові та легше перебудовують старі програми виконання рухів, краще удосконалюють техніку виконання вправи, легше справляються із завданнями, які вимагають високого рівня психофізіологічних функцій у сенсомоторній та інтелектуальній сферах, постійно поповнюють руховий досвід, набувають вмінь раціонально та економно витратити свої енергетичні ресурси(1,3,5,8). 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.

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

Формулювання цілей роботи.

Практично розробити 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.

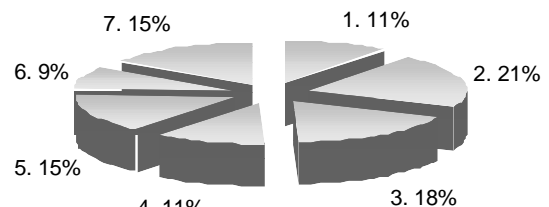
Результати дослідження та їх обговорення.

Проведений нами констатуючий експеримент показав, що діти 4-5 з порушенням зору за всіма координаційними здібностями відстають від параметрів здорових однолітків. Зниження розвитку складає: у дітей 4 років на – 25 - 61%, у дітей 5 років на – 25 - 63%. Найбільше відставання виявлено за показниками тестів, які відображають рівень розвитку здібності до орієнтації у просторі та здібності зберігати статич-

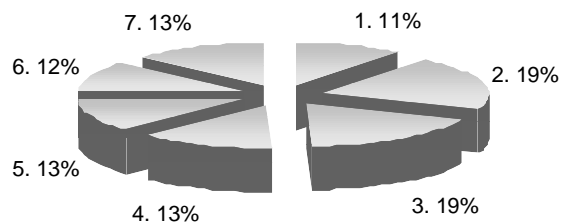
ну рівновагу(2). У результаті отриманих даних в процесі дослідження та аналізу літературних даних, розроблена методика розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з вадами зору на заняттях з фізичного виховання. Розроблена методика спрямована на розвиток всіх видів координаційних здібностей. Методика складається з 7 видів вправ, поєднаних за спрямованістю на розвиток кожної координаційної здібності (до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, до орієнтування в просторі, відчуття ритму, здібність до збереження статичної рівноваги, здібність до збереження динамічної рівноваги, здібність до розслаблення м'язів та координованості рухів). Основні принципи організації та побудови методики розвитку координаційних здібностей базувались на достатньо глибоко всебічно розроблених принципах, методах та засобах удосконалення рухової функції у теорії та практиці фізичного виховання та врахуванні особливостей фізичного виховання у дітей з патологією зору (принцип корекційної спрямованості, компенсаторної спрямованості та принцип диференційного підходу)(6,7). Порушення зору, як відомо, зменшує кількість поточної інформації, яка відіграє активну роль в утворенні адекватних уявлень в процесі навчання руховим діям. (6,7). Таким чином, розроблена корекційна програма розрахована на 60 занять, які проводились тричі на тиждень по 30 хвилин у середній групі та по 35 хвилин у старшій групі.

Кількість відведених вправ у відсотках на розвиток кожної координаційної якості виглядає наступним чином:

Співвідношення обсягу вправ у методиці розвитку координаційних здібностей у дітей 5 років з порушенням зору у %



Співвідношення обсягу вправ у методиці розвитку координаційних здібностей у дітей 4 років з порушенням зору у %



1 - здібність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;

2 - здібність до орієнтування в просторі;

3 - здібність до збереження статичної рівноваги;

4 - здібність до збереження динамічної рівноваги;

5 - здібність до відчуття ритму;

6 - здібності до розслаблення м'язів;

7 - здібність до координованості рухів.

Більшу частину розробленої методики розвитку координаційних здібностей у 4-5 років з вадами зору складають доступні та нескладні вправи. Це дозволяє застосовувати їх в підготовчій частині заняття. У зв'язку з особливістю основного дефекту (амбліопія, міопія, косоокість) у програму не включались вправи в статичному напруженні великих груп м'язів зі значним нервово-м'язовим навантаженням (різкі стрибки у висоту та довжину, зіскоки зі спортивних споруд, стійки на голові, руках, плечах, навантаження з великою інтенсивністю під час бігу, повороти, глибокі нахили)(6). Розвиток координаційних здібностей в основному будувалось за принципом розучування якомога більшої кількості різноманітних рухів, які застосовуються в різноманітних ситуаціях та різних умовах. Це сприяє збільшенню запасу рухових навичок, розширенню функціональних можливостей рухового аналізатора в цілому (4). При розробці програми враховувалось одна з найголовніших методичних прийомів у розвитку та удосконаленні координаційних здібностей: про найбільш оптимальному сполученні координаційних вправ з завданнями з розвитку фізичних якостей (4). Спеціальні вправи для розвитку координаційних здібностей підбирались з урахуванням їх вибіркового впливу на сенсорні функції. Вправи застосовувались у підготовчій, основній та заключній частині заняття. У підготовчій та заключній частині основним способом організації заняття є фронтальний. Його ми застосовували під час проведення загально розвиваючий координаційних вправ з предметами та без них, під час ходьби та бігу. У підготовчій частині ми використовували вправи на розвиток здібності до відчуття ритму, збереження рівноваги, орієнтації у просторі, розслаблення м'язів.

Основні завдання розвитку координаційних здібностей вирішувались в основній частині заняття, де сприяли розвитку всіх видів координаційних здібностей. Координаційні вправи в основному проводили на початку та ближче до середини основної частини заняття, поки у дітей зберігається оптимальна психічна та загальна працездатність. Вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей з одночасним проявом швидкісних виконували відразу після підготовчої частини. В кінці основної частини використовували вправи спрямовані на розвиток просторового орієнтування. В основній частині застосовували поточний, груповий та індивідуальний спосіб організації заняття. У заключну частину були включені вправи спрямовані на розвиток здібності до розслаблення м'язів, відчуття простору, на рівновагу, розслаблення м'язів. У заключній частині заняття ми використовували хороводні ігри, ритмічні рухи, танцювальні вправи для збереження емоційного підйому, більш динамічного відновлення пульсу. Під час занять вправи для розвитку координаційних здібностей було підбрано з урахуванням корекційних завдань (включено вправи на формування постави, на розвиток та зміцнення органів дихання та кровообігу, які були узгоджені з вправами для м'язів ока). Індивідуально дозували кількість вправ в залеж-

ності від ступеню зорового дефекту. В основній частині використовували 3-4 основних рухів. Враховуючи особливості зорового сприйняття та фізичні можливості дітей, ми виділили співвідношення нового та повторного матеріалу. Новий матеріал не перевищував 25% від загальної кількості рухів. Якщо у підготовчій частині брався новий матеріал, то в основній частині ми давали простий новий рух.

У виборі й застосуванні методів та прийомів першочергового значення ми надавали тому, що найкращим чином забезпечує розвиток рухової моторики дітей з зоровою патологією. При підборі методів навчання враховувалось корекційно-компенсаторне значення, вік дитини, час виникнення дефекту; використання індивідуального та диференційованого підходу до кожної дитини. Особливу увагу ми приділяли первинному дефекту – зоровій патології. У цьому віці очі пристосовуються до збільшення зорового навантаження, офтальмологічні захворювання можуть прогресувати(7), тому ми для корекції вторинних відхилень включали спеціальні вправи для збереження зору, для покращення кровопостачання у тканинах ока, для поліпшення роботи акомодційного м'яза, укріплення м'язів та склери ока, для знаття стомлення очей. Ми використовували методи стандартно-повторний та строго регламентованого варіювання, застосовуючи наступні методичні прийоми(4): прийоми строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: чергували метання використовуючи предмети різної маси на дальність та у ціль, змінювали швидкість та темп рухів (виконували загально розвиваючі вправи у звичному, прискореному та в уповільненому темпі), змінювали вихідні положення (виконували загально розвиваючі вправи у положенні стоячи, сидячи, лежачи, біг лицем вперед, спиною, боком по напрямленню руху, з положення сидячи), змінювали просторові межі, в яких виконуються вправи (виконували вправи на рівновагу на зменшеній опорі); прийоми виконання звичних рухових дій у незвичному поєднанні: ускладнювали звичну дію додатковими рухами (ловили м'яч з попередніми оплесками в долоні, поворотом кругом, стрибок з поворотом), комбінували рухові дії (об'єднували окремі засвоєні дії без предметів або з предметами в нову комбінацію), „дзеркально” виконували вправи (метання предметів правою та лівою рукою); прийоми введення зовнішніх умов, строго регламентуючих спрямованість та межі варіювання: використовували різноманітні сигнальні подразники, які вимагали миттєвої переміни дії (змінювали швидкість або темп виконання вправ за звуковим або зоровим сигналом), виконували засвоєні рухові дії після „подразнення” вестибулярного апарату (вправи на рівновагу, орієнтування у просторі після поворотів, виконували вправи в умовах, що обмежують або виключають зоровий контроль (використовували загально розвиваючі вправи та вправи на рівновагу з закритими очима, метання на точність з закритими очима). Ігровий метод використовувався для підви-

щення емоційного фону дітей та інтенсифікації проявів якостей, що розвиваємо.

Висновки.

1. У дитячому віці інтенсивно дозрівають всі необхідні морфологічні та психофізіологічні передумови, які обумовлюють розвиток координаційних якостей, тому саме у цьому віці можна починати активний розвиток даної рухової якості.

2. Методика складається з 7 видів вправ, поєднаних за спрямованістю на розвиток кожної координаційної здібності. Вправи спрямовані на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та збереження статичної рівноваги займали найбільший обсяг у методиці.

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

Література.

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – Львів, 1998. – 336 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. Городничев Р.М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов: РСФСР: Великие луки, 1991. – 26 с.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, 1989. – 160 с.
5. Некрасов А.С. Основные закономерности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста// Оздоровительные технологии по физической культуре и спорта в учебных заведениях: Сб. науч. тр. Международный научно-методическая конференция. – Белгород, 2004. – С. 85-89.
6. Ростомашвили Л.И. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). – Санкт-Петербург, 2001. – 65 с.
7. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. – Нижний Новгород., 2001. – 168 с.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2004 – 366 с.

Надійшла до редакції 28.09.2007р.

УМОВИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЛОВОЇ ГРИ

Воровка М.І.

Мелітопольський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглядаються особливості використання ділових ігор у вищих навчальних педагогічних закладах. Визначено критерії оцінювання ефективності ділових педагогічних ігор та схарактеризовано їх сутність. З'ясовано умови, за яких потребно-мотиваційний, операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінний критерії можуть бути показником

оцінювання ефективності ділових педагогічних ігор. Ключові слова: критерії, вміння, коефіцієнт, показники, професійний, підготовка.

Аннотация. Воровка М.И. Условия и критерии оценивания эффективности деловой игры. В статье рассматриваются особенности использования деловых игр в высших учебных педагогических учреждениях. Определены критерии оценивания эффективности деловых педагогических игр и охарактеризовано их сущность. Выявлено условия, при которых потребностно-мотивационный, операционно-деятельный и рефлексивно-оценочный критерии могут быть показателями оценивания эффективности деловых педагогических игр.

Ключевые слова: критерии, умения, коэффициент, показатели, профессиональный, подготовка.

Annotation. Vorovka M.I. Conditions and criteria of an estimation of efficiency of business game. The peculiarities of business pedagogic game usage in the high pedagogic establishments are presented in the article. The criterions of estimation of business games' effectiveness are presented as well, as its essence. There are presented the conditions with which the needs – motivation criterions, the operation – activity criterions, the reflector – appraisal criterions can show the effectiveness of business pedagogic games.

Key words: the criterions, the skills, the factors, the indicators, professional, preparation.

Вступ.

Пошук нових форм та прийомів навчання в наш час – явище не лише закономірне, а й необхідне. В умовах гуманізації освіти існуючі теорії і технології професійного навчання повинні бути спрямовані на формування особистості, здатної жити та працювати за різних обставин, сміливо розробляти власну стратегію поведінки, здійснювати моральний вибір та нести за нього відповідальність, особистості, здатної до саморозвитку й самореалізації.

Ці завдання можна успішно вирішувати через ігрові форми та засоби навчання. Ділова гра є тим дидактичним засобом, який інтенсифікує процес навчання й тісно пов'язує його з практичною діяльністю.

Проблемою розробки та впровадження ділових ігор у різні роки займалися: Я.Бельчиков [1], А.Вербицький [2], А.Лівшиць [3], П.Щербань [8], Т.Хлебнікова [6], Г.Селевко [5], Е.Хруцький [7] та інші.

Разом з тим використання ділових ігор у професійній освіті, зокрема у вищих навчальних педагогічних закладах, залишається до цього часу не досить дослідженою та вивченою проблемою. У психолого-педагогічній літературі відсутні достатньо обґрунтовані класифікація ділових ігор, критерії оцінювання їх ефективності та детальний аналіз ігрової діяльності студентів, у результаті чого наукове обґрунтування ігрових методик часто хвибує незавершеністю, рецептурністю. Не виявлені також можливості професійного розвитку майбутніх учителів у процесі ділових педагогічних ігор.

Робота виконана за планом НДР Мелітопольського державного педагогічного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – проаналізувати умови та сутність критеріїв оцінювання ефективності діло-

вих педагогічних ігор.

Результати досліджень.

Для вирішення вищезазначених проблем та покращення процесу підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності ми впровадили у навчальний процес ділові ігри. Вони відображають основний зміст навчального курсу “Педагогіка” (навчальної та робочої навчальної програм), спрямовані на засвоєння знань з предмета, формування вмій та навичок педагогічної діяльності.

У процесі впровадження у навчально-педагогічний процес складеного нами комплексу ділових ігор була розроблена дворівнева система підготовки майбутнього вчителя до професійної діяльності.

Перший рівень системи характеризується як інформаційний і передбачає теоретичну підготовку студентів. Результатом підготовки майбутніх учителів на цьому рівні повинно бути засвоєння ними теоретичних знань, розуміння інтегрального підходу до змісту навчання, ознайомлення з діловими педагогічними іграми та методами їх проведення, створення у студентів психолого-педагогічного настрою на експериментальну роботу.

Другий рівень – організаційно-практичний, передбачає закріплення і апробацію теоретичних знань на практиці. З майбутніми вчителями проводили практичні заняття для оволодіння ними алгоритмом розробки та проведення ділових ігор.

Основними критеріями оцінювання ефективності навчально-професійної діяльності в процесі ділових педагогічних ігор ми визначили: потребнісно-мотиваційний; операційно-діяльнісний; рефлексивно-оціночний.

Для оцінки рівня сформованості вказаних вище критеріїв використовувались різні методи дослідження. Так, рівень сформованості потребнісно-мотиваційної сфери, (до і після експерименту), фіксували за допомогою спеціальних анкет. Наведемо приклад однієї з них.

Анкета 1

Яке Ваше ставлення до навчання?

Варіанти відповідей	Відповідь
Позитивне	
В залежності від навчальних предметів	
Моє відношення можна назвати байдужим	
Негативне (погано відношусь)	

На рис. 1 та рис. 2 наведені результати опитування студентів до початку та після проведення експерименту щодо їх ставлення до процесу навчання у вищому навчальному закладі. Зазначимо, що до початку експерименту серед студентів не було байдужих або тих, хто негативно ставиться до процесу навчання в університеті.

Разом з тим, ділові ігри сприяли тому, що студенти у більшій мірі почали диференціювати своє ставлення до навчання взагалі і в залежності від конкретних навчальних предметів.



Рис. 1. Ставлення студентів до навчання у вищому педагогічному навчальному закладі до експерименту (%)



Рис. 2. Ставлення студентів до навчання у вищому педагогічному навчальному закладі після експерименту (%)

Для оцінки готовності студентів до виконання основних професійно-педагогічних функцій (операційно-діяльнісний критерій), з’ясування змін у засвоєнні професійних знань використовувались кількісні та якісні критерії, прийняті у педагогіці і психології: реальний об’єм знань у порівнянні з початковим об’ємом. Значущість і об’єм отриманих знань виявлялись за допомогою тестових питань, результатів залікових занять за окремими темами курсу і порівняння з об’ємом знань студентів до початку формуючого експерименту.

На рис. 3 наведено результати опитування за методикою “Виявлення педагогічних умій та спрямованості студентів”. Його метою було виявлення ступеню розвитку у студентів (до початку і після проведення експерименту) педагогічних умій, як показника їх здібностей до педагогічної діяльності [4, 26].

Нами вираховувався коефіцієнт значимості (КЗ) за формулою:

$$K3 = \frac{C - 3}{K_o}$$

де КЗ – коефіцієнт значення конкретного пункту ан-

кети, який приймає значення в інтервалі від -1 до +1 ($-1 \leq K3 \leq 1$); С - стверджувальні відповіді; З - заперечні відповіді; K_0 - загальна кількість опитаних.

Дані рис. 3 свідчать про те, що безпосередня участь студентів у ділових іграх сприяли формуванню у них ключових умінь, що забезпечують ефективність педагогічної діяльності. Особливо значущі зміни студентів відбулися у сфері конструктивних, гностичних і комунікативних умінь.

В третій блок ми віднесли методики, що характеризують рефлексивно-оцінний аспект діяльності студентів. Відповіді студентів на питання "Які Ваші пропозиції щодо організації та проведення занять з курсу "Педагогіка" до початку експериментальної роботи носили загальний характер, не пов'язаний з діловими іграми: впроваджувати активні форми занять, проводити заняття у вигляді дискусій і бесід тощо (табл. 1). Дані таблиці свідчать про усвідомлення студентами ролі та місця ділових ігор у їх професійній

підготовці.

Висновки.

Таким чином, нами доведено, що потребнісно-мотиваційний, операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінний критерії можуть бути показником оцінювання ефективності ділових педагогічних ігор за умови якщо: складено комплект ділових ігор, які відображають основний зміст навчального курсу "Педагогіка" та спрямовані на засвоєння знань з предмету, формування вмінь та навичок педагогічної діяльності; ділові ігри використовуються систематично; розроблені методичні рекомендації з використання ділових ігор у навчально-професійній діяльності студентів у вищому навчальному педагогічному закладі; розроблена методика експериментального дослідження ефективності ділових ігор в плані активізації навчально-професійної діяльності студентів.

У подальших дослідженнях ми ставимо за мету дослідити значення та місце умов організації та

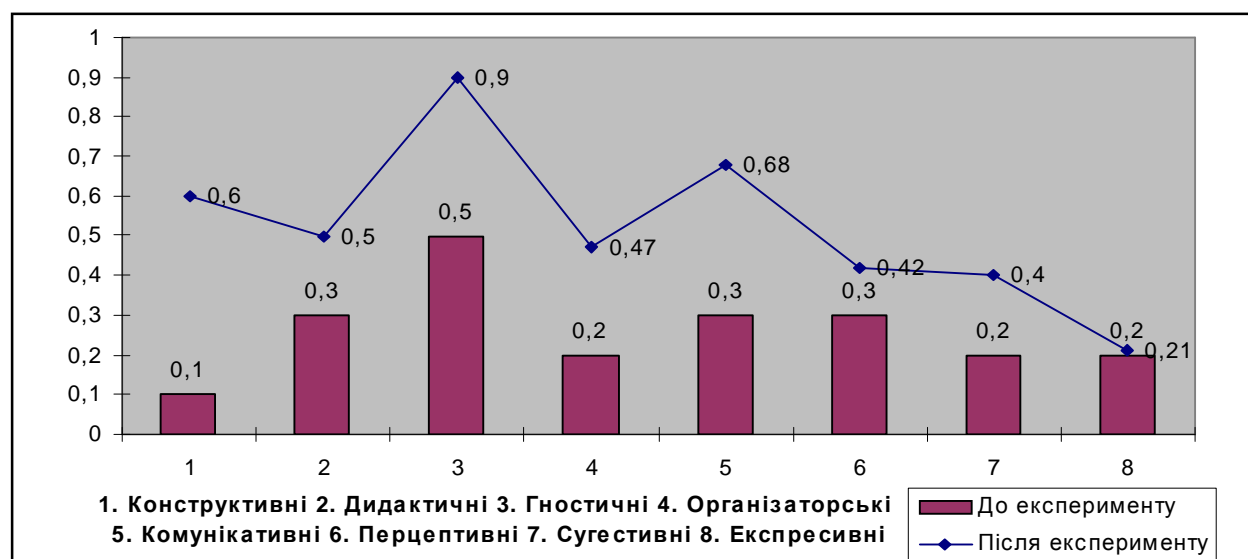


Рис. 3. Рівні сформованості у студентів педагогічних умінь засобами ділових ігор (у балах)

Таблиця 1

Пропозиції студентів щодо організації та проведення занять з курсу педагогіки

№	Пропозиції	До експерименту	Після експерименту
1	Упроваджувати активні форми занять	+	
2	Розглядати якомога більше педагогічних ситуацій і щоб їх розв'язання проходило у наближеній до життя обстановці		+
3	Використовувати метод гри для проведення занять		+
4	Проводити заняття у вигляді дискусій і бесід	+	
5	Проводити заняття у формі гри, - так у студентів з'явиться інтерес до предмета і майбутньої професії		+
6	Педагогічні ситуації, що розглядалися на семінарах, були повчальними, цікавими. Отриманий досвід і знання слід використовувати у педагогічній діяльності	+	
7	Надавати перевагу розв'язанню на заняттях педагогічних ситуацій, які відображають реальну дійсність. Це зменшить кількість помилок у подальшій педагогічній діяльності		+
8	Відходити від традиційного проведення занять, як це робиться багатьма викладачами. На мою думку, це покращить дисципліну та збільшить авторитет учителя.		+
9	Потрібно перетворити заняття на мінітеатр		+

проведення ділових ігор у моделі системи підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності.

Література

1. Бельчиков Я.М., Бирштейн М.М. Деловые игры. – Рига: Авотс, 1989. – 304 с.
2. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. – М.: Высшая школа, 1991. – 207 с.
3. Лифшиц А.Л. Деловые игры в управлении. – Л.: Лениздат, 1989. – 172 с.
4. Методика изучения психологических особенностей личности студентов // Автор-составитель И.И.Скрипюк. – СПб.: «Образование», 1993. – 78 с.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособ.– М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
6. Хлебникова Т.М. Ділова гра як метод активного навчання педагога. – Х.: Видавнича група «Основа», 2003. – 80 с.
7. Хруцкий Е.А. Организация проведения деловых игр: Учеб. – метод. пособ. – М.: Высшая школа, 1991. – 320 с.
8. Щербань П.М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах: Навч. посіб. – К.: Вища школа, 2004. – 207 с.

Надійшла до редакції 14.10.2007р.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОПІКОВОЮ ТРАВМОЮ

Герцик Андрій, Кука Уляна
Львівський державний університет
фізичної культури

Анотація. Розглянуто методичні аспекти фізичної реабілітації дітей з опіковою травмою. Показано роль батьків у процесі фізичної реабілітації. Наголошується на постійних, регулярних заняттях (активні і пасивні вправи), відповідне положення і заходи, направлені на зменшення набряку. Рекомендовано після закриття опікових ран продовження іммобілізації (шинування), застосування стискаючих пов'язок. Аналізуються методики зниження фізичної та емоційної інвалідизації.

Ключові слова: фізична реабілітація, діти, травма, батьки.

Аннотация. Герцик А., Кука У. Характеристика методик физической реабилитации детей с ожоговой травмой. Рассмотрены методические аспекты физической реабилитации детей с ожоговой травмой. Показана роль родителей в процессе физической реабилитации. Делается упор на постоянные, регулярные занятия (активные и пассивные упражнения), соответствующее положение и мероприятия, направленные на уменьшение отека. Рекомендовано после закрытия ожоговых ран продолжение иммобилизации (шинирования), применение сжимающих повязок. Анализируются методики снижения физической и эмоциональной нагрузки.

Ключевые слова: физическая реабилитация, дети, травма, родители.

Annotation. Gertsik A., Kuka U. Characteristic of procedures of a physical aftertreatment of children with a burn trauma. Methodical aspects of a physical aftertreatment of children with a burn trauma are considered. The role of parents is shown during a physical aftertreatment. The conforming position and the actions directed on decrease of an edema is emphasized on constants, regular employment (awake and passive exercises). Continuation of an immobilization, application of compressive bandages is recommended after closure of burn wounds. Procedures of downstroke of a physical and emotional load are analyzed.

Key words: physical aftertreatment, children, trauma, parents.

Вступ.

Опік – це ушкодження шкіри та прилеглих тканин під дією високих температур, полум'я, концентрованих кислот або лугів, інших агресивних хімічних речовин, високо- та низьковольтного електроструму, променевої енергії та комбінації вказаних чинників [1-3].

У цілому в світі щорічно на кожен мільйон жителів припадає 300 осіб, які потребують лікування з приводу термічних опіків або їх ускладнень [4].

Загалом, 70% уражень становлять опіки, отримані в побутових умовах, причому 30-40% із них припадає на дітей до 5 років. За минулий рік в Україні кількість зареєстрованих випадків отримання опіків серед дорослого населення становила 54 115 та 10 156 – серед дітей. На сьогодні в 25 регіонах України функціонують 32 опікових відділення, що забезпечує потреби нашого суспільства в опікових ліжках, але існують проблеми з організацією окремих дитячих опікових відділень [5-7].

Внаслідок обширних і глибоких опіків (термічних, електричних, хімічних) розвивається важкий, патологічний стан, що називається опіковою хворобою. Вона супроводжується порушенням функцій центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, ендокринними розладами. Уражається опорно-руховий апарат: знижується обсяг рухів у суглобах пошкоджених сегментів тіла, зменшується маса та сила м'язів, порушуються рухові функції [7, 8].

У 80% опікова травма спричиняє пошкодження кінцівок [9]. При ураженнях кінцівок виникають рубцеві дерматогенні контрактури, які приблизно в 25% випадків поєднуються з міо- і артрогенними [10].

Тому повне і швидке відновлення таких пацієнтів є можливим лише за умови проведення фізичної реабілітації [4, 6, 11].

Однак, питання фізичної реабілітації при опіковій травмі дітей раннього віку недостатньо висвітлене у вітчизняній фаховій літературі.

Робота виконується в рамках Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки за темою 4.1.2 «Фізична реабілітація неповносправних осіб з руховими дисфункціями».

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - проаналізувати існуючі методики фізичної реабілітації дітей при опіковій травмі. Робота має подальше продовження й перспективним завданням є розробка програми фізичної реабілітації дітей з опіковою травмою.

Результати дослідження.

В ході роботи ми вивчили та порівняли методики фізичної реабілітації описані Козинцем Г.П. [6, 7], Фісталем Е.Я. [8, 12], Ашкрафтом К.У., Холдером Т.М. [4, 13] та чинну методику, що використовується в опіковому відділенні 8-ї міської клінічної лікарні міста Львова. Дані порівняння методик представлені в таблиці 1.

Методики фізичної реабілітації при опіковій травмі

Засоби	Автори методик			
	Козинець Г.П.	Фісталь Е.Я.	Ашкрафт К.У. та Холдер Т.М.	Опікове відділення м. Львова
ЛФК	+	+	+	+
Масаж	+	+	+	+
Лонгетування	+	+	+	+
Шинування	+	+	+	+
Компресійний одяг	–	–	+	+
Участь батьків	–	–	–	–
Особливості	Психотерапія, дієтологія, фіто-, лазеротерапія, препарати Алоє Ферст та Желе Алоє Вера	Буки-промені	Присутність батьків при лікуванні	

Доктор медичних наук, професор Козинець Г.П. (2003) запропонував методику, де описано використання біологічно активних препаратів Алоє Ферст, Желе Алоє Вера разом із засобами фізичної реабілітації.

Завданнями висвітленими в методиці є зменшення розвитку контрактур та сприяння позитивній динаміці визрівання рубців.

В даній роботі пропонується використання масажу, ЛФК, психотерапії, дієтологія, фітотерапії, лазеротерапії у комплексі з препаратами Алоє Ферст, Желе Алоє Вера у вигляді пов'язок та аплікацій.

Проаналізувавши дану методику ми побачили, що основна увага в ній приділяється використанню препаратів Алоє Ферст, Желе Алоє Вера та вивчення їх впливу на опікову поверхню. Натомість недостатньо висвітлені засоби фізичної реабілітації та їх вплив на організм дитини, а також не виявлено яку роль відводять батькам та дітям у проведенні фізичної реабілітації [6, 7].

В методиці запропонованій Фісталем Е.Я. (2001) виявлено цікавий факт: використання в реабілітації опікових хворих буки-терапію. Буки-терапія – це використання буки-променів котрі мають спектр поміж рентгенівським та ультрафіолетовим випромінюванням та застосовуються досить тривалий час у дерматокосметології.

В реабілітації опечених автор виділяє три періоди:

I період – ранні консервативні заходи;

II період – реконструктивно-відновні операції;

III період – повторення та продовження консервативних заходів;

До кожного періоду розроблені засоби фізичної реабілітації.

В першому періоді ефективність реабілітації обумовлена раннім початком комплексного лікуван-

ня за індивідуальним планом: сполучення лікувальної фізкультури та масажу, медикаментозних засобів і фізіотерапії, санаторно-курортного та компресійного лікування.

Другий період реабілітації – реконструктивно-відновні операції з метою максимально можливого покращання функції кінцівок.

Третій період – застосування консервативних засобів лікування для ліквідації залишкових функціонально-косметичних недоліків реконструктивно-відновного періоду.

Проаналізувавши дану методику ми виявили чіткий розподіл реабілітації на періоди та опис засобів реабілітації, які використовують у них, але у даній методиці не висвітлено, ролі яку відводять батькам та дітям у проведенні фізичної реабілітації [7, 12].

У методиці описаній Ашкрафтом К.У. та Холдером Т.М. (1996) наголошується на активному залученні батьків у процес реабілітації їхніх дітей. Наголошується на тісній співпраці лікарів, медичного персоналу та родичів. Водночас згадані автори не описують роль батьків у реабілітації.

Зниження фізичної та емоційної інвалідизації є одним із завдань, що висвітлюється в даній методиці. Тут наголошується на постійних, регулярних заняттях (активні і пасивні вправи), відповідне положення і заходи, направлені на зменшення набряку, а після закриття опікових ран – на необхідність продовження іммобілізації (шинування), застосування стискаючих пов'язок. Для попередження формування гіпертрофічних рубців описується використання компресійного одягу [4, 13].

Враховуючи дані які отримані в результаті аналізу можна зробити висновок, що дана методика найбільше з попередніх висвітлює аспекти фізичної реабілітації дітей з опіковою травмою. Лише в цій методиці вказується на залучення батьків у процес фізичної реабілітації, але не описується, що саме вони

мають робити.

В опіковому відділенні 8-ї міської клінічної лікарні застосовують методику, яка включає використання таких засобів як: масаж, електрофорез, міотон, лонгетування, шинування, компресійний одяг. При застосуванні компресійного одягу батькам даються інструкції, як за ним доглядати.

Провівши аналіз та порівнявши методики фізичної реабілітації було встановлено, що спільними рисами методик Козинця Г.П. (2003), Фістала Е.Я (2001), Ашкрафта К.У. та Холера Т.М. (1996) і методики, яка використовується в опіковому відділенні 8-ї міської клінічної лікарні є проведення масажу, ЛФК, лонгетування та шинування. В методиках Ашкрафта К.У. та Холера Т.М. і згаданого опікового відділення використовується компресійний одяг.

Особливістю методики Козинця Г.П. є психотерапія, фіто-, дієтотерапія, лазеротерапія у поєднанні з комплексним використанням препаратів Алоє Ферст та Желе Алоє Вера у вигляді пов'язок та аплікацій.

Особливість методики запропонованої Фісталем Е. Я. є використання Буки-променів та водних процедур.

В методиці Ашкрафта К.У. та Холера Т.М. наголошується на активній участі дітей і батьків у процесі лікування та реабілітації.

Висновки.

У вище перелічених та проаналізованих методиках фізичної реабілітації, питання фізичної реабілітації дітей з опіковою травмою, особливо дітей раннього віку, висвітлене недостатньо. Зокрема:

- Не висвітлено особливості організації та проведення занять з дітьми,
- Не описано, яку участь у процесі реабілітації беруть батьки;
- Не приділено увагу контролю та самоконтролю у фізичній реабілітації.

У наших подальших планах – розробити, обґрунтувати та апробувати програму фізичної реабілітації дітей раннього віку в умовах стаціонару з опіковою травмою.

Список літератури:

1. Бігуняк В.В., Повстаній М.Ю. Термічні ураження. – Т.: Укрмедкнига, 2004. – 68с.
2. Герич І.Д., Барвинська А.С.. Опіки, відмороження, електротравма: Метод. рек. до практ. занять для студ. 3-го курсу мед. ф-тів. Л., 2000. – 56 с.
3. Параманов Б.А. и др. Ожоги: Руководство для врачей. – СПб.: Специальная литература, 2000. – С. 424.
4. Ашкрафт К.У., Холдер Т.М. Детская хирургия. – СПб.: Хардфорд, 1996. – 384 с.
5. Зубанова Т.С. Кожная пластика при устранении послеожоговых деформаций у детей // Літопис травматології та ортопедії. – 1999. – №1. – С. 75-77.
6. Козинець Г.П. Лікування і реабілітація опікових хворих // Актуальні питання медицини. – Чернівці, 2004. – Ч.1. – С. 198-202.
7. Слесаренко С.В., Козинець Г.П. Ожоговая травма. – Д., 1990. – 18 с.
8. Експертиза працездатності обпечених: Метод. рек. / Уклад. Е.Я.Фісталь, Л. П. Онищенко. – Донецьк, 2001. – 48 с.
9. Вихриева Б.С. Бурмистрова В.М. Ожоги. Руководство

для врачей. – Л.: Медицина, 1986. – 269с.

10. Лечение термических ожогов у детей / С.С. Гладкова, И.Н.Груздова, Г.Н. Румянцева, Б.Д. Капитонов // Хирургия. – 1995. – №4. – 384 с.
11. Reuter G., Laskus S. Zur local behandlung thermischer verletzungen bei kindern // Zbl. Chirur. – 1986. – Bd III, N14. – S.825–836.
12. Фісталь Е.Я. Основні аспекти реабілітації хворих з наслідками опіків // 36 наукових робіт II конгресу хірургів України. – К.: Клінічна хірургія, 1998. – С. 469.
13. Christopher M. Brammer: Manual of Physical Medicine and Rehabilitation. – Philadelphia: Hanley and Belfus, inc., 2002. – 268 p.

Надійшла до редакції 29.09.2007р.

ВИЗНАЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ СТУДЕНТІВ

Гончаренко М.С., Гололобова О.О., Пасинок В.Г.
Харківський національний
університет імені В.Н. Каразіна

Анотація. В дослідженні проведено вивчення системи цінностей студентів та виявлені домінуючі цінності й мотивації, зроблений аналіз внутрішньо-особистих конфліктів. Позиціонується валеологічно організований освітній процес, як процес найбільш сприятливий для особистісного розвитку молодшої людини. Ключові слова: ціннісні орієнтири, внутрішньо-особисті конфлікти, ієрархія мотивів, домінуючі цінності, мотиваційно-особиста сфера.

Анотация. Гончаренко М.С., Гололобова Е.А., Пасынок В.Г. Определение ценностных ориентиров студентов. В исследовании проведено изучение системы ценностей студентов, выявлены доминирующие ценности и мотивации, сделан анализ внутриличностных конфликтов. Позиционируется валеологически организованный образовательный процесс, как процесс наиболее благоприятный для личностного развития молодого человека.

Ключевые слова: ценностные ориентиры, внутриличностные конфликты, иерархия мотивов, доминирующие ценности, мотивационно-личностная сфера.

Annotation. Goncharenko M. S. Gololobova O.O. Pasynok V.G The definition of students' value reference points. The students' value systems were studied and the dominating values and motivations were detected and inside-personal conflicts were analyzed. The valeological-organized studying process is positioned as the most conducive for the personal development of an individual.

Keywords: value reference points, inside-personal conflicts, motivation hierarchy, dominating values, motivation-personal field.

Вступ.

Наразі проблемами духовності займаються не лише філософи, теологи й історики, але й психологи і валеологи. Валеологія по І.І.Брехману - це наука про закономірності, способи й механізми формування й зміцнення здоров'я людини [2]. Це означає, що в структурі забезпечення здоров'я принципове значення мають духовно-психолого-педагогічні механізми, які реалізують здоров'я-зберігаючі й здоров'я-нарошуючі технології життєдіяльності при наявності духовності як домінуючому початку валеологічно організованої особистості.

Цінності являють собою об'єктивно існуючі орієнтири, які роблять світ реальним для неї. У свою

чергу зміст внутрішнього світу людини залежить від культури, в якій вона формується і живе. Культура, з одного боку, консолідує в собі картину світу й систему цінностей, що притаманна певному суспільству, та відповідну систему ціннісних орієнтацій, які існують у внутрішньому світі людини, з іншого боку. Обидва ці прояви несуть у собі потенціал, який може призвести до стану гармонії чи дисгармонії, тобто до руйнації особистості [3].

Дисгармонія внутрішнього світу може породжуватися розбіжностями, що існують між рівнем розвитку матеріальної культури, способами організації соціального життя і духовними орієнтирами, які є визначальними в тому чи іншому в суспільстві. Щоб життя людини в ньому було гармонійним, сповненим радості, вона повинна не тільки усвідомлювати тенденції свого внутрішнього розвитку, але й визначити їх співвідношення, пріоритетність та ієрархію в структурі своєї особистості, тобто побудувати власну шкалу цінностей. Без цього вона завжди буде перебувати в стані невирішеного внутрішнього конфлікту, коли та чи інша ситуація вимагатиме від неї визначитися з вибором між мотивами різного рівня відповідно до загальнолюдських, вікових, статевих, соціальних, родинних та інших цінностей[3].

Слід відзначити, ієрархія мотивів протягом життя постійно змінюється, проте, як засвідчує Г.С.Нікіфоров, існують ціннісні орієнтації, що відтворюють об'єктивні вимоги буття, і які людина відчуває як істинні цінності, що мають абсолютний сенс і задані самим Богом [4]. Від того, якими мотивами буде керуватися людина, залежить її життя як істоти фізичної, соціальної та духовної.

У суспільній та в індивідуальній свідомості цінності виконують функцію орієнтирів, духовної підстави для вибору напрямку діяльності й субординації цілей. Саме цінності, створюючи складну концепцію в рамках особистісної структури, забезпечують таку системну якість особистості, як ієрархічність, що виражається в супідрядності вищих і нижчих рівнів ціннісної шкали. [1]. Ціннісні орієнтири органічно включені в особистісну структуру й забезпечують відповідність між індивідуальним досвідом й універсальними загальнолюдського культурного досвіду. Цінності безпосередньо детермінують мотиваційну сферу особистості. Ті потреби, які співвідносяться з домінуючими цінностями, - пріоритетні, задовольняються в першу чергу. Коли домінуючим цінностям відповідають аналогічні вдоволені потреби, особистість досягає погодженості відносно здоров'я, фізичного й духовного. Комбінація переважних цінностей і відповідних їм фрустрованих потреб породжує неузгодженість і внутрішньо-особистісний конфлікт, що веде до різних розладів. [1].

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

Формулювання цілей роботи.

Мета досліджень полягала в проведенні оцінки духовного здоров'я студентів третього курсу факультету іноземних мов ХНУ імені В.Н. Каразіна із

застосуванням методики комплексної експрес-діагностики здоров'я, розробленої кафедрою валеології та міжфакультетською науково-дослідною валеологічною лабораторією, а саме, визначення ціннісних орієнтирів особистості проводилось за допомогою методики „Рівень співвідношення цінності й доступності в різних життєвих сферах і визначення мотивацій і внутрішньо-особистісних конфліктів у молоді [3].

Результати досліджень.

Для вивчення мотивацій і внутрішньо-особистісних конфліктів використовували показник «цінність-духовність» [5]. для таких життєвих сфер: здоров'я, спілкування, високий статус, сім'я, суспільна активність, пізнання, допомога та милосердя, матеріальні блага, вища освіта, віра в Бога, відпочинок, самореалізація, світ краси, кохання, визнання, цікава робота, свобода. Нижче наводяться результати проведеного дослідження.

Найбільш значущими для респондентів, студентів третього курсу факультету іноземних мов, є цінності в такій ієрархічній послідовності: сім'я, здоров'я, любов, свобода, цікава робота, самореалізація, вища освіта, матеріальні блага. До найменш значущих опитувані віднесли спілкування, високий статус, суспільну активність, пізнання, допомогу та милосердя, віру в Бога (рис. 1).

Результати індивідуальної діагностики свідчать про те, що найбільш конфліктними сферами життєдіяльності для наших респондентів є здоров'я, високий статус, самореалізація, любов, цікава робота (Таблиця 1) . У 37 % респондентів найбільш значимою категорією є сфера здоров'я . Студенти позиціонують цю категорію як дуже потрібну і значиму, але визнають її низьку доступність. Саморозвиток і самореалізація є елементами духовності. 26% студентів підтвердили значущість цієї сфери та її низьку доступність. Також для 26% третьокурсників конфліктною зоною виявилася сфера «кохання». Існують внутрішньо-особистісні конфлікти у таких обстежуваних сферах: цікава робота (26%), свобода (18%) (без відчуття останньої неможливий розвиток духовної особистості), віра в Бога . Незначна частина студентів - 8% і 13% відповідно - характеризується наявністю конфліктних зон у системі цінностей у таких сферах, як допомога, милосердя та сім'я.

Отримані дані, на наш погляд, виявляють наступні протиріччя. Нашими респондентами є студенти, молоді дівчата, віком до 20 років. Це вік актуалізації соціальних потреб у самовираженні, самоствердженні, самовдосконаленні, які інтегруються в більш складну соціальну потребу в самовизначенні. Низький рейтинг категорій, утворюючих духовну сферу, потрапляння їх у зону «внутрішнього вакууму», в аспекті ціннісного підходу, позиціонується як рівні свідомості особистості, які є егоцентрично та родинно обмежені.

Валеологічно бажано формування усвідомлення того, що своє життя і життя родини пов'язане з життям суспільства і нації, і це забезпечує перехід до громадянської активності, патріотизму, національної

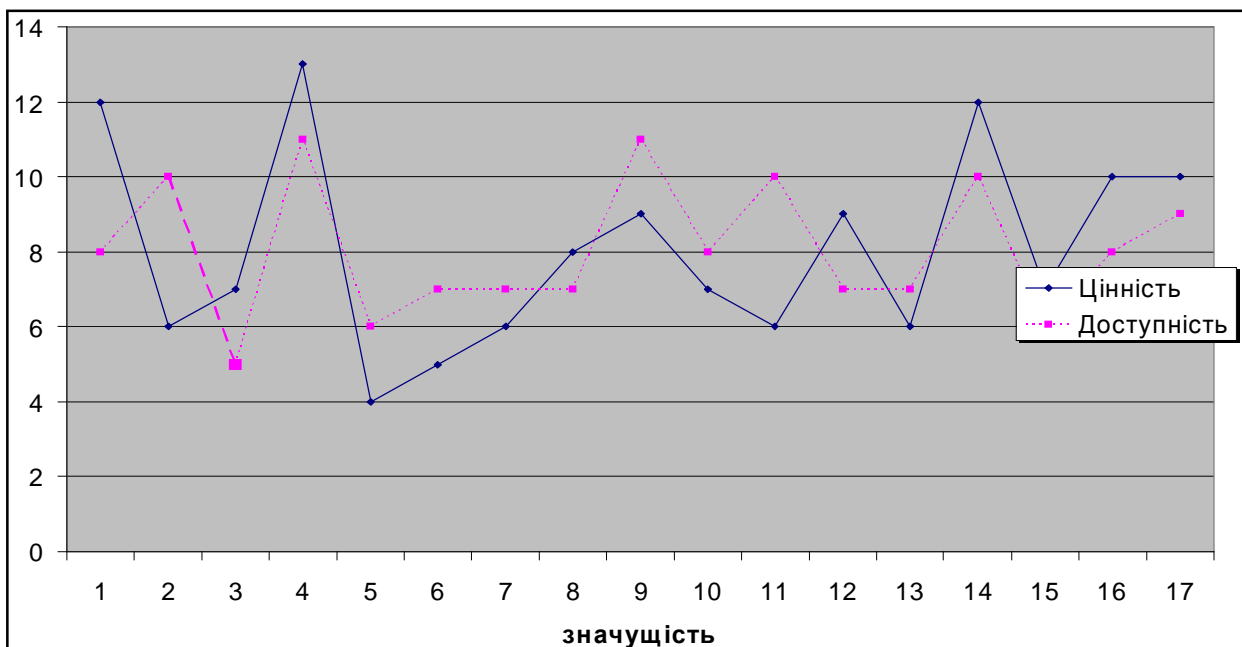


Рис.1. Середні значення “цінностей” і “доступностей” для студентів третього курсу факультету іноземних мов

Примітки: Загальнолюдські цінності: 1 – здоров’я; 2 – спілкування; 3 – високий статус; 4 – сім’я; 5 – суспільна свідомість; 6 – пізнання; 7 – допомога та милосердя; 8 – матеріальні блага; 9 – вища освіта; 10 – віра в Бога; 11 – відпочинок; 12 – самореалізація; 13 – світ краси; 14 – кохання; 15 – визнання; 16 – цікава робота; 17 – свобода.

Таблиця 1

Статистика рейтингу категорій і їх взаємовідносин у тесті „РСЦД”

№	Категорія	Внутрішній конфлікт, %	Внутрішній вакуум, %	Нейтральна зона, %
1	Здоров’я	37	3	60
2	Спілкування	0	42	58
3	Високий статус	26	3	71
4	Сім’я	13	3	84
5	Соціальна активність	0	29	71
6	Пізнання	0	18	82
7	Допомога і милосердя	8	21	71
8	Матеріальні блага	18	8	74
9	Вища освіта	0	32	68
10	Віра в Бога	18	26	55
11	Відпочинок	0	37	63
12	Самореалізація	21	5	74
13	Прекрасне	11	16	74
14	Любов	26	0	74
15	Визнання.	18	8	74
16	Цікава робота	26	3	71
17	Свобода	18	18	63

свідомості. Людина реально вдосконалюється в діяльній любові. Завдання валеологічно організованого освітнього процесу й полягають у тому, щоб допомогти молодій людині успішно пройти цей етап, убравши в себе виховну доміную про найбільш сприятливі умови для особистісного розвитку при наявності просоціальної і, більше того, есхатологічної орієнтації.

Людина духовна виявляє вчинки й справи, засновані на милосердній, діяльній любові до інших людей, Богу, що проявляються у формі жертвування своїми особистими інтересами заради блага ближнього. У мисленні наших респондентів досить чітко відслідковується актуалізація соціальної потреби в

самовизначенні, але стає досить очевидним те, що у своєму прагненні досягти особистісних висот, більшість респондентів не усвідомлює та не визначає для себе такі загальнолюдські духовні цінності, як допомога й милосердя, віра в Бога. Тому удосконалення валеопросвітницької роботи, спрямованої на духовне оздоровлення, повинно проявитися в тому, щоб вектор навчально-виховного процесу був спрямований у напрямку наповнення актуалізованих соціальних потреб духовним змістом.

Потрапляння категорії здоров’я в мотиваційно-особисту сферу внутрішнього конфлікту ставить перед спеціалістами-валеологами принципово нове (пов’язану з педагогічним впливом на людину) зав-

дання формування його здоров'я.

Висновки

1. Аналіз ціннісних орієнтацій особистості показав, що найбільш значущими для респондентів, студентів третього курсу факультету іноземних мов, є цінності в такій ієрархічній послідовності: сім'я, здоров'я, любов, свобода. До найменш значущих опитувані віднесли спілкування, високий статус, суспільну активність, пізнання, допомогу та милосердя, віру в Бога. Це продемонструвало егоцентрично- та родинно-обмежений рівень свідомості особистості.
2. Удосконалення валеопросвітницької роботи, спрямованої на духовне оздоровлення, повинно проявитися в тому, щоб вектор навчально-виховного процесу був спрямований у напрямку наповнення актуалізованих соціальних потреб духовним змістом.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення ціннісних орієнтирів студентів.

Література

1. Андрейко Г.П., Куйдина Т.М. Особенности духовного здоровья мужчин и женщин, прошедших через войну в Афганистане // Материали IV міжнародної науково-практичної конференції, т. II, X. 2006.
2. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкульт. и спорт, 1990. — 207 с.
3. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навчальний посібник для проведення практичних занять / Укл. проф. М.С. Гончаренко, доц. Е.Т. Карачинська, В.Є. Новікова. — Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2006. — с. 157.
4. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. — М.; СПб; Н. Новгород и др., 2005. — 351 с.
5. Фанталова, Е.Б. Диагностика внутреннего конфликта / Е.Б. Фанталова. — М.: Фолио, 2002. — 116 с.

Надійшла до редакції 22.08.2007р.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Горбуля В.Б., Бессарабов Н.С., Горбуля В.А.
Запорожский национальный университет

Аннотация. Статья посвящена исследованию технической и специальной подготовке по баскетболу студентов, поступивших на первый курс по специальностям: физическое воспитание, физическая реабилитация и Олимпийский профессиональный спорт. Оценка результатов показала, что студенты, поступившие на первый курс на разные специальности, имеют существенные различия в показателях специальной и технической подготовленности по баскетболу. Следует отметить и очень высокий индивидуальный разброс результатов.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, факультет физического воспитания, физическая и техническая подготовка, специальности: физическая реабилитация, физическое воспитание, олимпийский профессиональный спорт.

Анотація. Горбуля В.Б., Бессарабов Н.С., Горбуля В.А. Спортивно-технічна підготовка з баскетболу студентів першого курсу факультету фізичного виховання. Стаття присвячена дослідженню технічній і спеціальній підготовці по баскетболу студентів, що

поступили на перший курс по спеціальностям: фізичне виховання, фізична реабілітація і Олімпійський професійний спорт. Оцінка результатів показала, що студенти, які поступили на перший курс на різні спеціальності, мають істотні відмінності в показниках спеціальної і технічної підготовленості по баскетболу. Слід зазначити і дуже високий індивідуальний розкид результатів.

Ключові слова: баскетбол, студенти, факультет фізичного виховання, фізична і технічна підготовка, спеціальності: фізична реабілітація, фізичне виховання, олімпійський професійний спорт.

Annotation. Gorbulya V.B., Bessarabov N.C., Gorbulya V.A. Sports - technical preparation on basketball student's first course physical culture faculty. The article is devoted to research to technical and special preparation on basket-ball of students acting on the first course on specialties: physical education, physical rehabilitation and Olympic professional sport. Estimation of results showed that students acting on the first course on different specialties had substantial distinctions in the indexes of the special and technical preparedness on basket-ball. It should be noted and ever-higher individual throwing about of results.

Keywords: basketball, student's, physical culture faculty, physical and technical preparation, specialty.

Введение.

Реформирование системы высшего и среднего образования, а также открытие на факультетах физического воспитания новых специальностей, таких как олимпийский и профессиональный спорт, физическая реабилитация, туризм и др. требует дальнейшего изучения состояния методической спортивно-технической подготовки студентов.

Достаточно серьезной проблемой представляется отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Так, учебные планы по таким дисциплинам, как «Физическое воспитание», «Олимпийский профессиональный спорт», «Физическая реабилитация» составлены в соответствии с одним направлением — «Физическое воспитание и спорт», что не дает возможности целенаправленной подготовки студентов по данным специальностям с 1-ого курса.

Очевидно, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов (и контрольных нормативов) с целью приведения их в соответствие со специфической конкретной специальностью [1].

Важнейшим фактором профессиональной подготовки специалистов по физвоспитанию является их собственная физическая подготовка [2, 3].

Вторым важным моментом является готовность преподавателя, т.е. специалиста провести обучение и тренировку в соответствии с дидактическими и специфическими принципами. Одним из наиболее важных является принцип наглядности, согласно которому новые движения или упражнения необходимо показывать четко и правильно, чтобы учащиеся имели полное представление о них [4].

Подготовка учителей физической культуры еще не вполне соответствует современным требова-

ниям. Одна из основных причин отставания заключается в недостаточном уровне подготовки физкультурно-педагогических кадров [1,3].

Отсутствие комплексных исследований по изучению состояния спортивно-технической подготовки по баскетболу, необходимость дальнейшего развития научных основ в подготовке специалистов в области физического воспитания послужили основанием для постановки настоящего исследования.

Исследования выполнены согласно с планом научно-исследовательской работы кафедры спортивных игр факультета физического воспитания Запорожского национального университета «Оптимизация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх» (утверждено научно-техническим советом ЗНУ, протокол № 7 от 19.02.2004г.).

Направление исследования отвечает тематике сводного плана научно-исследовательских работ Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта на 2001-2005 года «Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов разных возрастов и квалификации в спортивных играх», № государственной регистрации 0101V006471.

Формулирование целей работы.

Целью данной работы было – изучить у студентов факультета физического воспитания, поступивших на 1 курс, спортивно-техническую подготовку по баскетболу.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса по специальностям: «физическое воспитание», «олимпийский и профессиональный спорт», «физическая реабилитация». Всего 116 человек: юношей 72, девушек 44.

Вначале эксперимента нами было проведено анкетирование, с помощью которого выявили количество студентов, которые занимались физической культурой, спортом в школе, в ДЮСШ и каких добились спортивных результатов до поступления в институт, а также кто из них занимался баскетболом.

Для определения спортивной (специальной физической) подготовки по баскетболу применялись следующие тесты: бег 28 метров (длина баскетбольной площадки), челночный (переменный) бег по баскетбольной площадке, прыжок в длину с места и в высоту с места.

Для оценки уровня технической подготовки использовали тесты: количество передач за 30 секунд с расстояния: юноши – 3м, девушки – 2,5м, ведение мяча 2х14 метров и штрафной бросок. Данные тесты рекомендованы управлением спортивных игр для детско-юношеских спортивных школ [3] и учебником «Баскетбол» [4].

Результаты исследования.

Для полноценного анализа спортивно-технической подготовки по баскетболу студентов первого курса нами было проведено анкетирование.

Анкетный опрос показал, что большинство студентов поступили сразу после окончания средне-

го образования. Изучая спортивную подготовленность студентов, поступивших на первый курс на разные специальности, мы наблюдаем существенные различия. Так, на специальность «олимпийский и профессиональный спорт» поступило 93% студентов, которые учились в городских школах, тренировались в спортивных клубах и большинство, 43%, имели высокие спортивные разряды (в основном 1 разряд) по таким видам спорта, как гребля, каратэ, легкая атлетика. Баскетболом занимались лишь двое студентов (5%).

Студенты, поступившие на специальность «физическое воспитание» выходцы из города и села 50% на 50%. Причем, спортом высших достижений практически никто не занимался, а лишь посещали уроки физической культуры. В университете 52% студентов для повышения спортивного мастерства избрали вид туризм.

Аналогичные результаты опроса мы получили и у студентов, поступивших на специальность «физическая реабилитация». 78% проживали в городе и лишь 23% занимались в спортивных секциях, но имели 1 разряд всего 7%. Из всех опрошенных только одна студентка занималась в секции по баскетболу, но высоких результатов не достигла. Обучаясь, в ВУЗе продолжить повышать свое спортивное мастерство 60% девушек выбрали аэробику.

Следует отметить, что на специальность физическое воспитание и физическая реабилитация поступили студенты в школах, у которых на уроках физической культуры не изучали программный материал по баскетболу.

В результате анализа и статической обработки данных специальной физической и технической подготовленности студентов 1 курса в зависимости от их выбранной профессии на факультете физического воспитания было установлено, что наилучшие результаты в беге на 28 метров 4,13 сек были показаны студентами олимпийцами (см. табл.1) как юношами так и девушками, соответственно 4,13 сек и 4,57 сек.

Существенно ниже результаты у юношей по специальности «физическое воспитание» на 6,8 % ($p < 0,001$), у девушек – на 7,65% ($p < 0,05$).

Различия в показателях бега на 28 метров между специальностями «физического воспитания» и «физической реабилитации» не существенны ($p < 0,05$).

Аналогичные результаты получили в челночном беге. Показатель у студентов реабилитологов и физического воспитания находятся на одном уровне, соответственно у юношей 25,5 сек и 25,25 сек, у девушек – 29,2 сек и 30,2 сек.

Результаты у студентов специальности «олимпийский и профессиональный спорт» значительно выше – 24,5 сек и 30,2 сек. Однако большой разброс индивидуальных результатов в группе юношей не дал существенных различий. Показатели у девушек на 25 % были ниже ($p < 0,01$).

Прыжок в длину с места: результаты у юношей и девушек специальности «олимпийский и про-

Таблица 1

Специальная физическая подготовленность по баскетболу студентов первокурсников факультета физического воспитания

Специальность	Тесты				
		Бег 28м	Челночный бег	Прыжок в длину с места	Прыжок в высоту с места
Физическое воспитание	м	4,41±0,04	25,25±0,26	220,6±4,22	49,5±1,26
	ж	4,92±0,85	29,2±0,98	166,5±2,87	38,1±2,80
Физическая реабилитация	м	4,26±0,05	25,5±0,53	217,3±4,12	57,1±1,14
	ж	4,96±0,05	30,2±0,39	170,0±5,16	37,0±1,68
Олимпийский и проф. спорт	м	4,13±0,04	24,5±0,17	234,1±3,71	56,0±0,96
	ж	4,57±0,10	26,14±0,46	201,7±5,69	45,8±2,10

Таблица 2

Техническая подготовленность по баскетболу первокурсников факультета физического воспитания

Специальность	Тесты			
		Кол-во передач за 30 сек	Ведение мяча 2х14м	Кол-во попаданий из 10 штрафных
Физическое воспитание	м	20,1±1,19	7,4±0,33	3,20±0,35
	ж	19,6±1,87	8,34±0,19	2,08±0,36
Физическая реабилитация	м	24,6±1,20	7,65±0,30	2,7±0,50
	ж	19,8±1,45	8,70±0,20	1,7±0,31
Олимпийский и проф. спорт	м	27,0±0,50	6,95±0,12	3,1±0,41
	ж	26,1±0,73	7,60±0,14	1,6±0,56

«профессиональный спорт» выше по сравнению со студентами «реабилитологами» и представителями «физического воспитания». Различий в показателях прыжка в длину с места между студентами реабилитации и физвоспитания нет.

Аналогичные результаты мы получили и по прыжку в высоту (см. табл.1).

По технической подготовке были получены следующие результаты. В количестве передач за 30 сек, лучшими были юноши и девушки специальности «олимпийский и профессиональный спорт» (см. табл.2). Юноши специальности «физическое воспитание» отставали на 25%, девушки на 30% ($p < 0,001$) от «олимпийцев». Существенных различий в показателях между реабилитологами и учителями не было ($p < 0,05$). Однако следует отметить очень большой разброс результатов, как у учителей, так и у реабилитологов.

В показателях ведения мяча существенных различий между реабилитологами и физическим воспитанием, как среди девушек, так и среди юношей не наблюдается. Реабилитологи отстают в показателях ведения мяча от олимпийцев: юноши на 10%, девушки на 9,3%, аналогичное отставание в данном тесте и учителей.

По количеству попаданий штрафного броска «реабилитологи» отставали, как юноши, так и девушки от своих коллег. Эта разница не была так существенна из-за большого разброса индивидуальных результатов.

Выводы.

Таким образом, полученные результаты по технической подготовке показали более низкий уровень развития студентов «реабилитологов» и представителей «физического воспитания» по сравнению с «олимпийцами». И у них выше разброс индивидуаль-

ных результатов. Это свидетельствует о том, что студенты поступили на факультет физического воспитания с неодинаковой подготовкой, как между специальностями, так и в каждой специальности отдельно.

1. Студенты, поступившие на первый курс на разные специальности, имеют существенные различия в показателях специальной и технической подготовленности.

2. Существенных различий между «реабилитологами» и представителями специальности «физическое воспитание» по специальной физической подготовкой нет. У студентов «олимпийцев» результаты значительно выше ($p < 0,05$).

3. По технической подготовленности результаты «олимпийцев» значительно выше, чем у студентов специальностей «физическое воспитание» и «физическая реабилитация». Следует отметить и очень высокий разброс индивидуальных результатов у реабилитологов и учителей.

4. Результаты данных исследований могут быть использованы для практических рекомендаций при построении учебного процесса и программного материала по баскетболу на факультете физического воспитания.

Дальнейшие исследования предполагают изучение других вопросов, связанных с нормативами, программами и методикой обучения будущих специалистов факультета физического воспитания по различным специальностям.

Литература

1. Маліков М.В. Актуальні проблеми фізическої культури та спорту в сучасних умовах життя. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. №6, – С. 195 – 197.
2. Котова Є.В. К вопросу о современном состоянии про-

фесіональної підготовки учителя фізической культури. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. №6, – С. 160 – 164.

3. Сушенко Л.П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. №6, – С. 276 – 279.
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2002. – 320с.
5. Железняк Ю.Д. и др. В кн.: Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ. М.: 1982. – 70 с.
6. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – 406с.

Поступила в редакцію 02.10.2007г.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Грибок Н.М., Бабич В.І.

Луганський національний педагогічний
університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглядаються питання формування культури здоров'я студентів віднесених до спеціальних медичних груп у процесі викладання навчального предмету "Фізичне виховання". Необхідно розробити програму для студентів на державному рівні, яка була б спрямована на формування у них високого рівня культури здоров'я. Зміст навчальної програми повинен бути цілком зорієнтовано на реалізацію ідеї формування у студентів ціннісного ставлення до свого здоров'я, а також враховувати усі його аспекти.

Ключові слова: культура, здоров'я, студент, медичний, група.

Аннотация. Грибок Н.Н., Бабич В.И. Проблема формирования культуры здоровья студентов специальной медицинской группы. В статье рассматриваются вопросы формирования культуры здоровья студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, в процессе преподавания учебного предмета "Физическое воспитание". Необходимо разработать программу для студентов на государственном уровне, которая была бы направлена на формирование у них высокого уровня культуры здоровья. Содержание учебной программы должно быть целиком ориентировано на реализацию идеи формирования у студентов ценностного отношения к своему здоровью, а также учитывать все его аспекты.

Ключевые слова: культура, здоровье, студент, медицинский, группа.

Annotation. Gribok N.N., Babich V.I. Problem of forming culture of health of the students of special medical bunch. In the article are surveyed questions of forming culture of health of the students referred to special medical bunches, during teaching a scientific subject "Physical training". It is necessary to develop the program for students at the state level which would be directed on formation at them a high level of culture of health. The maintenance of the curriculum should be entirely focused on realization of idea of formation at students of the valuable attitude to the health, and also take into account all his aspects.

Key words: culture, health, student, medical, groups.

Вступ.

В наш час життя і навчання з кожним роком стає все більш інтенсивнішим. Зростаючий потік інформації, потреба у більш глибоких знаннях вимагає і буде вимагати відповідних зусиль від дітей та учнівської молоді. Проте, пропорційно росту розумового навантаження сьогодні особливо гостро спостерігається зниження рівня здоров'я, як учнів загальноосвітніх шкіл, так і студентів ВНЗ.

Щорічно до вищих навчальних закладів вступають від 30 до 50% студентів, які за станом здоров'я направляються в спеціальні медичні групи [1, с.1]. Згідно даних Міністерства охорони здоров'я України у структурі поширеності захворювань за класами хвороб сьогодні серед студентської молоді: перше місце посідають хвороби системи кровообігу – 29,7%, друге місце – хвороби органів дихання – 19,9%, на третьому місці хвороби органів травлення – 9,7%, на четвертому – хвороби кістково м'язової системи – 5,6% [2, с. 8].

У динаміці за останніх п'ять років можна спостерігати тенденцію до зростання більшості класів хвороб серед студентів. Так, у порівнянні з минулим роком загальна захворюваність зросла на 1,2%, хвороби системи кровообігу – на 3%, хвороби органів травлення – на 2,2%, хвороби сечостатевої системи – на 2,2% [2, с. 8]. Неухильно зростає й кількість студентів яких відносять до спеціальної медичної групи.

Вищесказане свідчить про те, що зазначена проблема має всі підстави насторожувати нас у загальнодержавному контексті, оскільки вона стосується високоосвіченої категорії громадян, які у майбутньому мають скласти основу продуктивних сил суспільства, стати носіями загальної культури народу [3, с.4].

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати про недостатню вивченість проблеми формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Проте необхідно зазначити, що для розв'язання проблеми молоді склалися науково-теоретичні передумови. Так, вони відображені у працях філософів і культурологів: В. Казначеева, В. Климової, В. Скуміна та ін; психологів: В. Леві, А. Маслоу та ін; медиків: М. Амосова, Г. Апанасенка, Ю. Лисицина, І. Муравова та ін; педагогів: С. Васильєва, С. Волкової, О. Дубогай, В. Горашука, В. Оржиховської та ін; валеологів: І. Брехмана, В. Зайцева та ін.

Проблемі організації і проведенню занять з фізичної культури студентів СМГ присвячені дослідження М. Алієва, В. Артемонова, С. Булич, В. Вітшаса, М. Тарасенко, В. Пономарьова та ін. Однак, незважаючи на існуюче підґрунтя для вирішення зазначеної проблеми, до тепер належно не вивчені проблеми, пов'язані з особливостями фізичного виховання студентів СМГ, а особливо формування культури здоров'я студентів СМГ у процесі фізичного виховання.

Робота виконана за планом НДР Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті полягає у з'ясуванні стану розробленості проблеми формування культури здоров'я студентів віднесених до спеціальних медичних груп у процесі викладання навчального предмету "Фізичне виховання".

Результати досліджень.

Стрімкий ріст захворюваності серед студентів, що спостерігається останніми роками пояснюється багатьма причинами. Серед них, сучасні екологічні фактори, які погіршуються з кожним роком, стресові ситуації, які переживає студент під час сесії, недостатня адаптація до навчального процесу, не зовсім сприятливі умови проживання в студентських гуртожитках, порушений режим харчування тощо. Але однією з головних причин, яка узагальнює вищезгадані, є недостатня сформованість у студентів культури здоров'я, а як наслідок: відсутність пріоритету турботи про своє здоров'я, спрямованості на здоровий спосіб життя.

Культура здоров'я студента є багатоплановим поняттям. Вона пронизує усі сфери діяльності особистості [4, с. 38], а тому відіграє неабияку роль відповідно стану здоров'я студента.

На думку В. Горашука, культура здоров'я є складовою частиною загальної культури особистості, обумовлена матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, виражена в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навиків з формування, збереження і зміцнення її здоров'я.

Зміст культури здоров'я, згідно вищезгаданого вітчизняного вченого, включає в себе три компоненти: *програмно-змістовний*, який включає всю систему знань в області формування, збереження і зміцнення здоров'я в духовному, психічному, фізичному аспектах, знання основ розробки індивідуальної оздоровчої системи; *потребно-мотиваційний*, відображаючий активне позитивне відношення до свого здоров'я і до організації здорового способу життя та *діяльно-практичний*, передбачаючий використання валеологічних знань, умінь і навиків в практиці організації здорового способу життя [5, с. 167-168].

Зазначимо, що саме від рівня сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців багато в чому залежить впровадження й вдосконалення ними правильної організації праці, відпочинку, харчування у майбутньому. Тому одним з пріоритетних завдань освіти має бути забезпечення умов для виховання фізично та психічно здорової особи, особливо у вищих навчальних закладах, покликаних формувати валеологічний світогляд, культуру здоров'я майбутніх спеціалістів [4, с. 24]. Разом з тим доводиться констатувати, що до сьогодні зусилля держави і суспільства в напрямі попередження погіршення стану здоров'я дітей та учнівської молоді недостатньо адекватні реальному стану зазначеної проблеми.

Сьогодні при викладанні фізичного виховання у спеціальних медичних групах майже не враховується комплексний підхід до розуміння здоров'я через духовний, психічний і фізичний аспекти і підбір

на цій основі оздоровчих технологій для студентів. Справа в тім, що у теперішній час система фізичного виховання не заходить далі чисто гігієнічних аспектів здоров'я і рухової підготовки, а отже не приділяє уваги формуванню, збереженню і зміцненню духовного та психічного аспектів здоров'я. Постулат про гармонійний розвиток і єдність тілесного й духовного частіше є тільки зовнішнім, механічним [6, с. 3-9].

Окрім вищесказаного, можна спостерігати й інші проблеми, які негативно впливають на формування культури здоров'я студентів СМГ. Так, незважаючи на те, що багато авторів вказує на необхідність індивідуалізації занять зі студентами СМГ, до сьогодні дуже часто спостерігається групове проведення занять в спеціальних медичних групах, що не дозволяє здійснювати диференційований підхід щодо підбору оздоровчих технологій з урахуванням відхилень у стані здоров'я кожного окремого студента.

Серед подібних проблем є й та, що викладачі фізичного виховання при роботі зі студентами СМГ змушені орієнтуватись переважно на програми з фізичного виховання розроблені для студентів основних груп, оскільки окремо державних програм з фізичного виховання для студентів СМГ у доступній нам літературі не виявлено.

Відомо, що останнім часом багато уваги приділялося розробці науково-методичних основ присвячених фізичному вихованню практично здорових студентів. Разом з тим, дотепер майже не приділяється уваги у зазначеному напрямі відносно студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Сьогодні, як ніколи раніше, необхідно більше уваги приділяти як науково-методичному, так і програмному забезпеченню фізичного виховання для тих студентів, які у зв'язку з перенесеними захворюваннями не можуть у повному обсязі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання. Зрозуміло, що студенти, які за станом здоров'я відносяться до СМГ, не повинні займатися за програмами, розробленими для здорових і фізично підготовлених однолітків. Однакові вимоги до здорових і нездорових студентів приводять до негативних наслідків для останніх.

Психологічні особливості студентів з ослабленим здоров'ям відрізняються певною своєрідністю, пов'язаною з оцінкою фізичних можливостей свого організму і відношенням до фізичної культури і спорту [7, с. 7]. У зв'язку з цим, вже сьогодні вкрай необхідно розробити програму для студентів СМГ на державному рівні, яка була б спрямована на формування у них високого рівня культури здоров'я. Отже, зміст навчальної програми повинен бути цілком зорієнтовано на реалізацію ідеї формування у студентів ціннісного ставлення до свого здоров'я, а також, що не менш важливо, враховувати усі аспекти здоров'я – духовний та психічний, а не тільки соматичний бік цієї проблеми.

Висновки.

У зв'язку із вищезазначеним, можна конста-

тувати наявність наукової проблеми, яка характеризується недостатньою розробленістю проблеми формування культури здоров'я студентів віднесених до спеціальних медичних груп у процесі викладання навчального предмету "Фізичне виховання".

У перспективі авторами планується визначити педагогічні умови формування культури здоров'я студентів СМГ у процесі викладання навчального предмету "Фізичне виховання".

Література

1. Янчик О. М. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий в специальных медицинских группах школьников 10-14 лет. Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тюмень, 2002. – 24 с.
 2. Звіт про діяльність Міністерства охорони здоров'я України у 2006 році // <http://moz.gov.ua>.
 1. Підвищення ефективності вищої освіти визначальний чинник зростання соціально-економічного потенціалу держави. Матеріали до доповіді міністра освіти і науки на підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України. (23 лютого 2006 р, м. Київ) // <http://dgasu.dn.ua>.
 4. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Донецький національний ун-т. – Луганськ. – 2001. – 228 с.
 5. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганськ: Альма-матер, 2003. – 376 с.
 6. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 2001. -№11. – С. – 3-9.
 7. Афанасенко О. М. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы. Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2006. – 25 с.
- Надійшла до редакції 22.10.2007р.

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ З УРАХУВАННЯМ РЕГІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЖИВАННЯ

Гружевський В.О.

Таврійський національний
університет ім. В.І.Вернадського
Кримський економічний
інститут КНЕУ ім. В. Гетьмана

Анотація. у статті визначалось спрямування мотиваційних потреб до фізичних навантажень, форм та засобів фізичної культури при організованих та самостійних формах занять фізичними вправами студентів які проживали у різних регіонах Криму, у тому числі представників депортованих народів.

Ключові слова: мотивація, потреби, фізична культура, студенти, регіони, анкетування.

Аннотация. Гружевский В.А. Технология формирования мотивационных нужд к занятиям физической культурой студентов 1 курса с учетом региональных особенностей проживания. В статье определено направление мотивационных потребностей к физическим нагрузкам, формам и средствам физической культуры при организованных и самостоятельных формах занятий физическими упражнениями студентов, проживавших в разных регионах Крыма, в том числе представителей депортированных народов.

Ключевые слова: мотивация, потребности, физическая культура, студенты, регионы, анкетирование.

Annotation. Gruzhevsky V.A. Technology of formation of motivational needs to employment by physical training of students of 1 course with the count of regional features of residing. The article is devoted to the identification of the direction of motivation needs to physical tension, forms and ways of physical culture at organized and independent forms of physical training of students, living in different regions of the Crimea, including representatives of deportated people.

Key words: motivation, needs, physical culture, students, regions, questioning.

Вступ.

Встановлено, що серед ціннісних орієнтацій студентів-першокурсників, важливим елементом внутрішньої структури особистості, яка загалом сформована попереднім життєвим досвідом індивіда, мотивація до занять фізичною культурою значною мірою зумовлюється національними пріоритетами видів фізичних навантажень, "модю" на них та наявністю спортивно-технічної інфраструктури у місті проживання.

Виховання фізичної культури особистості здійснюється при активному впливі не тільки на фізичні здібності людини, але на його почуття й свідомість, психіку й інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних проявів – позитивної мотивації, ціннісних орієнтирів, інтересів у сфері фізичної активності і здоровому способі життя.[1]. Характерно, що зміст занять фізичною культурою студентів багато в чому залежить від особливостей їх мотиваційних установок.[4]. Основним інструментом у реалізації особистих мотивів і потреб студентів служить комплексне використання освітніх технологій, спортивної, загально розвиваючої, оздоровчої спрямованості з урахуванням їх стану здоров'я, фізичної підготовленості й особливостей мотиваційної й психоемоційної сфер. У силу цього технологія формування мотиваційних потреб визначається багатьма факторами: етнічними й культурними традиціями, природно-кліматичними особливостями території проживання, специфікою спільної діяльності та інше.

Фізична культура – це об'єктивна субстанція, яка має суб'єктивний, більш того, індивідуально-особистісний характер. В цьому зв'язку вона виступає як базовий фундамент, який містить в собі інтегруючий ланцюжок культури, утримуючи великий потенціал відтворення особистості як цілості.

Сучасна фізична культура представляє собою складне соціокультурне явище яке не обмежене вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконує й інші потреби, а саме "соціальні накази суспільства у сфері політики, моралі, виховання, естетики і в цій частині належить суспільній свідомості".[2].

Традиційні функції фізичної культури в нових умовах фізичного виховання у ВНЗ повинні виходити за рамки формування фізичних якостей та навчання руховим діям студентів, стаючи соціальним фактором створення майбутнього трудового потенціалу нації.

Необхідно зазначити, що на даний момент

все ще відсутні ефективні форми організації фізичного виховання, які здатні впроваджувати у педагогічну систему формування рухової культури студентської молоді все те нове, що створено сучасною наукою у сфері фізичної культури та спорту.

Вища школа все ще не готова до сприйняття значущості фізичної культури як головного фактора здоров'я нації, виховання гармонійно розвиненої особистості, вдосконалення функціонального стану організму студента.[5]. На жаль, все ще до цього часу кафедри фізичного виховання ВНЗ змушені діяти спонтанно, у режимі оперативної рефлексії, на виникаючі проблеми забезпечення навчального процесу, меншою мірою маючи можливість займатись обґрунтуванням стратегії розвитку. В силу певних причин сучасна практика фізичної культури сьогодні не може забезпечити належного рівня фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки студентів, яку вимагають сучасні технології та стиль життя суспільства.[3]. На даний час визначився розрив між вимогами до змісту організаційних форм та видів фізичної культури, який пред'являє еволюційний розвиток соціокультурної сфери суспільства. На сучасному етапі принципово важливий аналіз процесів, які відбуваються у фізичній культурі з позицій онтологічного, соціокультурного, методологічного і педагогічного аспектів.

Таким чином, у сучасному фізичному вихованні принципово актуальною є необхідність визначення ланцюжка мотиваційних потреб студентів першокурсників до систематичних занять фізичним вихованням з урахуванням національних та регіональних пріоритетів щодо особливостей фізичних навантажень та видів рухової активності. Такий підхід дозволить педагогічно впливати на формування бажання використовувати фізичне виховання з метою фізичного, психологічного оздоровлення і одночасно бути емоційно привабливим для кожної конкретної особистості студента на основі перетворення етнічних і регіональних звичок до певної рухової активності в мотиви діяльності.

Робота виконана за планом НДР. Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського.

Формулювання цілей статті.

Мета статті – вивчити технологію визначення мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів I курсу з урахуванням етнічних і регіональних особливостей, пріоритетів форм і видів фізичної активності за попереднім місцем проживання з метою перетворення її в мотиви діяльності.

Результати дослідження

Початковий період навчання у ВНЗ є визначним моментом у житті студента як у соціальному, так і фізіологічному відношенні. Нові умови навчання, високий загальний рівень навчального навантаження, його обсяг та новизна викликають достатній рівень розумової і фізичної втоми. Студентам доводиться адаптуватись не тільки до нових умов життя, навчання, але і регулярних фізичних навантажень у процесі фізичного виховання. Між тим, як свідчить

досвід і результати проведеного анкетування, основна більшість дівчат та юнаків до вступу у ВНЗ практично не займались фізичною культурою та спортом. Встановлено, що дефіцит рухової активності, необхідної для підтримки нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції, становить 60-70% від необхідного обсягу. А це, в свою чергу, призводить до значного зниження рівня розумової та фізичної працездатності молодого організму. Для виявлення мотивів, які лежать в основі формування потреби до занять фізичною культурою, нами було проведено опитування студентів методом анкетування.

Головним завданням анкетування було визначення основних мотивів і, відповідно, створення таких особливостей занять фізичними вправами, які б максимально відповідали мотивації кожного студента-першокурсника. Необхідно підкреслити, що ефективність роботи кафедр фізичного виховання значною мірою залежить від правильно розробленої концепції, вибору тих чи інших спрямувань програм та видів фізичних навантажень, що, в свою чергу, значною мірою зумовлюється усвідомленням суттєвості мотивів, вивченням факторів, які на неї впливають та методів її підвищення.

Анкетування, за допомогою якого у студентів-першокурсників визначалась мотивація, передбачало групу факторів, які зумовлюють стимулювання до систематичних занять фізичними вправами. Встановлено, що у студентів-першокурсників найбільш пріоритетним був фактор кондиції здоров'я, який визначається такими мотивами: загальне поліпшення рівня фізичної підготовки, функціонального стану організму (кардіотренованість), позитивний вплив на стан опорно-рухового апарату (поставка, корекція сколіозу та інше).

Другою групою факторів, найбільш стимулюючих мотивацію студентів, був "зовнішній вигляд", який зумовлюється трьома мотивами: загальне зниження ваги тіла, корекція фігури, під якою розуміється спеціальне тренування на поліпшення тілобудови, корекція окремих частин тулуба, збільшення м'язової маси.

Наступною групою факторів мотивації був "психологічний" комплекс, який студенти визначали практично рівнозначним співвідношенням: антистресовий вплив систематичних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання у ВНЗ, відчуття задоволення м'язової радості на заняттях.

Для певної групи студентів визначним мотивом до занять слугував «пізнавальний» фактор, який зумовлювався бажанням пізнати і, відповідно, оцінити рівень своїх фізичних можливостей, особливостей тілобудови, встановити відхилення від норми і контролювати динаміку зміни цих показників під впливом занять фізичними вправами.

«Соціальний» фактор, за визначенням студентів, дозволяє встановити важливість соціального аспекту, структуру занять фізичною культурою серед інших аспектів мотивації і передбачає такі складові: розширення кола знайомих та друзів, досягнення

більшої впевненості в собі, самопідняття рівня особистості, значущості поважного ставлення оточуючих.

Предбачений “прикладний” фактор мотивації до занять фізичними вправами студенти пов’язують з майбутньою професійною діяльністю.

Необхідно зазначити, що бажання займатись регулярно масовими видами спорту, фізичними вправами в період навчання у ВНЗ значною мірою зумовлені як популярністю, тобто “модою” певних видів фізичних навантажень в регіоні проживання, національними традиціями, так і особистими властивостями психотипу та психофізичного стану організму кожного студента.

Характерно, що високим рівнем мотивації визначались студенти, які в силу життєвих обставин перед вступом у ВНЗ характеризувались такими особливостями :

- мали той чи інший досвід занять спортом в дитячому та юнацькому віці;
- відрізнялись впевненістю у своїх рухових здібностях;
- були здатні долати різні труднощі (хвороби, травми, недолік часу та інше);
- приймали фізичні навантаження як задоволення.

В умовах фізичного виховання у ВНЗ мотивація студентів непостійна величина, яка змінюється в залежності від середовища. Створення кафедрою фізичного виховання позитивних умов під час занять різними формами та видами фізичних вправ значною мірою підвищує мотивацію студентської молоді.

Для оцінки ціннісного потенціалу фізичної культури визначалось ставлення студентів-першокурсників до фізкультурно-спортивної діяльності, соціальна значущість фізичної культури, систематичність занять фізичною культурою та спортом, встановлювались об’єктивні та суб’єктивні фактори, сприяючи підвищенню інтересу до фізичної культури з урахуванням регіону проживання до вступу у ВНЗ, етнічних національних пріоритетів до певних видів фізичних навантажень, наявності спортивно-технічної бази, «моди» на заняття певними видами спорту у місцях проживання, а також причини, які заважали займатись фізичною культурою.

Фізкультурно-спортивна діяльність разом з іншими видами діяльності входить у спосіб життя. Більшість студентів-першокурсників (87,6%) на декларативному рівні високо цінують соціальну значущість фізичної культури та спорту в житті суспільства. Між тим, використовують засоби фізичної культури в позанавчальний час лише 24,8%.

Найбільший вплив на рівень потенціалу фізичної культури мають такі об’єктивні показники, як якість проведення занять (71,3%) та умови їх проведення (61,7%), а також, що найбільш важливо, можливість вибору форм занять та видів спорту (84,8%).

Висновки

Ціннісний потенціал фізичної культури, фізкультурно-спортивну активність першокурсників можливо посилити за рахунок усунення об’єктивних

причин, які не дають змоги повноцінно займатись фізичною культурою, звернувши увагу на невміння студентів розподіляти вільний час, слабкий розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури у ВНЗ, малий обсяг теоретичних знань та практичну відсутність досвіду фізкультурно-оздоровчої роботи в період навчання у школі.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем технології формування мотиваційних потреб до занять фізичною культурою.

Література

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // теория и практика физической культуры. 1995.-№4. - С. 2-8.
2. Выдрин В.М. Теория физической культуры // -Л : ГДО ИФК., 1988. - 272 с.
3. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления //Теория и практика физической культуры. 2004.- С. 54-61.
4. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза. // Теория и практика физической культуры. 2006.- №2. - С. 2-6.
5. Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров’я у навчальному процесі фізичного виховання студентів.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. Харків 2007.-№2. - С. 44-47.

Надійшла до редакції 25.09.2007р.

ФОРМУВАННЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ОДНОБОРЦІВ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ АДАПТОГЕНІВ

Гуска М.Б.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. Прийом адаптогенів позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи та спеціальну працездатність спортсмена-одноборця. Існують вікові особливості впливу тренувальних навантажень та вживання адаптогенів на розвиток спеціальної працездатності одноборця. Найбільш виражені зрушення поліпшення спеціальної працездатності виявлені у дорослих спортсменів. У спортсменів з більшою масою абсолютні величини кидків через спину були відносно меншими, але приріст їх числа під впливом прийому спіруліни зберігався. Ключові слова: спортсмен, працездатність, адаптоген, одноборства.

Анотация. Гуска М.Б. Формирование длительной работоспособности спортсменов-единоборцев на предсоревновательном этапе подготовки при использовании адаптогенов. Прием адаптогенов положительно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и специальную работоспособность спортсмена-единоборца. Существуют возрастные особенности влияния тренировочных нагрузок и употребление адаптогенов на развитие специальной работоспособности единоборца. Наиболее выраженные сдвиги улучшения специальной работоспособности выявлены у взрослых спортсменов. У спортсменов с большей массой абсолютные величины бросков через спину были относительно

меньшими, но прирост их числа под влиянием приема спирулины сохранялся.

Ключевые слова: спортсмен, работоспособность, адаптоген, единоборства.

Annotation. Guska M.B. Formation of long work capacities of sportsmen of single combat at a precompetitive stage of preparation at use adaptogen. Reception adaptogen positively influences a functional state of cardiovascular system and special work capacity of the sportsman of the one-fighter. There are age features of influence of training loads and the use adaptogen on development of special work capacity of the one-fighter. The most expressed alterations of enriching of special work capacity are revealed at adult sportsmen. At sportsmen with the greater mass absolute sizes of throws through a back were rather smaller, but the accretion of their number under influence of reception spirulin was kept.

Key words: sportsman, work capacity, adaptogen, single combats.

Вступ.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації (формування працездатності) організму до тренувальних і змагальних навантажень обуславлюють у віці початок занять спортом і різну тривалість тренування до результатів майстра спорту або до результатів майстра спорту міжнародного класу.

Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень. Є також значні відмінності і в об'ємі тренувальної роботи, необхідному для досягнення високих результатів.

Специфічність адаптаційних реакцій виявляється і в тривалості збереження показників довготривалої адаптації (працездатності), що забезпечують виступ на рівні вищих досягнень. Тривалість збереження адаптації багато в чому визначається структурою змагальної діяльності спортсменів і чинниками, що визначають її ефективність. Менша тривалість виступів на високому рівні спостерігається там, де результативність обумовлена обмеженою кількістю чинників і постійним навантаженням в тренуванні і змаганнях одних і тих же функціональних систем, монотонністю і одноманітністю тренувальної роботи з високими навантаженнями на опорно-руховий апарат і пов'язаними з ними травмами. Часто не вдається зберегти рівень адаптації, що забезпечує досягнення максимальних результатів більше 1-3 років, а тривалість виступів на вищому рівні протягом 5-8 років розглядається як своєрідний рекорд.

Одночасно там, де підготовка відрізняється різноманітністю чинників, що визначають результативність діяльності змагання, високою емоційністю і різноманітністю засобів і методів, вдається впродовж багатьох років зберегти рівень адаптації, що забезпечує вищі спортивні досягнення.

У основі цього явища лежить виняткова многофакторність ефективної змагальної діяльності. Ефективні дії молодих, перш за все пов'язані з високими функціональними можливостями. Досягнення спортсменів старшого віку забезпечуються великим досвідом, техніко-тактичної зрілістю, умінням будувати тактику ефективніше, ніж у молодих і працездатних партнерів.

датних партнерів.

Велика тривалість виступів на високому рівні у тих спортсменів, що пред'являють особливі вимоги до тактичної зрілості, досвіду спортсменів, знанню ними сильних і слабких сторін основних суперників. Це приводить до того, що, не дивлячись на величезні навантаження сучасного спорту, щонайгострішу конкуренцію в найбільших міжнародних змаганнях, багато спортсменів досить солідного віку виступають на високому рівні.

Адаптація організму спортсмена до тренувальних навантажень обумовлює вдосконалення його кваліфікації та зростання спортивних результатів. Відомо, що процес переходу організму спортсмена на новий адаптаційний рівень здійснюється через стомлення (Фольборт Г.В., 1958; Моногаров В.Д., 1986; Тхоревський В.І., 1992). Однією з реальних можливостей для розширення адаптації є використання речовин, які стимулюють адаптаційні процеси, таких як адаптогени тваринного і рослинного походження (Сейфулла Р.Д., 1998; Сейфулла Р.Д. і Азизов А.П., 1998; Садиков Ш.Б., 1990, Ященко А.Г., 2007 та ін.).

В теперешній час використовується велика кількість таких речовин, механізми дій яких різні. Так, ензими мають, в основному, регенеративний, протизапальний, а також імуномодулюючий вплив (Рансбергер К., 1994, 1996; Суздальницький Р.С., та ін., 1996); спируліна - стимулює пластичні процеси (Спируліна и здоровье, 1997), ефірна олія лаванди є активатором центральної нервової системи (Ткачук М., Битко С.Н., 1990; Заката Т., 1996).

Очевидно, що застосування різних адаптогенів з метою розширення адаптаційних можливостей спортсмена повинно бути обумовлене конкретними задачами тренувального процесу, видом спорту, рівнем тренуваності спортсмена. На жаль, дотепер такого роду дослідження, за безсумнівної їх актуальності, поодинокі.

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

Формулювання цілей роботи.

Метою даного дослідження є вивчення впливу адаптогенів рослинного походження (спируліна) на адаптацію спортсмена до тренувального навантаження.

Результати досліджень.

Про стан адаптації судили за позитивною динамікою спеціальної працездатності під час тренувального процесу, а також периферичного (зокрема, мозкового) кровообігу. Підставою для такого підходу слугувало наступне: стан серцево-судинної системи в ході тренувального процесу є лімітуючим чинником. Спируліна - адаптоген, який має виражений вплив на відновлення пластичних втрат спортсмена.

Спируліна належить до класу синьо-зелених мікроводоростей. Вихідними місцями її зростання вважається Мексика (Південна Америка) та озеро Чад (Центральна Африка). Систематичне вивчення корисних властивостей спируліни належить до 20 сторіччя,

перші публікації про використання спіруліни як харчової добавки - до 1938 року (Спіруліна і здоров'я, м. Миколаїв, 1997). В наш час спіруліна стандартизована у 70 країнах світу, широко використовується у вигляді харчових добавок, у косметичній промисловості, комерційний щорічний продаж спіруліни у світі перевищує 1000 тонн.

У 1995 р. (24.02) Президія Вченої ради Міністерства здоров'я України схвалила вивчення фармакологічних та специфічних властивостей спіруліни з метою використання її як харчової добавки, а також для лікування ряду захворювань.

У НДІ Геронтології АН України, а також у Національному медичному університеті ім. О.О. Богомольця одержані дані про відсутність побічних дій, а також про ефективність спіруліни, яка культивується на Україні. У 1996 р. у НДІ гігієни харчування розроблені, а МЗ України затверджені технічні умови (ТУ 2148100 15. 002-96) на виробництво спіруліни як харчової добавки. Даних про використання спіруліни

як адаптогена для вивчення її впливу на спеціальну працездатність у доступній літературі не виявлено, хоча практичне застосування її у спорті відомо протягом кількох років.

Біохімічний склад спіруліни детально вивчений: до її складу входять білки (60-70 %), вуглеводи (10-20 %), мікроелементи (7-10 %), жирні кислоти (0,7-0,9 %), хлорофіл (0,76-0,94 %) і фотоціанін (1,5 %). Вітамінний склад спіруліни орієнтований на В групу; із жирних кислот - переважають ненасичені, всі елементи спіруліни знаходяться у збалансованому вигляді і добре засвоюються. Відомо, що за дефіциту ненасичених кислот порушується обмін холестерину, в результаті чого розвивається атеросклероз. Стосовно проблем спорту спіруліна може бути корисною для спортсмена, який протягом тривалого часу активно використовує запаси енергетичних речовин, а також підлягає впливу мікро- і макротравм. Спіруліна, яка є джерелом легкозасвоюваних білків, незамінних амінокислот, вітамінів, ненасичених жирних кис-

Таблиця 1

Тестування при тренуванні вранці при прийомі спіруліни

п/п	П.І.	Рік нар.	Вага	Розряд	Кількість кидків ДО вживання "СП"	Кількість кидків ПІСЛЯ вживання "СП"
					Ранок	Ранок
1	Л-о В	1979	60	кмс	22	25
2	А-о А	1977	60	кмс	23	27
3	К-н М	1977	60	кмс	23	27
4	Б-в В	1968	66	кмс	22	25
5	В-в С	1979	66	кмс	21	23
6	Ж-а Г	1970	66	мс	23	27
7	У-в А	1976	73	мс	23	27
8	Б-в О	1978	66	мс	23	27
9	Д-в В	1970	73	мс	23	27
10	Р-ь А	1979	81	кмс	21	24
11	К-в М	1980	81	мс	23	27
12	Ж-ь А	1980	81	мс	23	27
13	Д-в Н	1975	90	мсмк	22	26
14	Г-о Е	1982	90	кмс	20	23
15	К-в К	1970	90	мс	21	24
16	С-о Ю	1976	90	мсмк	22	25
17	Х-к Д	1978	100	кмс	18	22
18	Г-ь И	1973	100	мсмк	20	24
19	Д-о В	1958	100	мс	18	23
20	Л-о Д	1970	100	мс	17	20
21	Ф-в В	1981	100	мс	16	19
22	М-н В	1970	100	мс	16	19
23	Ж-а А	1967	100	мсмк	15	18
24	А-н Р	1970	100	мсмк	15	18
25	Ч-а О	1970	100	мсмк	14	17
26	С-к К	1981	100	мсмк	14	17
		Серед.зн.		\bar{X}	20,8	24,4
		Дисперсія		y^2	10,6	12,8
		Станд. від		y	3,26	3,57
		Похибка		m	0,63	0,70
		Кол. Обс.		n	26	26
		Крит. Стюд		t	2,74	3,80

Вплив прийому спіруліни на спеціальну працездатність одноборців

Роки народження	До		Після		Приріст		
	Ранок	Вечір	Ранок	Вечір	I	II	III
1967-1970	18,4	19,4	21,66	22,66	1,0	3,36	3,26
1975-1978	22,0	22,85	25,85	27,0	0,85	3,85	4,25
1970-1982	20,0	20,75	22,75	23,75	0,75	2,75	3,0

Де:

I - приріст: ранок-вечір

II- приріст: ранок та після

III- приріст вечір до та після

лот та мікроелементів, безсумнівно знайде своє більш широке застосування у спортивній практиці.

Методика прийому адаптогенів. Загальноприйнятими дозуваннями спіруліни є один грам на добу (в 1 таблетці міститься 500мг. В наших дослідженнях спортсмени повинні були приймати 2г на добу (2 табл. з ранку та 2 табл. на ніч) впродовж трьох тижнів. До та після завершення курсу прийому спіруліни спортсменів тестували з метою визначення їх спеціальної працездатності, використовуючи загальноприйнятий у боротьбі тест - максимальна кількість кидків через спину за 2 хв.

Сучасна спортивна наука має широкий спектр методичних можливостей для об'єктивного вивчення функціонального стану та діяльності основних фізіологічних систем організму спортсмена та адаптивних змін стану цих систем.

Щодо системної гемодинаміки, відомо, і для кваліфікованого спортсмена різних видів спорту характерними є зменшення ЧСС, збільшення УОК, покращання споживання кисню тощо.

В експерименті брали участь 26 спортсменів, чоловіків, 1958 - 1981 років народження; з них 8 кандидатів у майстри спорту, 11 майстрів спорту та 7 майстрів спорту міжнародного класу. Тестування проводили двічі на день (ранок-вечір) до та через тиждень після завершення прийому адаптогену.

Показано, що до прийому адаптогену середня кількість кидків через спину у обстеженої групи спортсменів становила $19,9 \pm 0,63$ зранку та $20,8 \pm 0,62$ ввечері (табл. 2). На таблиці наведені середні дані кидків через спину у спортсменів різних вагових категорій.

Детальний аналіз отриманих даних показав, що абсолютні величини кидків через спину знаходились в певній залежності від віку спортсмена, його маси та меншою мірою від кваліфікації.

Як видно з даних, наведених на таблиці, прийом спіруліни супроводжується більшим приростом спеціальної працездатності одноборців у порівнянні з приростом працездатності у спортсменів, які тренувались за аналогічною програмою, але не приймали адаптоген.

Висновки.

Таким чином, отримані нами дані яскраво свідчать про те, що вживання спортсменами адаптогену спіруліни супроводжується більш, вираженим

приростом витривалості та сили в порівнянні зі спортсменами, які тренувались за однаковою програмою, але не вживали адаптоген.

Аналізуючи вищенаведені дані, можна стверджувати, що прийом адаптогенів - спіруліни - позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи та спеціальну працездатність спортсмена одноборця. Існують вікові особливості впливу тренувальних навантажень та вживання адаптогенів на розвиток спеціальної працездатності одноборця. Найбільш виражені зрушення поліпшення спеціальної працездатності виявлені у дорослих спортсменів. У спортсменів з більшою масою абсолютні величини кидків через спину були відносно меншими, але приріст їх числа під впливом прийому спіруліни зберігався.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування довготривалої працездатності спортсменів-одноборців на передзмагальному етапі підготовки при використанні адаптогенів.

Література

1. Гуска М.Б., Ященко А.Г. Вік спортсмена та його працездатність. - Наукові праці Кам. - Под. держ. Університету: Проблеми теорії і методики виховання, лікувальної фізкультури та спортивної медицини, олімпійського та професійного спорту м. Кам. - Под. Абетка-Нова. Вип.1. 2004.- с.182-184.
2. Гуска М.Б.. Формування довгострокової працездатності в процесі підготовки спортсменів в єдиноборствах. - Наукові записки: -К.; НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003 - С. 127-133.
3. Гуска М.Б., Арзютов Г.М. Працездатність кваліфікованих дзюдоїстів під впливом адаптогенів. - Наукові записки: К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2001.- С 70-73.
4. Евтушенко П.С. Встречная техника и её использование в спортивных видах единоборств // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - №3. - С. 39-42.
5. Пилипко В.Ф., Овсенко В.В., Семеняга К.В. К вопросу о мотивации и психологической подготовке при занятиях силовыми видами спорта и единоборствами // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - №3. - С. 99-102.

Надійшла до редакції 17.08.2007р.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Денисенко Н.Ф.

Запорізький обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти

Анотація. У сільських школах необхідно активізувати цілеспрямований системний процес фізичного виховання учнів. Необхідно спрямувати його на формування основ фізичного розвитку дітей, формування постави. Робота вчителів з формування працездатності учнів на уроках повинна враховувати вікові особливості дітей, специфіку їх життя, обсяг роботи. Необхідно врегулювати ці явища, не перевтомлюючи учнів на уроках. Досвід формування здоров'я учнів сільських шкіл у повсякденному житті доцільно вивчати педагогам міських шкіл і впроваджувати в практику освітнього процесу.

Ключові слова: фізичне виховання, учні, здоров'я, сільська школа.

Аннотация. Денисенко Н.Ф. Особенности формирования здоровья учеников общеобразовательных школ сельской местности. В сельских школах необходимо активизировать целенаправленный системный процесс физического воспитания учеников. Необходимо направить его на формирование основ физического развития детей, формирование осанки. Работа учителей по формированию работоспособности учеников на уроках должна учитывать возрастные особенности детей, специфику их жизни, объем работы. Необходимо урегулировать эти явления, не переутомляя учеников на уроках. Опыт формирования здоровья учеников сельских школ в повседневной жизни целесообразно изучать педагогам городских школ и внедрять в практику образовательного процесса.

Ключевые слова: физическое воспитание, ученик, здоровье, сельская школа.

Annotation. Denisenko N.F. Features of formation of health of pupils of comprehensive schools of a countryside. At rural schools it is necessary to activate purposeful systemic process of physical training of pupils. It is necessary to direct it on formation of bases of physical development of children, formation of bearing. Work of teachers on formation of work capacity of pupils at lessons should take into account age features of children, specificity of their life, volume of work. It is necessary to settle these phenomena, not tiring pupils at lessons. Experience of formation of health of pupils of rural schools in daily life is expedient for studying to teachers of city schools and to introduce in practice of educational process.

Key words: physical training, the pupil, health, rural school.

Вступ.

Сьогодні все очевиднішою стає неможливість забезпечення подальшого прогресу системи освіти та приведення її у відповідність до завдань реформування школи без звернення до сучасних засобів наукового пізнання і визначення нових підходів, ідей, теорій та концепцій. Динаміка суспільних відносин, інтенсифікація виробництва обумовлюють ускладнення соціальних функцій школи, яка є дедалі більш відповідальною за формування таких цілісних структур духовного світу молодої людини як світосприйняття, громадська позиція, ідейно-моральна зрілість, культура, готовність до безперервної само-

освіти і самовиховання впродовж усього життя. Серед цих функцій вагомого значення набуває функція формування і зміцнення здоров'я, оскільки рівень громадського здоров'я є показником цивілізованості суспільства і якості життя його громадян [1, с.3].

З кожним тисячоліттям, з кожним роком зростає цінність здоров'я людини як основи її життєдіяльності будь-якого напрямку.

Погіршення здоров'я більшої частини населення України, вкрай жахливий стан здоров'я дітей та молоді, важкі економічні й екологічні умови, що породжують безліч шкідливих факторів, викликали необхідність пробудження людської свідомості, мобілізації знань про можливості людського організму до адаптації, самооздоровлення, саморегуляції, зведення їх в інтегративну наукову систему.

Чим глибший аналіз здоров'я людини, тим більше узагальнень можна зробити на основі інтеграції знання законів фізики, хімії, біології, біохімії, біофізики [2, с.3].

Предкам українського народу, що населяли територію України багато років тому – землеробам з філософським складом, супернатуралізмом світосприйняття, розважливим і обережним, спостережливим і практичним, – був властивий культ здоров'я. Здоров'я українського етносу ґрунтувалося на знанні й обожненні сил Природи, вмінні застосовувати трави і природні чинники (воду, росу, сонце). Наука про здоров'я має давні коріння, – пише О.О.Команева [2, с.5]. Здавен люди при зустрічі віталися «Здоров будь!», а прощалися зі словами «Бувай здоровим!» Всі народні свята в Україні завжди були оздоровлюючими, оскільки сприяли радості, бадьорості духу, оптимізму, очищенню, прагненню любити та спілкуватись з природою. Народна валеологія й валеософія, змикаючись через традиції та звичаї етносу, вчать кожного цінувати, зберігати та відновлювати своє здоров'я [2, с.6].

Проблема здоров'я була та є актуальною в сьогоденні. Занепокоєння викликає здоров'я школярів. За останнє десятиріччя захворюваність дітей шкільного віку зросла до 42%. Перелік хронічних хвороб учнів загальноосвітніх шкіл різноманітний. Лише один з десяти першокласників сьогодні не має патології [1, с.73].

Результати досліджень показують, що за останні роки тенденція до погіршення стану здоров'я учнів набула сталого характеру. За період навчання у школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5-2 рази. Відмічається значне омоложення «хвороб похилого віку», зокрема, онкологічних захворювань. Є випадки інсультів та інфарктів у дітей віком до 15-16 років [1, 2, 3, 4].

Отже, вищезазначений стан здоров'я молодого покоління в школах України, вимагає консолідації зусиль усіх інституцій суспільства, громадськості на подолання такого негативного явища як дитячі хвороби та на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я учнів закладів освіти.

Формулювання цілей роботи.

Метою статті є визначення умов форму-

вання здоров'я школярів взагалі та виділення особливостей даної роботи з учнями шкіл сільської місцевості зокрема.

Результати дослідження.

Серед чисельних соціально-економічних, соціально-психологічних, соціально-педагогічних і соціально-побутових умов здорового життя нами були виділені найбільш важливі – це засоби фізичного виховання (режим життя, харчування, загартування, рухи тіла, сон, прогулянки на свіжому повітрі, поступове формування фізичної працездатності та ін.), екологія навколишнього середовища, природа, соціальні контакти, специфіка життя в сільській місцевості.

До вищезазначеного можна додати також ще п'ять умов здорової життєдіяльності, що виділені дослідниками Гуфеландом Х., Курцменом Д., Козіним О.П. Беловим В.І. та ін. [3, 4, 5].

1. Необхідно, щоб добре працював шлунок, кишечник і всі органи травлення.

Шлунок є основою довголіття, пишуть дослідники Гуфеланд Х. і Курцмен Д. [3]. По-перше, він один із найважливіших органів відновлення нашого тіла – перший ступінь, від стану якого залежить не тільки кількість, але і якість продуктів харчування. По-друге, стан шлунка здатний змінити дію, яка впливає на наше тіло через негативні емоції, хвороби та інші шкідливі впливи. Усі негативні емоції шкодять шлунку, він відчуває їх швидше, ніж вони здійснять шкідливу дію на інші органи.

Здоровий шлунок не страждає від них, і навпаки – слабкий і чуттєвий кожну хвилину реагує порушенням своєї роботи, і акт травлення, який важливий для відновлення сил людини (працездатності), постійно переривається і протікає у режимі вад і патології.

Отже, йдеться про харчування, що в теорії та методиці фізичного виховання вважається одним із ефективних засобів формування фізичного здоров'я.

Наші чисельні та багаторічні спостереження за харчуванням дітей у загальноосвітніх школах міст і сільської місцевості свідчать про великий відсоток захворювань органів травлення дітей у містах ще в молодшому шкільному віці. Він складає 36%, з яких 11% учнів першого класу приходять у школу вже з виразками шлунку. Інші 25% становлять різні хвороби шлунку, кишечнику, підшлункової залози, дванадцятипалої кишки, жовчного міхура.

Аналіз медичної документації свідчить про дуже низький відсоток (від 3 до 6) патологічних змін у функціонуванні кишково-шлункового тракту учнів сільської місцевості.

Порівняння даного явища привело нас до висновку про те, що стан цієї системи залежить, перш за все, від якості харчування, продуктів харчування та способів приготування їжі.

Частіше в селах і райцентрах люди мають натуральне господарство: розводять худобу, вирощують на городах і в садибах овочі та фрукти. Відповідно цьому, як у родинях, так і в сільських шкільних їдальнях учні їдять натуральні продукти, які забезпе-

чують організм учнів усіма п'ятьма життєво необхідними елементами: жирами, білками (тваринного та рослинного походження), вуглеводами, мінералами та вітамінами.

Частіше всього в сільських школах готують більш просту їжу, ніж у школах міст. В них переважно готують рафіновані страви (котлети, тефтелі, биточки), що не приносять організму, який розвивається, необхідної користі. Вченими дієтологами та фізіологами доведено, що натуральні овочі, фрукти, м'ясо, молоко, яйця та інші продукти повністю та якісно засвоюються організмом, створюючи гармонію в функціонуванні травної системи та обміну речовин. Окрім того груба страва (морква, яблуко, качан капусти тощо) укріплює зуби, ясна, слизову оболонку шлунку та інших органів, сприяє гармонійному розподілу мінералів до внутрішніх органів.

Отже, керівникам загальноосвітніх шкіл міст необхідно усвідомити користь харчування учнів натуральними продуктами і забезпечити в шкільних їдальнях умови для повноцінного здорового харчування.

2. Другою умовою здорового життя, а також довголіття є здорова грудна клітина та правильне функціонування органів дихання. Як відомо, дихання – це синонім слова «життя».

Добре налаштовані органи дихання пізнаються по повноті та рівномірній вигнутості груді, по здатності на довгий час затримувати дихання, по силі голосу та по рідкому кашлю.

Диханням здійснюється необхідне для нашого існування відновлення тіла за допомогою повітря й завдяки йому наша кров щохвилино звільняється від чисельних речовин, що стали зайвими для тіла.

У контексті проблеми дихання постають українські важливі питання як роль свіжого повітря, провітрювання шкільного приміщення. Перебування учнів якомога більше на свіжому повітрі, екологія повітря та природного довкілля.

Усім зрозуміло та очевидно, що місцеві школи і діти в них не у вирашному положенні. У цьому, як і в харчуванні, вони уступають сільській школі.

Простір сільської місцевості, високе небо над полями, луками, лісами, річками та озерами, широкий шкільний двір, палісадники, сад біля школи, відсутність загазованості та хибної екології – все це акумулює в собі сонце, свіже чисте повітря, різнобарвність рослинного світу, а потім віддає дітям у якості енергії повітря, ультрафіолету, енергії рослин, води і всього Космосу. Глибоко проникаючи через шкіру в кишковий тракт, ці енергії активізують мікрофлору кишечнику, що виробляє природний білок (інтерферон), який забезпечує дитині імунітет і є захистом від вірусів.

А завдяки ультрафіолету в організмі виробляється природний вітамін Д, що використовується для росту кістково-м'язової системи.

Отже, сільський простір, сільський світ і свіже повітря сприяють розвитку дихальної системи учнів.

Учені доводять: у кого органи дихання добре налаштовані, може сподіватися на довге життя з тим

більшим підґрунтям, що у нього закритий один із шляхів, яким частіше всього проникають причини хвороб і розрухи тіла, тому що грудна клітина – це одна з таких частин тіла, проти яких смерть особливо направляє своє жало.

Інша, зовсім протилежна ситуація спостерігається у школах міст. Багатоповерхові забудовлі, серед яких знаходяться школи, нагадують пустий, брудний колодязь, в який недостатньо проникають сонячні промені, чисте повітря. Це явище є самим негативним фактором нездоров'я дітей міст. Відсутність у містах чистого повітря, загазованість, страшна екологія, скудність природного довкілля, засміченість дворів, шкільних майданчиків – все це негативно впливає на повітря, яким дихають міські діти.

Замість того, щоб відновлювати та очищувати тіло за допомогою повітря, діти кожен день поступово отруюють свій організм брудним повітрям. Саме це і є найголовнішим чинником різних дитячих хвороб, особливо органів дихання.

3. Третьою умовою є укріплення серцево-судинної системи та кровообігу. Гуфеланд Х. і Курцмен Д. вважають, що серце не повинно бути дуже дражливим. Учені вказують на те, що порушення кровообігу – одна з головних причин внутрішнього виснаження та збитків організму [3, с.67]. Тому, у кого пульс складає 100 разів на хвилину, повинен швидше виснажитися, ніж той, у кого він не більше 50-ти ударів за такий же час. Отже, повільний і одноманітний пульс – суттєва умова здоров'я і ознака довголіття.

Загальновідомо, що робота серцево-судинної системи завжди пов'язана з руховою діяльністю людини.

Наші експериментальні дані та практика доводять, що організований руховий режим у школі сприяє укріпленню серцевих м'язів стінок кровоносних судин [6].

Отже, вищезазначене свідчить про необхідність забезпечення у школах оптимального рухового режиму, який би створював в організмі дітей ситуацію дозованих фізичних навантажень. Ми доводимо, що саме фізичні навантаження сприяють тренуванню серцевих м'язів, а також м'язів стінок кровоносних судин, оптимальному та ритмічному їх скороченню. Безумовно, це призводить до врегулювання серцевих ударів, тобто пульсу.

Порівняння рухової активності учнів сільських та міських шкіл свідчить не на користь останніх.

Оптимальна рухова активність сільських дітей складає в 2-3 рази більше, ніж міських. Вони упродовж дня рухаються (з паузами відпочинку) 4-6 годин. Діти міських шкіл максимально рухаються протягом дня 2-3 години (майже вдвічі менше). Рухова діяльність дітей села складає не тільки рухи, пов'язані з фізичною культурою та спортом, а й з трудовою діяльністю, що пов'язана з доглядом за худобою, птицею, городом тощо. Діти у сільських школах багато рухаються на перервах, їздять на велосипедах, моторолерах та іншому транспорті.

Учні у містах витрачають свій вільний час на

комп'ютерні ігри, ігрові автомати, перегляд телепередач. Без певної мети та бездумно витрачають свій час, сидячи в скверах, на бульварах, без міри вживаючи спиртні напої.

Шкідливі звички замість фізкультури та спорту, туризму, гіподинамія (режим обмеженої рухової діяльності) руйнують серцево-судинну систему, а потім усі інші органи цих систем.

Отже, в учнів міст здоров'я не формується, а частіше руйнується. Щоб викоринити це явище з життя наших дітей необхідно виховувати в учнів інтерес до фізкультури та спорту, різними способами активно залучати їх до туризму, зробити їх відповідальними за екологію природного довкілля спочатку навколо школи, а потім і у мікрорайоні, місті. Праця в природі, господарчо-побутова праця, ручний художній труд повинні організовуватись в школах не формально, а по-справжньому. Учні мають усвідомити, що вони господарі прийдешнього часу в Україні. Чистота в містах держави – це не тільки естетика, але і користь для здоров'я усіх людей. А щоб було красиво та чисто, необхідно рухатись, творити, любити та вірити в себе, своє здоров'я, яке створюється лише руками самої людини.

4. Четверта умова – це хороший темперамент, достатній запас і певний розподіл життєвої сили. Якщо точніше, то йдеться про працездатність учнів і процес її формування.

Спокій, правильність і гармонія всіх процесів у внутрішніх органах сприяють збереженню та подовженню життя.

Проблема розвитку працездатності учнів, як основи їх здоров'я, ще не має певної якісної розробки в загальноосвітніх школах, в той час, коли одним із завдань виховання здорової дитини є розвиток працездатності та її корекція.

Працездатність – це здатність учнів діяти цілеспрямовано, здобувати позитивних результатів у своїй діяльності. Нами доведено, що працездатність залежить від зовнішніх умов, функціонального стану організму. В учнів молодшого та середнього, а часто й старшого шкільного віку працездатність знижується дуже швидко, про що свідчить загальний «руховий неспокій», що вказує на втому [7, с.7].

Руховий неспокій – захисна реакція організму дитини. Вона ніби вимикається, даючи собі відпочинок, не доводячи свій організм до виснаження.

Спроби зняти або обмежити руховий неспокій дітей словом вчителя результату не дають. Скільки завгодно можна вимагати, вмовляти, просити дитину зосередитися, бути уважним, але це даремно. На деякий час учень, можливо зосередиться, але не на довго.

Який же вихід із цього? Як діяти? Вихід – у регулюванні працездатності учнів на уроках. При цьому вчитель повинен пам'ятати, що працездатність – категорія складна. Вона має фізичну, психічну та емоційну складові. Однак треба зважати на певні закономірності у зміні розумової працездатності: вона залежить від того, як витримується фізична та емоц-

ійна напруга.

Коли учень виконує розумові дії, спочатку його працездатність поступово підвищується – це період входження у діяльність, звикання до неї. Потім настає період оптимуму – працездатність утримується на певному рівні (її часова тривалість може бути різною). Далі з'являються перші ознаки втоми. Зауважимо: тільки-но дитина починає втомлюватися, треба знизити навантаження на неї чи запропонувати робити щось інше, або ж просто перепочити. Тоді вчитель не доведе учня до перевтоми й через якийсь час знову зможе продовжити навчання.

Спостереження за працездатністю учнів у навчальній діяльності загальноосвітніх шкіл свідчать про недостатню її регуляцію з боку вчителів як у міських, так і сільських закладах освіти.

Особливістю працездатності учнів сільських шкіл є більш швидка втома їх на уроках, ніж в учнів міста. На нашу думку, це пов'язано з тим, що в селах і райцентрах учні більше займаються господарською працею до та після уроків, до якої їх залучають батьки. Це явище вимагає від вчителів шкіл сільської місцевості максимального прояву чуйності до учнів на уроках і проведення більш частіших пауз відпочинку, які можуть заповнюватись різними оздоровчими (традиційними та нетрадиційними) технологіями (кольоротерапією, фітотерапією, дихальними вправами, самомасажем тощо). На уроках навчання грамоти, читання, математики, української мови в сільських школах необхідно скорочувати тривалість безперервного читання до 8-10 хвилин. Оптимальна тривалість безперервного письма – 2 хв. 40 сек. Корисно буде також збільшувати час на період упрацювання учнів сільських шкіл на першому уроці, тому, що іноді вони приходять вже у клас стомлені після важкої господарської праці вдома, або після тривалої дороги до школи (ще не у всіх районах забезпечують доставку дітей автобусами).

Ми вважаємо, що такий підхід забезпечить зберігання працездатності учнів у школах сільської місцевості.

5. П'ятою і останньою умовою формування здоров'я учнів шкіл сільської місцевості є формування в них основ фізичного розвитку, які передбачають збільшення частин тіла, розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, сили), формування постави. Фізичний розвиток формується не тільки в процесі харчування, загартування та рухів у повсякденному житті. Його основи цілеспрямовано та ефективно формуються лише в системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Аналіз антропометричних показників учнів сільських шкіл свідчить про найбільш високий рівень їх морфологічного розвитку, ніж в учнів шкіл міста. Аналогічні показники розвитку й рухових якостей у дітей сільських і міських шкіл. Показники швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили в учнів сільських шкіл вищі, ніж у дітей міських шкіл. На нашу думку це явище пов'язане з великим обсягом рухової активності сільських учнів, а також працею, в яку

вони включені майже постійно. І це добре.

Однак з основ фізичного розвитку учнів шкіл сільської місцевості майже випадає такий компонент як формування постави дітей у навчально-виховному процесі. Чисельними дослідниками доведено, що правильна, красива постава – це запорука фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Якщо постава правильна – внутрішні органи повністю виконують свої функції (фізичні та психічні), а якщо ні – тоді вся система організму дитини починає розлагоджуватися та ослаблювати органи. Слабкі органи відкривають доступ до хвороб.

Висновки.

Вищезазначене дало підстави дійти висновку:

- формування здоров'я учнів шкіл сільської місцевості має певні особливості, які впливають на створення позитивних чи негативних умов;
- у сільських школах необхідно активізувати цілеспрямований системний процес фізичного виховання учнів, спрямовуючи його на формування основ фізичного розвитку дітей, особливо на формування постави; робота вчителів з формування працездатності учнів на уроках повинна враховувати не тільки вікові особливості дітей, але й специфіку їх життя, обсяг роботи, в яку часто включена молодь у родині. Необхідно врегульовувати ці явища, не перевтомлюючи учнів на уроках.
- досвід формування здоров'я учнів сільських шкіл у повсякденному житті доцільно вивчати педагогам міських шкіл і впроваджувати в практику освітнього процесу.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл сільської місцевості.

Література

1. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д., Міненко А.О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ (СНІДу) // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-е вид.переробл. і допов. – Київ: Освіта України, 2006. – 260 с.
2. Команева О.О. Програма з валеології для вищих закладів освіти. – К.: ІЗМН, 1997. – с.3.
3. Время жить. Сборник. – ТОО «Лейла», СПб, 1996. – 384 с.
4. Козін О.П. Психічна культура і здоров'я. – К.: Т-во «Знання». - УРСР, 1990. – с. 5-6.
5. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, «Респекс», 1994. – 272 с.
6. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: Навчально-методичний посібник. – Запоріжжя, 2006. – 228 с.
7. Денисенко Н.Ф. Працездатність дитини // Дошкільне виховання, 2005, № 9. – с. 7-9.

Надійшла до редакції 14.10.2007р.

СТАН ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-РЕАБІЛОЛОГІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ УКРАЇНИ

Д'яченко Т.В.

Луганський державний педагогічний
університет ім.Т.Шевченка

Анотація. В останній час постає необхідність розв'язання важливішої проблеми - підготовки висококваліфікованих та компетентних кадрів фізичних реабілітологів, призначених вирішувати задачі фізичної реабілітації представників різних соціальних верств населення. На наш погляд дуже важливою проблемою є визначення сучасного стану проблеми підготовки фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: освіта, педагогіка, спеціалісти-реабілітологи, здоров'я, підготовка фахівців.

Аннотация. Дьяченко Т.В. Состояние изучения проблемы подготовки специалистов-реабилитологов в образовательном пространстве Украины. В последнее время возникла необходимость решения такой важнейшей проблемы как подготовка высококвалифицированных и компетентных кадров физических реабилитологов, призванных решать задачи физической реабилитации представителей разных социальных слоев населения. На наш взгляд очень важным является определение современного состояния проблемы подготовки специалистов по физической реабилитации в высших учебных заведениях Украины.

Ключевые слова: образование, педагогика, специалисты-реабилитологи, здоровье, подготовка специалистов.

Annotation. D'yachenko T.V. State of studying of the problem of preparing specialists in the educational space of Ukraine. Recently it is appeared a need to solve such an important task as preparing of highly qualified and competent physical rehabilitologists which are suppose to solve the problem of physical rehabilitation of different slices of population. We think that it is very important to define modern state of problem of preparing of physical rehabilitologists specialists in high education schools in Ukraine.

Key words: education, pedagogic, specialists-rehabilitologists, health, training of specialists.

Вступ.

Соціально важливою проблемою сучасної педагогіки є формування високої кваліфікації фахівців будь якої галузі людської діяльності. Особливо це стосується фахівців з фізичної реабілітації осіб з обмеженими можливостями, після тяжких хвороб, травм тощо, що дотепер, як вважає наприклад В. Платонов, не отримали належного визнання і реалізації в Україні. Адже проблематика цього напрямку є не відомчою, а міжгалузевою не тільки по основних аспектах їх функціонування, але і за принципами формування системи підготовки фахівців. Існуюча ж нині в нашій країні система охорони здоров'я по суті своїй мало зацікавлена в розвитку здорового способу життя населення, продовженні її активної фази і профілактиці захворювань, підготовці фахівців відповідного профілю – тим більше в нинішніх умовах інтенсивної комерціалізації медицини [4].

Потреба у фахівцях такого профілю, на жаль дуже велика, бо техногенна діяльність сучасної цивілізації несе за собою не тільки технічний прогрес, але

й його негативні наслідки: травми на виробництві, в дорожніх пригодах, тяжкі хвороби тощо. Причому з розвитком цивілізації кількість людей, що так чи інакше позбавляються повноцінних фізичних можливостей зростає і вони в силу цього немов би випадають з соціуму, не живуть повноцінним людським життям, не приносять користі ні собі, ні суспільству, а тому не відчують задоволення від життя. Серед цього контингенту дуже поширена схильність до самогубства, до вживання наркотиків, взагалі до асоціальної поведінки.

Принцип гуманізму, а саме він повинен застосовуватися у будь-яких педагогічних діях і вчинках, вимагає спеціальної роботи зі специфічним контингентом осіб з обмеженими фізичними можливостями. Вони повинні стати повноцінними членами суспільства, повернути собі радість рухів, радість життя. Застосування сучасних оздоровчих технологій в системі комплексного відновлення реабілітантів дозволяє своєчасно попередити розвиток небажаних ускладнень, розширити резерви структурно-фізіологічних можливостей організму до репарації, регенерації та реституції, компенсувати порушення фізичного, психологічного плану, відновити працездатність та інші здібності особистості. Але цю роботу повинні проводити фахівці високої кваліфікації, які пройшли спеціальну психолого-педагогічну і медичну підготовку. Проблема їх підготовки стає нагальною, що підкреслюється в ряді державних документів останніх років.

Таким чином, підготовка спеціалістів-реабілітологів є необхідною складовою загального руху суспільства до гуманної, особистісно-орієнтованої цивілізації. На жаль, їй дотепер не приділяється належної уваги, хоча певні кроки у цьому напрямі вже зроблені.

Для України, як і взагалі для пострадянського простору, підготовка спеціалістів-реабілітологів залишається багато в чому інноваційною, не зважаючи на відкриття кафедр фізичної реабілітації більш ніж в двадцяти вищих навчальних закладах нашої країни та ґрунтовні наукові дослідження, що виконані з цієї проблематики останнім часом (В. Мухин, В. Кукса, Т. Д'яченко, Ю. Лянной, А. Міхеєнко, Н. Пересадин, А. Вовканич, Т. Круцевич тощо). Але ці дослідження мають вузькоспрямований характер в них аналізуються лише окремі аспекти проблеми підготовки фахівців з фізичної реабілітації у системі післядипломної освіти.

Крім того, складності цій проблематиці додає та обставина, що ця підготовка здійснюється у вищих навчальних закладах різного спрямування та профілю з різною відомчою приналежністю (педагогічних, фізкультурних і навіть технічних).

На наш погляд дуже важливою проблемою є визначення сучасного стану проблеми підготовки фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах України. Цьому питанню і присвячена ця наукова розвідка.

Робота виконана за планом НДР Лугансько-

го державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

Формулювання цілей роботи.

Мета статті - провести теоретичний аналіз стану вивчення проблеми підготовки фахівців-реабілітологів в освітньому просторі України.

Результати досліджень.

Відомо, що становлення і розвиток спеціальної професійної освіти пов'язаний із закономірними змінами громадського життя і формуванням об'єктивних передумов, для того, щоб той чи інший вид освітньої діяльності став особливо актуальним у певний час і в певному місці. Ця закономірність повністю проявилася у час становлення медичної освіти у XVII - XVIII столітті, у час становлення освіти, орієнтованої на фізичну культуру та фізичне виховання різних груп населення (XX століття). Схожа ситуація склалася й з фізичною реабілітаційною освітою (кінець XX - початок XXI століття).

В даний час спеціальність „фізичний терапевт” існує більш ніж у сімдесяти країнах світу. Фахівець з фізичної терапії займається лікуванням функціональних, перш за все рухових, порушень і використовує для цього не медикаментозне лікування, а фізичні вправи, мануальну терапію, масаж і дію різних природних чинників (тепла, світла, високих частот і ультразвука, води). На відміну від системи організації реабілітаційної допомоги на пострадянському просторі, при такому підході з пацієнтом працює тільки один фахівець з вищою медичною освітою – „фізичний терапевт”, що виконує обов'язки фахівців з вищою і середньою освітою. При цьому він здійснює оцінку функціональних можливостей пацієнта і його оточення, визначає цілі втручання, планує і проводить в життя програми допомоги, оцінює зміни в стані пацієнта і ефективність лікування (реабілітації), а також виконує підбір і адаптацію технічних засобів і спеціальних пристосувань для людей з різними видами порушень [1; 2].

У вищих навчальних закладах України (так само як і у ВНЗ Росії та Білорусії) нова спеціальність „фізична реабілітація” з'явилася на початку 90-х років XX століття. Об'єктивними передумовами відкриття цього напрямку фахової підготовки в Україні стали:

- погіршення екологічних та економічних умов життя населення країни;
- відчутний зріст показників захворюваності та смертності населення;
- прискорення темпів інвалідизації та збільшення соціально детермінованої патології;
- збільшення частки захворювань, що важко піддаються лікуванню традиційними засобами;
- тенденція до „помолодшання” тяжких хвороб;
- зниження якості життя великих шарів населення;
- падіння гігієнічної грамотності населення.

В матеріалах обласної науково-практичної конференції „Збереження трудового потенціалу працюючих в сучасних економічних умовах” (7 січня 2004 року, м. Донецьк) констатувалося що значна кількість

соціальних загроз національній безпеці пов'язана із погіршенням стану здоров'я населення в цілому і працюючої його частини зокрема. Трудовий потенціал руйнується через відсутність активної державної політики збереження здоров'я населення, відсутність профілактичної спрямованості охорони здоров'я, руйнування медичної та медико-профілактичної сфери, неефективність системи охорони материнства і дитинства, відсутність комплексних обстежень стану здоров'я, обмеженість доступності основних видів медико-санітарної допомоги, невизначеність гарантій держави у цій сфері, відсутність стандартів безкоштовного медичного обслуговування, повільне і неефективне реформування системи охорони здоров'я, затримку впровадження медичного страхування, несформованість мотивації населення до здорового способу життя, слабе піклування людей про здоров'я (Матеріали обласної науково-практичної конференції).

Все це і обумовило необхідність розв'язання важливішої проблеми підготовки висококваліфікованих та компетентних кадрів фізичних реабілітологів, призначених вирішувати задачі фізичної реабілітації представників різних соціальних верств населення України.

До того ж, весь цей комплекс проблем наклався на загальну системну кризу медицини та охорони здоров'я у нашій (і не тільки в нашій) країні.

Але підготовка фахівців такого профілю не була передбачена програмами медичних ВНЗ України.

Загальноцивілізаційні тенденції розвитку, що характеризують початок XXI століття, до зближення націй і народів, їх держав, створення єдиного економічного, культурного, а значить і освітнього простору (яскраве тому підтвердження Болонський процес, що як відомо, має на меті створення єдиного простору вищої освіти в Європі) тощо, багато в чому стимулювали початок підготовки фахівців з фізичної реабілітації як виконання певного соціального замовлення.

Відомий російський педагог-методолог професор В. Краєвський в одній зі своїх останніх праць підкреслює, що педагогіка - це наука про освіту, спеціально і особистісно детерміновану, що характеризується педагогічним цілепокладанням діяльності з прилучення індивідів до життя суспільства, в ході якого здійснюється освоєння особистістю соціального досвіду та її власний розвиток.

Виходячи з цього методологічного положення, фізична реабілітаційна освіта, якою стали оволодівати студенти у фізкультурних та педагогічних вищих навчальних закладах, призначена була вирішувати дві основні задачі:

1. за короткий термін підготувати умілих, грамотних, освічених фахівців-реабілітологів;
2. виховати їх високоморальними, гуманними, готовими до надання максимальної допомоги під час кризи здоров'я, готовими сприяти відновленню його оптимального рівня у тих осіб, хто має

знижену інтелектуальну та фізичну працездатність.

В ті роки нагальною проблемою стала робота філософських засад освітньо-виховної діяльності при отриманні професійної фізреабілітаційної підготовки. Українським науковцям ставало все більш ясно, що ця філософія повинна була забезпечити високу якість освіти, її солідний рівень і дієву систему реальних знань, які б могли суттєво вплинути на місце і роль фахівця такого профілю в суспільстві.

Основною тенденцією розвитку сучасної науки і техніки, на нашу думку, є його прискорення, що в свою чергу породжує тенденцію до постійного зростання вимог до якості підготовки фахівців. Адже тільки висококваліфіковані спеціалісти здатні якісно і в короткий термін освоїти нову технологію. Ця тенденція розповсюджується на всі сфери людської діяльності, в тому числі й на сферу фізичної реабілітації.

Загрозлива ситуація із здоров'ям населення, що склалася у 80-90-ті роки ХХ століття вимагала і нової еколого-оздоровчої моделі освіти, і розширення психолого-педагогічного простору, в якому готувались би фахівці-реабілітологи. Це повинно було бути дещо інше ніж традиційна підготовка таких фахівців у медичних вищих навчальних закладах (інструктори лікувальної фізкультури, спортивні лікарі, тренери тощо).

У кінці ХХ століття багато проблем освіти і здоров'я людини стали вирішуватися на шляху синтезу досягнень багатьох галузей знань і сфер практичної діяльності. Виникло поняття професіоналізації, а також цілий напрямок (або точніше - концепція) неперервної професійної освіти протягом всього активного життя людини,

У науковий, а потім і у повсякденний обіг було введено поняття акмеології. Академік Б. Анан'єв відводив акмеології в системі наук місце поряд з педагогікою, стверджуючи, що це наука про стадії розвитку зрілих людей під впливом освіти або засобами освіти. Виявилось, що здоров'я людини стало чинником аксіологічним, ціннісним і для суспільства, і для самого індивіда. У цьому зв'язку виявилось життєва необхідність з позицій системного аналізу розглянути процеси розвитку здоров'я людини і його трансформації на різних етапах її життя. Стали надзвичайно актуальні питання управління станом здоров'я взагалі і його компонентами (фізичним, психоемоційним, сексуальним) зокрема. Серед цих питань потребували рішення адекватного сучасним реаліям і питання професіональної фізичної реабілітації в різних аспектах (медичному, соціальному, юридичному, педагогічному, фізичному).

Раціоналізація і глобалізація знань, швидко зростаюче значення використання Інтернету як безпрецедентної для історії людства інтерактивної бібліотеки (і не тільки), новітні комунікаційні технології не могли не вплинути і на оздоровчу сферу. Правда, треба зауважити, що цей вплив носить неоднозначний та не завжди фіксуемий характер, що потребує окремого дослідження.

Одночасно все більш зростаючий вплив діяльності людини на довкілля, що приймав часом агресивний характер, викликав все менш коректуемі зміни екологічного балансу. За принципом зворотної дії ці зміни здійснюють помітний вплив на здоров'я самої людської популяції: частішають „зриви” адаптаційних можливостей як окремих людей, так і цілих спільнот і народів, відбувається дестабілізація фізичних реакцій організму, розвивається депресивний стан, відхилення від нормального розвитку як у дітей, так і у дорослих.

На цьому фоні і відбувалася зміна парадигми підготовки спеціалістів фізичної реабілітації. В основному, як показав теоретичний аналіз, цей процес йшов у напрямку обґрунтування необхідності нових спеціалізацій, підвищення якості підготовки фахівців, актуалізації акмеологічного принципу підготовки професіонала, здатного гнучко вирішувати на творчому рівні постійно виникаючі складні проблеми, пов'язані зі збереженням та відновленням здоров'я нації в цілому і кожної окремої людини зокрема.

Питанням теоретичного узагальнення педагогічних підходів до процесу збереження та відновлення здоров'я сучасної людини були присвячені матеріали численних наукових статей, доповідей і тез виступів на регіональних, всеукраїнських та міжнародних конференціях тощо. Їх аналіз доводить зростання інтересу до питань професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації та оздоровлення різних груп населення не тільки в нашій країні, але й у ближньому і далекому зарубіжжі.

Але розуміння сутності цього процесу у представників різних галузей знання, як це часто трапляється при міждисциплінарному підході, виявилось дещо різним, іноді кардинально. Так, у підручнику для академії і інститутів фізичної культури „Фізична реабілітація” [5], визначення базового поняття виглядає таким чином: „Фізична реабілітація - складова частина медичної, соціальної і професійної реабілітації, система заходів щодо відновлення або компенсації фізичних можливостей і інтелектуальних здібностей, підвищенню функціонального стану організму, поліпшенню фізичних якостей, психоемоційної стійкості і адаптаційних резервів організму людини засобами і методами фізичної культури, елементів спорту і спортивної підготовки, масажу, фізіотерапії і природних чинників. Або інакше: фізична реабілітація – це складова частина медичної і соціально-трудова реабілітації, що використовує засоби і методи фізичної культури, масаж і фізичні чинники”.

З наведеного визначення сутності фізичної реабілітації стає ясно, що до майбутніх фахівців висуваються підвищені вимоги, які виявляються у інтелектуалізації професійної підготовки. Але з цього ж визначення витікає, що автори його розглядають людину як анатомічну модель, в якій відбуваються фізіологічні процеси. Людина стає біологічною моделлю, для якої необхідно підібрати певні реабілітаційні заходи для відновлення здоров'я, функціонального стану або компенсації фізичних можливостей і інтелек-

туальних здібностей. Якщо так побудувати процес підготовки майбутніх реабілітологів, то ми втратимо соціальну і духовну його складову. Цього допустити ніяк не можна.

Базисними цінностями особистості людини, що підлягає реабілітації, завжди визнавалися її (особистості) зведений розвиток на підставі педагогіки життєтворчості, а так само подолання, компенсація і максимальне відновлення тілесного, душевного і етичного здоров'я яке було у індивіда, порушене через ті чи інші (часом драматичні) обставини.

Як відомо, під реабілітацією розуміється процес відновлення здоров'я, структурно-функціональних можливостей (анатомо-фізіологічного статусу) організму, працездатності і креативності людини, потерпілої унаслідок захворювань, травм і (чи) інших несприятливих фізичних, виробничих, соціальних і інших чинників [3].

В той же час процес фізичної реабілітації є взаємодією, співробітництвом людини з людиною, тому соціальна, духовна складові відіграють в ньому не менш важливу роль, ніж спеціальні медичні та фізкультурні знання. Потрібно готувати реабілітологів не просто до роботи з тілами та організмами, а до спілкування, співпраці з душами живих реальних людей, з їх проблемами, турботами, прагненнями, що має проблеми із здоров'ям, якій необхідна допомога не тільки в реабілітаційними заходами, але і людською підтримкою, розумінням, участю. Тому процес підготовки фахівців-реабілітологів повинен бути максимально олюднений, максимально педагогізований. Адже в практичній діяльності фахівець з фізичної реабілітації стикається з різними проблемами: відновлення здоров'я людей після травми чи хвороби; проведення профілактичних заходів; корекція розвитку підростаючих дітей різного віку; догляд за хворими і багато що інше. Всі ці проблеми при їх вирішенні потребують дійсного практичного гуманізму, небайдужості, прагнення своєю працею допомогти хворим людям. Великою мірою якості, що допоможуть фахівцю-реабілітологу вирішувати ці складні завдання на рівні вимог та тенденцій світового розвитку, повинні бути сформовані вже під час його навчання у ВНЗ, тобто потрібна чітка педагогічна система, спрямована саме на формування гуманістичних якостей особистості з урахуванням специфіки майбутньої спеціалізації студентів-реабілітологів.

Висновки.

Таким чином, можна констатувати, що проблема підготовки фахівців фізичної реабілітації є важливою не тільки з вузькомедичної точки зору. Ми вважаємо, що значно більше невирішених питань і нерозв'язаних проблем лежить у педагогічній площині процесу підготовки фахівців цього профілю.

Треба конкретно визначити основні критерії та рівні сформованості спеціальних знань, умінь та навиків, показники компетентності та професіоналізму студентів-реабілітологів в системі післядипломної освіти, науково обґрунтувати несуперечливу систему педагогічних умов, що сприяють формуванню

висококомпетентного, конкурентноздатного, готового до рішення будь-яких професійних завдань фахівця-реабілітолога, розробити та експериментально перевірити підходи до комплексного розвитку особистості студентів-реабілітологів в системі післядипломної освіти на базі проектної методики.

Література.

1. Ключкова Е.В., Бистон Сара, Дидур М.Д. Развитие физической терапии в России. Проблемы и перспективы / / Ученые записки Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П.Павлова. 2002г. <http://209/85/135/104/search?q=cache:UuIjguzr6uUJ:www/eii.ru/pt/ph.doc>
2. Матеріали обласної науково-практичної конференції "Збереження трудового потенціалу працюючих в сучасних економічних умовах". <http://www.ufoz.ukrmed.info/index.php?go=Pages&in=view&id=SNS=862c1423c603e43f42abbc2757161cac>.
3. Пересадин Н.А., Дьяченко Т.В. Реабилитология. Стратегия и тактика эффективного восстановления здоровья. Монография. - Луганск: Знание, 2004. - 480с.
4. Платонов В. Береги здоровье смолоду <http://www.zn.ua/3000/3450/55278>
5. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов н/Д:изд-во "Феникс", 1999. - 608 с.

Надійшла до редакції 17.10.2007р.

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИЙ СПИННОГО МОЗГА

Зиновьев А.Н., Григоренко В.Г.,
Вицько С.Н., Штерев В.А.
Славянский государственный
педагогический университет

Аннотация. В статье изучается проблема оптимальной структурно-функциональной организации физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга. Показано, что этапная структурированность коррекционно-реабилитационного влияния средств и методов физической культуры обеспечивает учет индивидуальных особенностей инвалидов и эффективное формирование компенсаторных механизмов их опорно-двигательного аппарата. Основной формой коррекционно-реабилитационного влияния являются специально разработанные дифференциально-интегральные двигательные режимы, что обеспечивают индивидуальное дозирование средств физической культуры в процессе физической и социальной реабилитации отмеченных инвалидов. Результаты могут быть использованы в практической деятельности педагогов-реабилитологов, инструкторов ЛФК. Рекомендуются студентам, магистрантам и аспирантам факультетов физического воспитания и коррекционной педагогики.

Ключевые слова: физическая реабилитация, физические качества, двигательная сфера, функции спинного мозга, периоды возобновления, мускульная работоспособность, двигательные режимы, дидактико-реабилитационные мотивы.

Анотация. Зиновьев А.Н., Григоренко В.Г., Вицько С.Н., Штерев В.А. Структурно-функциональная организация лечебно-педагогической системы физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга. У статті вивчається про-

блема оптимальної структурно-функціональної організації фізичної та соціальної реабілітації інвалідів з порушенням функцій спинного мозку. Показано, що етапна структурованість корекційно-реабілітаційного впливу засобів та методів фізичної культури забезпечує урахування індивідуальних особливостей інвалідів та ефективне формування компенсаторних механізмів їх опорно-рухового апарату. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності педагогів-реабілітологів, інструкторів ЛФК. Рекомендується студентам, магістрантам та аспірантам факультетів фізичного виховання та корекційної педагогіки.

Ключові слова: фізична реабілітація, фізичні якості, рухова сфера, функції спинного мозку, періоди відновлення, м'язова працездатність, рухові режими, дидактико-реабілітаційні мотиви.

Annotation. Zinovev A.N., Grigorenko V.G., Vits'ko S.N., Shtereb V.A. The structurally functional organization of medical - pedagogical system of the physical and social aftertreatment of invalids with infringement of functions of the spinal cord. The article deals with the problem of optimum structural functional organization of physical and social rehabilitation of invalids who have spinal cord disturbs. The author shows that stage structural ness of correction rehabilitation effect of facilities and methods of physical culture ensures the registration of invalids individual peculiarities and effective forming of compensator mechanisms of their base – motoring apparatus. The main form of correction – rehabilitation effect is specially worked out differential integral motor regiment which provide individual dozing of physical culture facilities in the process of physical and social rehabilitation of invalids. The results can be used in practice by teachers and instructors of remedial physical culture. It is recommended to students and post-graduate students of physical training departments and departments of correctional pedagogics.

Key words: physical rehabilitation, physical qualities, motor area, spinal cord functions, periods of renew, muscle capacity, motor regimes, didactic- rehabilitation motives.

Введение.

Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики работы с инвалидами с нарушением функций опорно-двигательного аппарата показывает, что физическая культура и спорт среди данного контингента являет собой наиболее действенный метод всех видов реабилитации [2], которая должна функционировать как врачебно-педагогическая система, позволяющая на различных этапах физической реабилитации инвалидов реализовать в оптимальном объеме соотношение лечебных и педагогических факторов, обеспечив тем самым интеллектуальную, эмоциональную и физическую адаптацию к условиям окружающей среды. Физическая реабилитация как врачебно-педагогическая система требует дальнейшего теоретического, экспериментального и практического обоснования, так как практика свидетельствует, что она должна стать основой формирования в нашем обществе физической культуры как социально обусловленного явления, способного обеспечить инвалидам возможность удовлетворить в достаточной мере свои эстетические и этические потребности, реализовать свое стремление к физическому совершенствованию [1,

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Тема исследования статьи входит в состав плана научно-исследовательской работы Славянского государственного педагогического университета (физическая и психическая реабилитация инвалидов, № государственной регистрации 0229U19480).

Формулирование целей работы.

Базовой целью работы было научно-практическое обоснование педагогических основ физической реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга. Природа цели исследования обусловлена тем, что физическая культура и спорт призваны обеспечить реабилитацию данной категории инвалидов. Физическая реабилитация, по нашему мнению, должна функционировать как врачебно-педагогическая система, которая на различных этапах восстановления позволит в оптимальном объеме реализовать соотношение лечебных и педагогических факторов, обеспечив тем самым интеллектуальную, эмоциональную и физическую адаптацию инвалидов-спинальников к условиям окружающей среды.

Теоретической и методической основой исследования явилась концепция мотивационных дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов психо-физического совершенствования человека обоснования В.Г.Григоренко [1, 2, 3].

Результаты исследования.

Физическая реабилитация инвалидов с нарушением функций спинного мозга является сложной врачебно-педагогической системой, которая, согласно правилу компенсации, должна функционировать непрерывно, так как в результате травматического поражения позвоночника и спинного мозга восстановление утраченных функций является устойчивым процессом и требует постоянной тренировки в условиях изменяющейся целенаправленной физиологической стимуляции, формируя тем самым заданный врачебно-педагогический эффект.

Основным объектом, на который направлены ведущие формы, средства и методы физической реабилитации является нервно-мышечная система больных со спинокозгоной травмой в органическом единстве с его психо-эмоциональной сферой, системы, которые к началу физической реабилитации находятся в ущемленном состоянии. В связи с этим больные, врачи и специалисты в области физической реабилитации должны иметь объективную информацию об исходной уровне и резервных возможностях нервно-мышечной системы и организма в целом [1, 2, 3].

Нами были обследованы 35 инвалидов в возрасте 17-20 лет с диагнозом компрессионного перелома тел позвоночников и синдромом частичного повреждения спинного мозга в поясничном отделе в ранний, поздний и резидуальный восстановительный периоды.

В результате проведенных исследований установлено, что в раннем восстановительном периоде у мужчин наиболее выраженное отставание в по-

казателях экскурсии грудной клетки, достигающее 13,4 % от нормы, ($P < 0,001$), у женщин статистически достоверных отличий не обнаружено ($P < 0,5$); жизненная емкость легких снижена соответственно на 20,0 % ($P < 0,001$) и 28,4 % ($P < 0,001$). Остальные показатели близки к норме. В позднем восстановительном периоде практически все показатели физического развития, как у мужчин, так и у женщин близки к норме за исключением показателя жизненной емкости легких, которая у первых снижена на 15,8 % ($P < 0,001$), а у женщин на 22,7 % ($P < 0,001$) и кистевой динамометрии, которая также снижена соответственно на 7,2 % ($P < 0,001$) и 10,6 % ($P < 0,01$).

В резидуальном восстановительном периоде показатель физического развития сохраняет устойчивую тенденцию к нормализации и только показатель жизненной емкости легких у женщин снижен на 17,0 % ($P < 0,001$).

Положительная динамика показателей физического развития инвалидов с нарушением функций спинного мозга в поясничном отделе, полученная по периодам реабилитации, свидетельствует о том, что их двигательная сфера толерантна по отношению к системе врачебно-педагогических факторов, применяемых с целью коррекции их физического развития, двигательных способностей и фонда жизненно важных умений и навыков, на базе которых формируются компенсаторные механизмы с учетом бытовой, профессиональной и спортивной практики. Данный вывод подтверждают и результаты исследования исходного уровня двигательных способностей инвалидов по периодам восстановления. Так, в раннем восстановительном периоде статистически достоверно снижены показатели развития силы, как у мужчин, так и у женщин ($P < 0,001$), быстроты ($P < 0,001$), скоростно-силовых способностей ($P < 0,001$), выносливости ($P < 0,001$), ловкости ($P < 0,01$). Особенно выражено отставание в показателях развития быстроты, которая у мужчин снижена на 41,7 % ($P < 0,001$), а у женщин на 39,5 % ($P < 0,001$). Быстрога, являясь компонентом скоростно-силовых способностей, обусловила снижение их показателей, которые снижены соответственно на 36,0% ($P < 0,001$) и 34,3 % ($P < 0,001$).

В позднем восстановительном периоде динамика показателей развития основных двигательных способностей у инвалидов характеризовались устойчивой тенденцией дальнейшего улучшения показателей силы ($P < 0,001$), быстроты ($P < 0,001$), скоростно-силовых способностей ($P < 0,001$), ловкости ($P < 0,001$) и выносливости ($P < 0,001$). Однако и в данном восстановительном периоде они далеки от нормы. Так, скоростно-силовые способности у мужчин ниже нормы на 28,0 % ($P < 0,001$), у женщин на 25,8 % ($P < 0,001$); быстрота ниже нормы соответственно на 22,3 и 27,3 %, показатель выносливости снижен как у мужчин (17,9), так и у женщин (14,6). В резидуальном восстановительном периоде наблюдается статистически достоверное увеличение показателей развития силы ($P < 0,001$), быстроты ($P < 0,001$), скоростно-силовых способностей ($P < 0,001$), выносливости ($P < 0,001$) и

ловкости ($P < 0,001$).

В этом периоде восстановления наиболее выражено отставание в показателях развития скоростно-силовых способностей как у мужчин (16,0%), так и у женщин (14,3%), а также уровней развития быстроты у мужчин (12,5%), у женщин этот показатель ниже на 20,0%.

В процессе исследования было установлено, что интегральным показателем качественного состояния двигательной сферы инвалидов является физическая работоспособность. При выполнении физической нагрузки силовой направленности мышечная работоспособность у инвалидов с частичным поражением функций спинного мозга в поясничном отделе, как у мужчин, так и у женщин, носит фазовый характер с последующей дифференциацией на качественные уровни в зависимости от мощности физической нагрузки.

Физическая работоспособность при выполнении нагрузки на выносливость, как показали исследования, зависит от неврологического статуса, периода реабилитации и мощности воздействующей нагрузки на организм инвалидов со спинальным травмой в поясничном отделе.

Анализ показателей мышечной работоспособности инвалидов и показателей ее функционального обеспечения при выполнении физической нагрузки на выносливость различной мощности позволил установить вероятностные адекватные психофизические зоны физической нагрузки, которые целесообразно применять в реабилитационном процессе как основу индивидуального дозирования применяемой системы педагогических факторов.

В результате исследований с целью определения уровня сформированности фонда жизненно важных умений и навыков у инвалидов и его реализации в бытовой и профессиональной деятельности нами были получены - данные, свидетельствующие о том, что значительная часть испытуемых (80%) без внешней помощи выполняет действия, связанные с самообслуживанием в постели, и действия, относящиеся к туалету, одеванию и раздеванию (78,6%) связанные с питанием (70%).

Вместе с тем только 36,1% инвалидов не испытывают затруднений в перемещении с кровати на подвижный стул (кресло-качалку) и обратно. Большая же часть инвалидов нуждается в посторонней помощи и дополнительном обучении перемещения из одного положения в другое.

45% инвалидов нуждается в помощи при выполнении действий, связанных с самообслуживанием в быту (туалет, уборка постели, стирка, уборка комнаты, приготовление пищи и др.).

Тестирование профессионально-бытовых навыков и умений у инвалидов показало, что 50% испытуемым необходимо дополнительное оборудование, а также применение различных приспособлений в действиях, связанных с манипуляциями руками. Значительная часть инвалидов (72%) испытывают серьезные затруднения в выполнении действий, свя-

занных с использованием нижних конечностей. Две трети инвалидов нуждаются в обучении ситуативно пользоваться инвалидной коляской.

Кроме этого, нами были получены данные об отношении инвалидов к выполняемой коррекционной работе, их активности в реабилитационных мероприятиях. Исследования показали, что данных о реабилитации инвалидов с поражением функций спинного мозга в доступной литературе в настоящий момент крайне недостаточно. Лишь 16,7% инвалидов осведомлены о формах и средствах реабилитации, что позволяет им активно участвовать в коррекционных мероприятиях. Значительная часть инвалидов обращает внимание на исключительную важность занятий ЛФК (66,7%) и коррекционной гимнастикой. Особое значение придают этим занятиям инвалиды, имеющие опыт занятий физкультурой и спортом до травмы. Большая часть инвалидов (61%) считают необходимым и чрезвычайно важным условием психологической и социальной реабилитации организацию и проведение спортивных соревнований среди инвалидов по доступным видам спорта.

Полученные результаты исследований двигательной сферы инвалидов с нарушением функций спинного мозга в поясничном отделе и психофункционального состояния их организма позволяют сформировать ряд принципиальных теоретических положений, на основе которых должна быть организована и функционировать педагогическая система их физической и социальной реабилитации:

1. Системно-образующим фактором в построении врачебно-педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга является цель физической реабилитации, выраженная в нормативах, которые являются ориентирами при восстановлении фонда жизненно важных умений и навыков, развитии основных двигательных способностей (сила, быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость, ловкость), определяющих уровень работоспособности в условиях бытовой, профессиональной, учебной и спортивной деятельности.

2. Наличие устойчивой системы дидактико-реабилитационных мотивов, интереса инвалидов к систематическим занятиям в процессе их физической реабилитации.

3. Инвалиды должны пройти систему специальной психологической подготовки, необходимой в условиях систематической и продолжительной их физической реабилитации.

4. Процесс физической реабилитации должен обеспечивать формирование у инвалидов системы специальных знаний по вопросам теории и методики физического воспитания, инвалидного спорта, на основе которого будет сформирован осознанный интерес к спортивным и реабилитационным результатам.

5. Методика коррекции двигательной сферы должна быть организована на основе объективной

информации об исходном морфологическом и психофизиологическом состоянии организма лиц с травматическим повреждением позвоночного столба и нарушениями функций спинного мозга, которая позволяет определить оптимальные дозы воздействия применяемых коррекционных педагогических факторов в физической реабилитации.

6. Знание специалистом и инвалидом исходного уровня состояния нервно-мышечной системы, на основе которого определяется мотивированная тактика локального и интегрального воздействия физических нагрузок различного характера, мощности и координационной структуры при коррекции и восстановлении нарушенного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, компенсаторных механизмов и системы основных двигательных качеств.

7. Результатом физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга должен стать интегральный эффект, составляющий основу функциональной системы, целесообразность которой определяется задачами и результатом ее функционирования в соответствии с принципом адекватного отражения пространственных, временных и пространственно-временных и динамических параметров двигательного взаимодействия организма с окружающей средой (бытовая, учебная, производственная, реабилитационная, физкультурная и спортивная практика инвалидов).

8. Воздействие системы педагогических факторов (физические упражнения, методы организации занятий, полная структура физической нагрузки - мощность, объем, направленность, время однократного воздействия нагрузки на организм реабилитанта, интервалы восстановления при повторном воздействии физической нагрузки) в физической реабилитации должно быть направлено локально на восстанавливаемую функциональную подсистему в целостной системе организма инвалида по каналу моторно-висцеральных рефлексов. В связи с этим доза применяемых физических нагрузок в конкретной форме и в конкретное время ее реализации должна быть всегда индивидуально оптимальной [1, 2, 3].

На основе ведущих положений принципа мотивированных дифференциально-интегральных оптимумов в коррекционном применении системы педагогических факторов [1, 2, 3] организация коррекционного физического воспитания инвалидов потребовала разделения процесса восстановления на 3 этапа и создания специальных двигательных режимов А, Б, В, позволяющих обеспечить адекватную физическую нагрузку, широко варьировать средства, методы и формы физического воспитания.

Первый этап - этап психической и физической адаптации инвалидов к применяемым средствам, методам, формам и условиям их реабилитации. На этом этапе нами решаются следующие коррекционные задачи:

- 1) исследовать психофизиологические осо-

бенности инвалидов;

2) изучить уровень развития двигательных способностей;

3) разработать модельные физические нагрузки различного характера и мощности;

4) сформировать у инвалидов оптимальное отношение к своему функциональному состоянию, определить мотивы и интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, изучить психологические реакции инвалидов на применение различных форм и методов коррекционного физического воспитания;

5) способствовать развитию адаптационных возможностей систем организма (которые меньше всего повержены травматическим факторам) для использования их в качестве компенсаторных факторов в условиях коррекции и восстановления двигательных умений и навыков, развитие физических качеств;

б) сформировать у инвалидов основы знаний по теории и практике коррекционного физического воспитания, заложить основы знаний врачебно-педагогического контроля и самоконтроля, сформировать предпосылки отношения инвалидов к физической реабилитации как социально необходимому явлению.

Для решения поставленных задач был разработан специальный коррекционный двигательный режим А, который включил в себя совокупность физических нагрузок различного характера, выполняемых в режиме 60-70% от максимального. Применялись также упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты и координационных возможностей. К концу адаптационного периода физические нагрузки применялись уже в режиме развития специальной выносливости. Основной формой организации физической реабилитации явились специальные коррекционные занятия: 12 раз в неделю по 30-45 минут с сохранением общепринятой структуры урока лечебной физкультуры. Применялись также занятия на созданном тренажере КТКДСИ (комплексный тренажер для коррекции двигательной сферы инвалидов).

Второй - корригирующий этап потребовал решения, следующих педагогических задач:

1) развить адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышечной и нейроэндокринной систем инвалидов путем применения физических нагрузок локального воздействия;

2) интенсифицировать процесс формирования бытовых и трудовых навыков на фоне развитых адаптационных возможностей;

3) ускорить формирование компенсаторных механизмов;

4) углубить развитие мотивов и интереса к систематическим в условиях организованных и самостоятельных форм;

5) сформировать систему знаний по теории и практике физической реабилитации;

б) определить основные оценочно-ориентационные параметры физического совершенствования инвалидов;

7) трансформировать индивидуальные организационные формы занятий в самостоятельные.

Для решения поставленных задач был разработан коррекционный двигательный режим Б, включавший упражнения различного характера, выполняемые в режиме специальной выносливости, требующие больших энергозатрат. Повторные нагрузки начинались в состоянии неполного восстановления (компенсируемое утомление), что способствовало развитию выносливости. На втором этапе интенсивно применялись, занятия на специальном тренажере, используя упражнения локального воздействия, что позволило максимально сконцентрировать физические нагрузки на восстановление частично или полностью утраченных действий в мышцах, мышечных группах и организма в целом. Использование специальных секционных, групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями с элементами спорта, а также проведение соревнований по отдельным доступным видам спортивной деятельности инвалидов с нарушениями функций спинного мозга в конце корригирующего этапа позволили разнообразить занятия, сделать их менее утомительными и оказывающими благотворное влияние на психо-функциональное и эмоциональное состояние занимающихся, активизируя их стремление к совершенствованию физической подготовленности в целях социальной реабилитации.

Суммарная физическая нагрузка, достигнутая путем применения коррекционного двигательного режима Б, в основу которого был положен принцип дифференциально-интегральных оптимумов физических нагрузок [1, 2, 3], предполагающий широкую и оптимальную вариативность средств и методов, составляющих его содержание, позволила значительно повысить функциональные возможности инвалидов, добиться частичного восстановления утраченных вследствие травмы жизненно важных умений и навыков, что отразилось на улучшении двигательной подготовленности инвалидов.

На третьем этапе коррекционного физического воспитания инвалидов решались следующие задачи:

1) обеспечить дальнейшее развитие адаптационных возможностей инвалидов на основе определения их индивидуальной двигательной адаптивности, определить индивидуальную двигательную программу;

2) обеспечить переход от организованных форм занятий к самостоятельным;

3) разработать методику самостоятельных занятий для продолжения коррекционных мероприятий в условиях быта;

4) сформировать систему знаний для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях быта;

5) исследовать психологические особеннос-

ти дальнейшего развития интереса к физическому воспитанию как одному из ведущих факторов реабилитации;

б) обеспечить возможность поступления обратной связи от эффективности самостоятельных занятий.

Для решения этих задач в заключительном этапе был разработан коррекционный двигательный режим В, содержание которого составили физические упражнения различного характера, выполняемые в режиме тренировки, позволяющие инвалидам подготовиться к участию в соревнованиях. В двигательном режиме В использовались полные, неполные, сокращенные интервалы отдыха. Применение двигательного режима В в коррекционных целях возможно только при квалифицированном врачебно-педагогическом контроле, что является важнейшим условием предупреждения нежелательных последствий метода оптимального сочетания большой, субмаксимальной, максимальной интенсивности с околопредельным объемом физических нагрузок.

Применение коррекционного двигательного режима А на первом этапе физического воспитания инвалидов (основная группа) обусловило достоверное улучшение их функционального состояния и уровня двигательной подготовленности. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы выражалось в снижении ЧСС в покое на 6,2%, максимальное артериальное давление уменьшилось на 3,7%. Показатели ЭКГ свидетельствовали об улучшении сократительности способности миокарда. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы выразилось в снижении ЧД на 2,4% и МОД на 3,9%, увеличение ЖЕЛ, МВД, РВ соответственно на 4,1%, 5,6%, 6,0%. В контрольной группе эти показатели были значительно ниже. Создавая функциональные предпосылки для развития двигательных качеств у инвалидов с нарушениями функций спинного мозга, а также для коррекции двигательных нарушений, на первом этапе педагогического эксперимента получены данные, о некотором улучшении показателей точности двигательных действий (1,4%), уменьшении времени простой двигательной реакции (0,8%), улучшения показателей дифференцировки времени, пространства и мышечных усилий (соответственно на 1,2%, 1,7%, 2,1%); увеличение силы составило 7,4%, быстроты - 3,8%, выносливости - 2,7%.

Двигательный режим Б позволил широко варьировать физические упражнения по форме и содержанию, что выразилось в значительном улучшении показателей функционального состояния и двигательных возможностей инвалидов основной группы: снижения ЧСС в покое на 10,1%, максимального и минимального артериального давления на 4,1%, 4,0%, урежение ЧД на 3,9%, уменьшение МОД на 4,6%, увеличение ЖЕЛ и МВД соответственно на 4,9% и 5,9%. Полученные данные стали возможными вследствие нормализации моторно-висцеральной регуляции, являющейся основой повышения адаптационных возможностей организма инвалидов. Даль-

нейшее улучшение функциональных показателей благотворно отразилось на динамике показателей двигательных возможностей и восстановления (частично) двигательных нарушений инвалидов, что нашло свое выражение в увеличении размаха движений в тазобедренном суставе на 11%, коленном и голеностопном суставах соответственно на 7,4% и 3,2%, а также увеличении силы на 10,7%, быстроты на 5,2%, выносливости - на 8,3%.

На третьем этапе коррекционного физического воспитания инвалидов применение специального двигательного режима В привело к дальнейшему повышению их функциональных возможностей, что в меньшей степени отмечено в динамике показателей контрольной группы. Со стороны сердечно-сосудистой системы это выражалось в урежении ЧСС до 77,1 уд/мин, уменьшении максимального и минимального артериального давления соответственно до 122,5 мм рт.ст. и 76,4 мм рт.ст.; повышении функциональных возможностей дыхательной системы в уменьшении ЧД до 19,5 дв/мин, ЖЕЛ равнялась 3,350 л, МВЛ до 156,8 л, РВ возрастает до 72,5 л. Улучшение функционального состояния основных систем организма повлекло за собой значительные изменения со стороны показателей двигательной сферы инвалидов, что выразилось в повышении работоспособности при выполнении физических нагрузок различного характера и мощности; а также увеличении двигательных возможностей инвалидов с нарушениями функций спинного мозга вследствие совершенствования компенсаторных механизмов в организме занимающихся: показатели силы возросли на 14,7%, скоростно-силовые способности улучшились на 9,1%, продолжительность ручного педалирования с 70% интенсивностью выросла на 22,6%, увеличились показатели подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах соответственно на 17,8%, 10,4%, 4,5%, что значительно расширило комплекс двигательных способностей инвалидов при выполнении различных манипулятивных действий, связанных с самообслуживанием, взаимобслуживанием, доступной производственной деятельностью. Применение в коррекционных целях специальной тренажерной системы и нетрадиционных форм реабилитации данного контингента наряду в общепринятыми методами и средствами восстановления позволило сделать коррекционные занятия менее утомительными, целенаправленными, дифференцировать различные формы и средства с учетом индивидуальных возможностей инвалидов различного уровня и степени поражения функциональных систем организма, мобилизовать волю занимающихся на качественное выполнение коррекционных программ, снизить уровень психической эмоционально-волевой дисфункции; успешное участие инвалидов в соревнованиях по доступным видам спорта, стало ярким примером социальной адаптации и реабилитации данного контингента в обществе, свидетельством эффективности предложенной методики коррекционного физического воспитания.

Выводы.

1. Результаты проведенных исследований подтвердили эффективность предложенной методики физического воспитания инвалидов с нарушенными функциями спинного мозга в поясничном отделе позвоночника, включающей в себя различные традиционные формы реабилитации в условиях санаторно-курортного лечения (ЛФК, утренняя гигиеническая гимнастика, плавание и физические упражнения в воде, прогулки) наряду с дополнительными формами (специальные коррекционные занятия с применением тренажеров и тренажерных систем локального и комплексного воздействия, упражнения спортивно-прикладного характера, организация соревнований по доступным видам спорта), которые на основе методических принципов специальной педагогики, физического воспитания и физкультуры, включая принцип дифференциально-интегральных оптимумов, позволили значительно повысить уровень физического развития и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы инвалидов.

2. Эффективность методики подтверждается тем, что у 102 инвалидов экспериментальной группы значительно уменьшилась психическая эмоционально-волевая дисфункция, настроение инвалидов стало устойчивым; 92 % испытуемых выразили отношение к занятиям физическими упражнениями как одному из основных средств реабилитации, повысился интерес к коррекционным занятиям и другим формам организации физического воспитания; 86 % инвалидов стали членами регионального спортивного клуба «Славяне».

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем структурно-функциональной организации лечебно-педагогической системы физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга.

Литература.

1. Григоренко В.Г. Принцип дифференциально-интегральных оптимумов – теоретическая основа построения лечебно-педагогической системы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Тезисы докладов I-й Всесоюзной научно-практической конференции, посвященной вопросам совершенствования системы физкультурного образования в высших педагогических учебных заведениях. Одесса, 1990, С.19-23.
2. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. – М.: - Советский спорт, 1991. – 410 с.
3. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушением функций спинного мозга: Тезисы докладов первой Всесоюзной научной конференции «Физическая культура и спорт инвалидов». – Одесса: Государственный комитет по народному образованию ССР, 1989. С.21-25.
4. Гонтар М. Фізичне виховання в системі реабілітації дітей 6-7 років зі сколіотичними порушеннями. Молода спортивна наука України: Зб.наук.праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип.11: У5 Т. – Львів: НВФ «Українські техно-

логії, 2007. – 332 с.

5. Жиленкова В.П. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации. Ленинград, 1988. 135 с.
6. Сермеев Б.В., Григоренко В.Г., Глоба А.П., Глоба Г.В. Производственная физическая культура для инвалидов с нарушениями функций спинного мозга: Методические указания, Одесса, 1988. 89 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Руководство по кинезотерапии /Под редакцией Бонева Л., Слынцева П., Банкова С.//Медицина и физкультура. София, 1978. 430 с.
9. Физиотерапия /Под ред. Вейса М., Земботого А. – М.: Медицина, 1996. 378 с.

Поступила в редакцию 12.10.2007г.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (10-14 РОКІВ)

Зюзь В.М.

Приазовський Державний університет

Анотація. Вивчалися основні фактори формування техніко-тактичної майстерності гравців настільного тенісу в ускладнених умовах тренування на етапі спеціалізованої підготовки. Цілеспрямоване вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів із застосуванням спеціалізованих тренажерів, забезпечує програмування і контроль цільової точності і швидкості ігрових дій в ускладнених умовах тренувальної діяльності, забезпечує істотне підвищення рівня і надійності змагальної діяльності спортсменів ($P < 0,05$ за 10-12 тренувальних занять).

Ключові слова: настільний теніс, цільова точність, швидкість польоту, час рухової реакції, спеціалізована базова підготовка.

Аннотация. Зюзь В.Н. Оптимизация технико-тактической подготовки юных теннисистов на этапе специализированной базовой подготовки (10-14 лет). Изучались основные факторы формирования технико-тактического мастерства игроков настольного тенниса в осложненных условиях тренировки на этапы специализированной базовой подготовки. Целенаправленное совершенствование технико-тактического мастерства теннисистов с применением специализированных тренажеров, обеспечивает программирование и контроль целевой точности и скорости игровых действий в осложненных условиях тренировочной деятельности, обеспечивает важное повышение уровня и надежности соревновательной деятельности спортсменов ($P < 0,05$ за 10-12 тренировочных занятий).

Ключевые слова: настольный теннис, целевая точность, скорость полёта, время двигательной реакции, специализированная базовая подготовка.

Annotation. Zyuz' V.N. Optimization of engineering tactical preparation of juvenile tennis players at a stage of specialized base preparation (10-14 years). In the complicated requirements of training major factors of formation of engineering tactical skill of players of table tennis were studied. At a stage of specialized base preparation. Purposeful perfecting of engineering tactical skill of tennis players with application of specialized simulators ensures programming and monitoring of target accuracy and a velocity of game actions. Ensures the important increase of a level and reliability of competitive activity of sportsmen ($P < 0,05$ for 10-12 training occupations).

Keywords: table tennis, target accuracy, velocity of flight, time of a motor reaction, specialized base preparation.

Вступ.

Основне завдання техніко-тактичної підготовки тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років) полягало в розвитку здатності спортсменів до ефективного виконання ігрових дій в ускладнених (нетрадиційних.) умовах діяльності змагання (тренування). Слід зазначити, що ігрова діяльність висококваліфікованих тенісистів відрізняються великою індивідуальністю і надійністю захисно-атакуючих дій в ускладнених умовах діяльності змагання (нестандартні дії суперників, що збиває дію шуму трибун, звуків пересування суперника і т. д.). Тому, з метою вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів в експерименті використовувалася спеціальний тренажер (зі зменшеною довжиною столу), що забезпечує програмування складних, нестандартних ігрових ситуацій з урахуванням просторового положення "суперника".

Робота виконана за планом НДР Приазовського державного університету.

Формулювання цілей роботи.

Гіпотеза. Ефективність вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів може бути підвищена на основі обліку специфічних особливостей його формування на різних етапах багаторічного тренування і застосування спеціальних тренажерів.

Мета дослідження полягала в теоретичному і експериментальному обґрунтуванні раціональної методики вдосконалення технічної майстерності тенісистів на основі особливостей формування етапів попередньо-базової та спеціалізовано-базової підготовки (6-14 років) та застосування спеціалізованого навчального тренажера.

Результати досліджень.

Завдання дослідження. Відповідно до мети дослідження були поставлені: наступні завдання:

1. Вивчити особливості формування техніко-тактичної майстерності тенісистів на різних етапах багаторічного тренування.

2. Розробити методику вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів на основі використання навчального тренажера.

3. Експериментальне визначення ефективності методики навчання в процесі освоєння техніко-тактичної майстерності тенісистів початкової кваліфікації:

4. Розробити практичні рекомендації з досліджуваної проблеми.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес тенісистів різних вікових груп.

Предмет дослідження - методика вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів-тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років).

Методологія дослідження. Методологічний підхід до дослідження проблеми удосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів базувався на ос-

новних положеннях теорії побудови рухів Н. А. Бернштейна [3], теорії функціональних систем П. К. Анохина [1], методу термінової інформації В. С. Фарфеля [9], а також системному підході до дослідження проблем спортивною тренування В. М. Платонова [8].

Методи дослідження. У даному дослідженні використовувалися наступні методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, пошук і використання інформації глобальної комп'ютерної мережі Internet
2. Педагогічні спостереження
3. Опит (бесіда з тренерами і спортсменами, анкетування)
4. Аналіз відеоматеріалів, відеозйомка
5. Метод тестів
6. Метод експертних оцінок
7. Педагогічний експеримент
8. Математико-статистичні методи обробки і аналізу результатів дослідження
9. Пульсометрія
10. Хронометраж
11. Аналіз діяльності змагання
12. Моделювання діяльності змагання

У дослідженнях взяли участь 24 тенісистів високої кваліфікації (хлопці, дівчата 10-14 років; КМС-МС), з яких були утворені контрольна і експериментальна групи. Спортсмени обох груп істотно не відрізнялися по більшості показників техніко-тактичної і спеціальної фізичної підготовленості. У кожному тренувальному занятті спортсмени виконували 600-700 спроб серіями по 60 ударів (інтервали відпочинку між серіями -1,5 хв.).

В даному випадку тенісний м'яч подавався в різні зони столу з великим розкидом швидкостей (5-10 м/с), темпу (25-60 удар./хв. - темп встановлювався автоматично залежно від цільової точності і швидкості у відповідь дій спортсмена.), сили і обертання з установкою на поразку заданої зони столу "суперника". При програмуванні враховувався той факт, що нетрадиційні захисно-атакуючі дії повинні ставити суперника в скрутне положення.

Як показали результати досліджень, використання даної методики протягом 14 тренувальних занять сприяло значному підвищенню цільової точності, швидкості польоту м'яча і зменшенню складної рухової реакції тенісистів в ускладнених умовах ігрової діяльності (табл. 1). При цьому у спортсменів експериментальної і контрольної груп були виявлені статистично достовірні відмінності по більшості досліджуваних показників ($p < 0,05$).

Як показали результати експерименту, оптимальна кількість спроб (600-700 ударів в одному тренувальному занятті) залежить від індивідуального рівня розвитку спеціальної витривалості. Висока ефективність тренувального процесу спостерігалася при початковій цільовій точності більше 60%.

Після закінчення експерименту нами були проведені контрольні змагання. Результати змагань, показали, що 10 з 12 тенісистів експериментальної групи виграли у спортсменів контрольної групи (до

Таблиця 1						
<i>Цільова точність ігрових дій, швидкість польоту м'яча і час рухової реакції у тенісистів 10-14 років експериментальної (n = 12) групи до і після експерименту</i>						
Цільова точність (%)		Швидкість польоту м'яча (м/с)		Час рухової реакції (мс)		
До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	
X	63,4	87,1	9,34	9,67	164,1	127,1
y	5,4	7,3	0,54	0,51	21,6	22,8
m	1,8	2", 4	0,18	0,17	7,2	7,6
V	8,4	10,7	5,78	5,27	13,2	17,9
p	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	1,05	< 0,05

Таблиця 2						
<i>Цільова точність ігрових дій, швидкість польоту м'яча і час рухової реакції у тенісистів 10-14 років контрольної (n = 12) групи до і після експерименту</i>						
Цільова точність (%)		Швидкість польоту м'яча (м/с)		Час рухової реакції (мс)		
До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	
X	62,0	64,2	9,39	9,71	160,2	152,0
y	5,4	6,9	0,58	0,63	21,1	24,6
m	1,8	2,3	0,19	0,21	6,7	8,3
V	8,7	10,8	6,18	9,49	12,6	16,2
p	> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	1,05	< 0,05

експерименту це відношення складало 7 до 12).

Рівень спеціальної фізичної підготовленості в контрольних і експериментальних групах до і після експерименту змінився трохи, що дозволило зробити вивід про вищу ефективність розробленої нами методики по відношенню до традиційної.

Освоєння великого числа ігрових прийомів в ускладнених умовах тренувальної діяльності з використанням спеціалізованого тренажера забезпечило розвиток здатності тенісистів до вибору найбільш оптимального рішення рухової задачі в конкретній ігровій ситуації.

Таким чином, результати багаторічних експериментальних досліджень підтвердили нашу гіпотезу про те, що ефективність вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів може бути підвищена на основі обліку специфічних особливостей його формування на різних етапах багаторічного тренування і застосування спеціальних тренажерів.

Висновки.

Результати проведених досліджень дозволяють зробити ряд висновків, що мають важливе значення для теорії і практики спортивного тренування.

1. Процес формування техніко-тактичної майстерності тенісистів включає 3 етапи, обумовлених специфікою рухової діяльності на різних етапах багаторічного тренування.

Перший етап "Попередньої базової підготовки" (6-10 років) з двома підетапами (початкової підготовки - вступ до настільного тенісу з 6 до 8 років), попередньої базової підготовки (з 8 до 10 років) - характеризується вдосконаленням техніки ігрових дій, а також підвищенням їх цільової точності і швидкості в спрощених умовах тренувальної діяльності

(відсутність збиваючих чинників, дефіциту часу для ухвалення рішення і т.д.).

Управління рухами на даному етапі здійснюється при провідній участі рівня "С1" (по Е. А. Бернштейну), що забезпечує процесуальну точність ігрових дій, - візуальний контроль за виконанням окремих елементів рухів. Специфіка даного етапу полягає в освоєнні юними тенісистами великої кількості ігрових дій при щодо низької цільової точності і швидкості їх виконання

Другий етап "Спеціалізованої базової підготовки" (10-14 років) з двома підетапами (техніко-тактичної підготовки з 10 до 12 років, тактико-технічної підготовки з 12 до 14 років) - характеризується підвищенням цільової точності і ігрових дій в стандартних умовах діяльності.

Управління рухами на даному етапі здійснюється при провідній участі рівня просторового поля "С2", відповідального за фінальну цільову точність дій візуальний контроль траєкторії і точності ігрових дій. На даному етапі у тенісистів наголошується збільшення числа ігрових прийомів, а також підвищення їх цільової точності і швидкості виконання в стандартних умовах діяльності змагання (тренування).

Третій етап "Індивідуалізації підготовки" (14-18 років і старше) - характеризується розвитком здатності спортсменів до ефективного виконання ігрових дій в ускладнених умовах діяльності змагання (нетрадиційні дії суперника, наявність збиваючих чинників).

Провідним рівнем побудови рухів на даному етапі виділяється рівень наочних дій "Д" (по Е. А. Бернштейну), відповідальний за рішення тактичних завдань дії вираш очка, партії в цілому. До відмітних особливостей даного етапу слід віднести збільшення

приспосованої варіативності ігрових дій, що забезпечує високий рівень і надійність діяльності змагання.

Вікові межі етапів формування техніко-тактичної майстерності тенісистів залежать від методики навчання, статевих і індивідуальних особливостей спортсменів.

2. Методика навчання техніці на етапі початкової та попередньо-базової підготовки (6-10 років) та включає рішення наступних основних завдань:

а) ознайомити початківців з технікою основних прийомів гри;

б) навчити правильному триманню ракетки;

в) навчити техніці прийомів гри з установкою на цільову точність і швидкість в спрощених умовах тренувальної діяльності (відсутність збиваючих чинників і дефіциту часу для ухвалення рішення.) з використанням навчального тренажера.

Цілеспрямоване застосування навчального тренажера, забезпечує програмування і контроль ігрових дій в спрощених тренувальних умовах сприяє швидкому вдосконаленню технічної майстерності юних тенісистів ($P < 0,05$ - за 6-8 навчально-тренувальних занять).

Оптимальний об'єм тренувального навантаження на даному етапі складає 300-400 спроб (залежно від індивідуального рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів) серіями по 50 ударів, темп навчання - 30-40 удар / хв.

3. Методика вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років) включає наступні завдання:

а) ознайомлення з традиційними техніко-тактичними діями спортсменів;

б) вдосконалення техніко-тактичних дій в стандартних умовах тренувального процесу з установкою на їх цільову точність і швидкість.

Використання спеціальних тренажерів, забезпечує програмування і контроль цільової точності і швидкості стандартних ігрових дій з автоматичним регулюванням темпу навчання відповідно до індивідуальних пізнавальних здібностей спортсменів, сприяє значному підвищенню ефективності тренувального процесу ($P < 0,05$ - за 6-8 навчально-тренувальних занять).

Оптимальний об'єм тренувального навантаження на даному етапі складає 400-600 спроб серіями по 70 ударів.

4. Техніко-тактична підготовка тенісистів на етапі індивідуалізації підготовки (14-18 років) повинна бути направлена на розвиток здатності спортсменів до ефективного виконання ігрових дій в ускладнених (нетрадиційних) умовах діяльності змагання.

Цілеспрямоване вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів із застосуванням спеціалізованих тренажерів, забезпечує програмування і контроль цільової точності і швидкості ігрових дій в ускладнених умовах тренувальної діяльності, забезпечує істотне підвищення рівня і надійності змагальної діяльності спортсменів ($P < 0,05$ за 10-12 трену-

вальних занять).

Оптимальний об'єм тренувального навантаження на даному етапі підготовки складає 600-700 спроб (залежно від індивідуального рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості) серіями по 80 ударів, темп навчання - 50-60 удар/хв

5. Темпи вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів залежать від методики навчання, статевих і індивідуальних особливостей спортсменів.

6. Розроблена методика вдосконалення техніко-тактичної майстерності тенісистів на основі обліку специфічних особливостей формування рухової функції спортсменів і використання навчального тренажера може бути застосована в більшості ігрових видах спорту.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем оптимізації техніко-тактичної підготовки юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років).

Література

1. Анохин П. К. Общая теория функциональных систем // Прогресс биологической и медицинской кибернетики. - М.: Медицина, 1974. - С. 52-110.
2. Бальсевич В. К. Некоторые вопросы управления процессом развития биодинамических систем // Вопросы управления тренировочным процессом подготовки спортсменов высших разрядов. - Л., 1972. - С. 13-18.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений. - М.: Медицина, 1947. - 255 с.
4. Зюзь В.М. Основы багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (6-14 років) // Зб. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - Серія 15, Випуск 2: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. - с.85-90.
5. Зюзь В.М. Дослідження фізіологічного портрету гри в настільний теніс // Зб. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - Серія 15, Випуск 1: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2005. - с.109-114.
6. Лебедь Ф. Л. Теория спортивных игр как основа управления подготовкой квалифицированных спортсменов в этих видах спорта // Сборник научных трудов: Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. - Киев: Государственный комитет УССР по физической культуре и спорту, 1989. - С. 4-39.
7. Судаков К. В. Основы физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1983. - 272 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. - К: Олимпийская литература, 1997- 584 с.
9. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с., ил.

Надійшла до редакції 22.08.2007р.

ВПЛИВ РІЗНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ВАЖКОАТЛЕТИЧНОМУ СПОРТІ НА ЗРОСТАННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Зянкін А.М., Лисенко В.М.

Кременчуцький державний політехнічний університет імені Михайла Остроградського

Анотація. У статті приведено дослідження впливу різного тренувального навантаження на зростання

спортивних результатів у важкоатлетичному спорті. Найбільший приріст сили у мало підготовлених студентів спостерігався у групі, яка під час тренувань застосовувала обтяження 70% від максимального. Приріст показників сили у вправі жим штанги лежачи у цій групі – 7,0кг, а у присіданнях зі штангою на плечах - 8,0 кг.

Ключові слова: тренувальне навантаження, педагогічний експеримент, спортивні результати, серцево-судинна система.

Аннотация. Зянкин А.М., Лисенко В.М. Влияние различной тренировочной нагрузки на рост спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте. В статье приведены исследования влияния роста спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте. Наибольший прирост силы у наименее подготовленных студентов наблюдался в группе, которая во время тренировок применяла отягощение 70% от максимального. Прирост показателей силы в упражнении жим штанги лежа в этой группе - 7,0кг, а в приседаниях со штангой на плечах - 8,0 кг.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка, педагогический эксперимент, спортивные результаты, сердечно-сосудистая система.

Annotation. Zyankin A.N., Lysenko V.N. The influence of different training loadings heavy – weight sport on the growth of sporting results. There is a researching of the influence of different training loadings in heavy-weight sport on the growth of sports results in the article. The greatest accretion of force at weak students was observed in bunch which during trainings applied burdening 70 % from maximal. An accretion of parameters of force in exercise of a press of a bar laying in this bunch - 7,0kg, and in knee-bends with a bar on brachiums - 8,0 kg.

Key words: training loading, pedagogical experiment, sports results, cardical and vascylar system.

Вступ.

Наукова методична література містить суперечливі думки щодо найефективнішого тренувального навантаження та методики розвитку сили. Крок вперед у методиці тренування зробив свого часу Лучкін Н.І., який ще в 1940 року опублікував навчальний посібник, в якому намагався узагальнити досвід тренування важкоатлетів. Але на жаль у даному посібнику, а також у наступних його виданнях не було ясності щодо питання використання тренувального обтяження. Кніпст І. П. (1962) вивчала ефективність впливу різних обтяжень на приріст сили. Під час тренувань з великим обтяженням збільшення сили виявилось вагомим, ніж при тренуванні з малим обтяженням. Однак у дослідженнях, які проводив Васильєв І.Г. (1964), оприлюднені дані Кніпст І.П. не підтвердились. Ці дослідження засвідчили, що на початкових стадіях тренування сила ефективно розвивається при використанні як великих, середніх, так і малих обтяжень. Автор виявив, що під час роботи в максимальному темпі відбувається більший приріст сили при незначному навантаженні (25, 40, 60% від максимального результату).

За даними Янчевського А.А. (1965) заняття з обтяженнями 70% від максимального результату виявилися більш ефективними щодо зростання силових показників, ніж заняття з навантаженнями 30% від максимуму.

Німецькі автори Hettiger, Mьller (1970) визначили, що оптимум подразників для розвитку сили знаходиться у межах від 30 до 50% від максимуму. Однак, тренування наших найкращих важкоатлетів не підтверджують висновків вищезазначених німецьких авторів.

Воробйов А.Н. (1982) зазначає, що найбільший приріст сили, досягається при тренуванні із застосуванням ваги 85 - 90% від максимуму. Така вага ефективно розвиває силу. Однак, систематичні заняття з такою тренувальною вагою призводять до виснаження центральної нервової системи, і взагалі виникає перетренування. Тому доцільніше працювати з різною тренувальною вагою.

Роман Р.А. (1986) вважає, що відсоткове відношення ваги, що піднімається, залежить від кваліфікації спортсмена. У важкоатлетів невисокої кваліфікації вона має бути 60-70% від максимального. Однак атлетам з більш високою кваліфікацією необхідно систематично докладати значних м'язових зусиль, а тому тренувальна вага 85-95% від максимуму повинна мати місце в тренувальному процесі.

У навчально-дослідницькому відділі «ЕАМ Спорт Сервіс» (2002) провели дослідження впливу тренувальних навантажень на спортивні результати й показники здоров'я. Для участі в експерименті було відібрано 60 здорових молодих людей з досвідом силового тренування. Усі учасники експерименту були розділені на 4 групи по 15 чоловік. Перша група тренувалась з навантаженням 50% від максимуму, друга група - 75% від максимуму, третя - 90%, четверта група провела 10% тренувань з вагою 90% від максимуму, 30% тренувань з вагою 75% від максимуму, 60% тренувань з вагою 50% від максимуму. Через 5 місяців експерименту в першій групі були зареєстровані найкращі показники здоров'я, спортивні ж результати залишилися без динаміки. У другій групі було виявлено значне зростання спортивних результатів без будь-якої позитивної динаміки показників здоров'я. У третій групі також було виявлено зростання спортивних результатів, але воно було на 10-12% нижче, ніж у 2 – й групі, до того ж в учасників третьої групи були виявлені негативні показники здоров'я практично за всіма параметрами.

Цікавим є те, що після тренувань, проведених з обтяженням 90% від максимуму під час аналізу периферичної крові (3 мм із вени), в ній не було виявлено імунокомпетентних клітин, тобто на декілька годин спортсмен залишався беззахисним перед будь-яким інфекційним агентом, що переборов зовнішні захисні бар'єри. У четвертій експериментальній групі всі учасники засвідчили приріст сили при вірогідному покращенні всіх показників здоров'я.

Порівняльна характеристика різних методик розвитку силових можливостей не дає повної відповіді на питання збільшення сили з одночасним покращенням показників здоров'я студентської молоді.

Дослідження виконувалися за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання КДПУ імені Михайла Остроградського.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягала у визначенні раціональної методики силового тренування студентів за умов покращення функціональних можливостей.

Результати досліджень.

У даний час у важкоатлетичному спорті існує велика кількість методик використання різних видів тренувального навантаження. Тому для визначення найбільш ефективної методики зростання спортивних результатів нами був проведений педагогічний експеримент.

В експерименті, що ми провели, брали участь студенти нашого університету, які мали незначний досвід занять атлетичною гімнастикою. Під час проведення експерименту ми дотримувалися наступного:

1. експеримент не повинен був негативно впливати на здоров'я атлетів та зростання результатів;
2. навантаження, що досліджувалися, мали бути посилюючими;
3. заборонялось використовувати під час експерименту навантаження, які завідома виконати важко;
4. усі атлети повинні були знаходитися в однакових умовах і мати приблизно однакову фізичну підготовленість;
5. експеримент проводили під спостереженням лікаря;
6. отримані результати аналізувалися і оброблялися.

У дослідженні брали участь 30 студентів (3 групи по 10 чоловік). Перша група тренувалася з малим навантаженням, із штангою вагою 50% від максимального результату, у 6 підходах з повторенням 10 разів під час одного підходу, друга група - із середнім/навантаженням 70% від максимуму, у 6 підходах з повторенням 5 разів під час одного підхо-

ду, третя група – із великим, навантаженням 85% від максимуму в 6 підходах з повторенням 2 рази під час одного підходу. Тренувальні заняття проводились 2 рази на тиждень.

Кількість повторів під час кожного підходу було вибрано так, щоб стимулювати зростання сили, того самого часу вона була не дуже великою, щоб внаслідок втоми не порушувати структуру вправи. Для експерименту було вибрано жим штанги лежачи на горизонтальній лавці та присіданням зі штангою на плечах. Експеримент був розрахований на 6 місяців.

Перша контрольна прикидка відбулася через 3 місяці від початку експерименту. Для контролю за серцево-судинною системою реєстрували частоту пульсу та показники артеріального тиску. Частоту пульсу вимірювали до виконання вправи, відразу ж після виконання вправи і після цього через кожні 10 секунд упродовж 2 хвилин, що надавало можливість простежити «криву» процесу відновлення кожного спортсмена. Отримані результати засвідчили, що через 3 місяці тренувань спортивні результати покращилися у спортсменів усіх груп. Однак приріст упродовж зазначеного часу в кожній із груп був різний. Через 3 місяці тренувальних занять обсяг навантаження в жимі лежачи склав в першій групі 1152 підйоми, в другій - 720, у третій - 288. Результати у жимі лежачи підвищилися в першій групі в середньому на 5,5 кг, в другій - на 7 кг, у третій - на 4,5 кг.

Аналізуючи результати зростання сили за три місяці тренувань (за результатами прикидки) можна зробити висновок, що найбільш ефективним є тренування із середнім навантаженням, тобто - 70% від максимального результату. Тут спостерігався найвищий приріст сили. Найменший приріст зафіксовано у третій групі, де атлети тренувалися з навантаженням 85% від максимального результату з двократним повторенням в одному підході. Що стосується атлетів першої групи, то зростання сили в цій

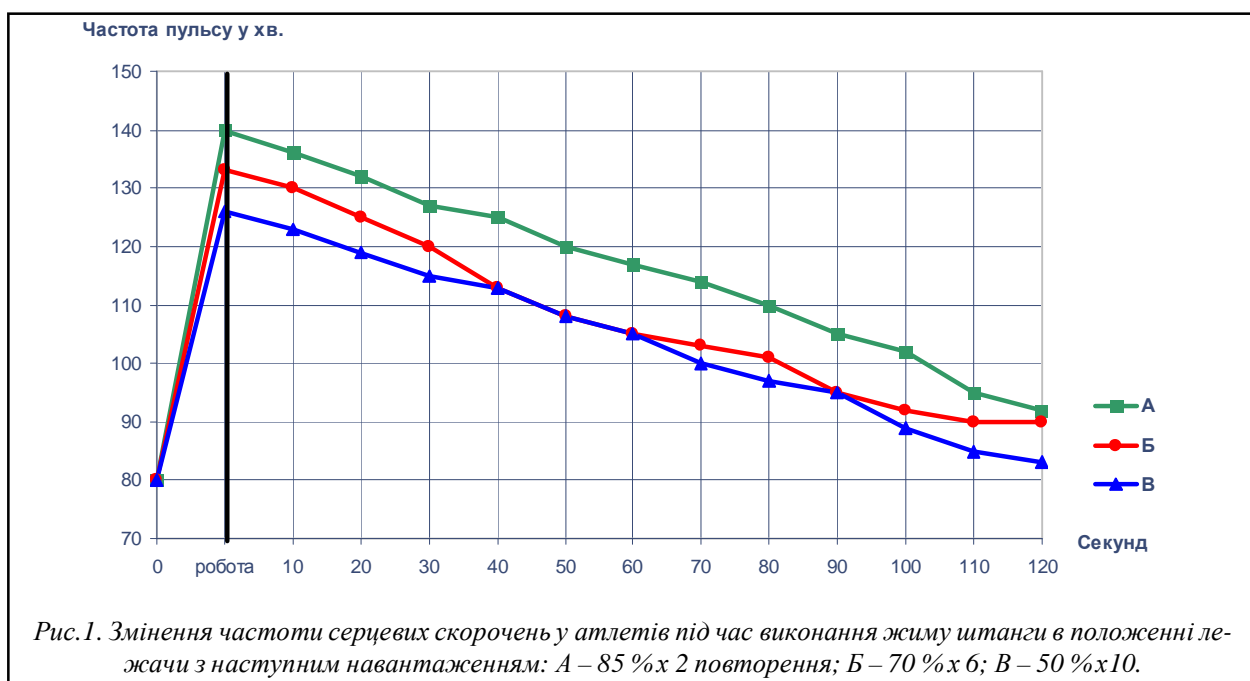


Рис.1. Змінення частоти серцевих скорочень у атлетів під час виконання жиму штанги в положенні лежачи з наступним навантаженням: А – 85% x 2 повторення; Б – 70% x 6; В – 50% x 10.

групі займає середнє положення, але тренування відбувалося при більшій напрузі серцево-судинної системи, що пов'язано з виявленням спеціальної силової витривалості. Якщо до виконання вправи середня частота пульсу в цій групі була 78 ударів за хвилину, то відразу ж після виконання вправи - 140, а через 2 хвилини-відновлення 96. У другій групі відповідно - 80 - 126 - 85, в третій 78 - 133 - 90. (рис. 1).

Дослідження засвідчили, що виконання жиму лежачи із штангою, вагою 70% від максимального результату, при повторенні 5 разів, відбувалося на фоні більш економної діяльності серця, незважаючи на найбільший приріст результату. Виконання вправ зі штангою, вагою 50% від максимального результату, при повторенні 10 разів, хоч і призводили до збільшення показника, однак відбувалися при значному напруженні серцево-судинної системи.

Зрушення в стані серцево-судинної системи у досліджуваних третьої групи мали схожість із зрушеннями, які спостерігали у другій групі (див. рис. 1). Однак у третій групі атлетів зазначали найнижчий приріст спортивних результатів.

У присіданнях зі штангою на плечах склад і кількість студентів залишався такими самими. Атлети першої групи тренувалися із штангою вагою 50% від максимального результату, другої групи - 70%, третьої - 85%.

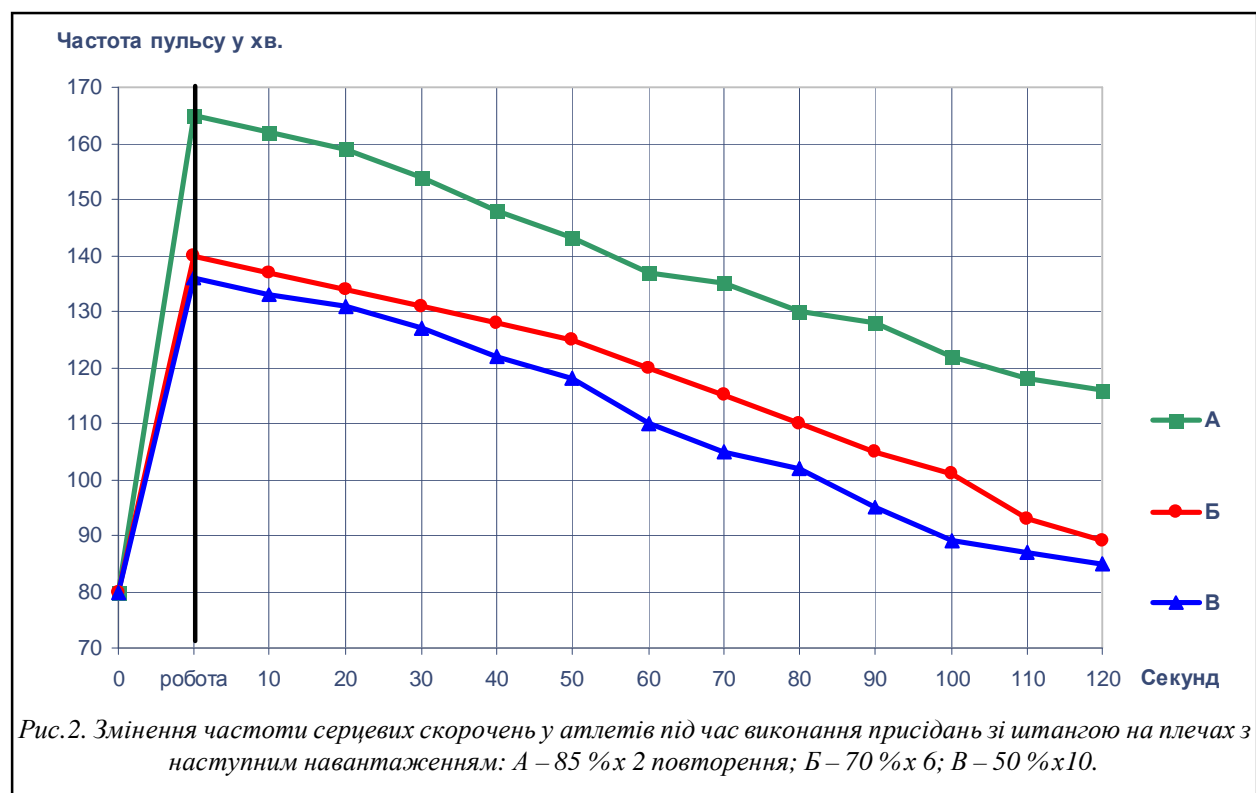
Як засвідчили проведені дослідження, через 3 місяці тренувань приріст спортивних результатів склав у атлетів першої групи - 6 кг, другої групи - 8 кг, третьої групи - 5,5 кг. Показники частоти пульсу у присіданнях зі штангою на плечах були найбільшими у першій групі, де вправи виконувалися зі штангою вагою 50% від максимального результату. Швидше

від усіх показники частоти пульсу поверталися до початкового рівня в другій групі, яка тренувалась із вагою 70% від максимального. Відразу ж після виконання вправи середні показники частоти пульсу в першій групі склали: 165 ударів на хвилину, в другій групі - 140, у третій - 136. А через 2 хвилини періоду відновлення відповідно - 115, 90, 86 відповідно (див. рис.2).

Показники частоти пульсу відразу після виконання вправи у присіданні зі штангою на плечах були дещо вищими порівняно з показниками у жимі лежачи, оскільки в присіданнях було задіяно більшу кількість груп м'язів, більша амплітуда руху, що звичайно, збільшило навантаження на серцево-судинну систему.

Висновки.

1. Тренування спрямовані на розвиток силових можливостей в умовах академічних занять зі студентами (у кількості два заняття на тиждень), сприяють зростанню сили у випадку адекватного навантаження відносно підготовленості студентів. Однак, різне навантаження по-різному впливає на зростання силових можливостей і функціональний стан серцево-судинної системи.
2. Найбільший приріст сили у мало підготовлених студентів спостерігався у групі, яка під час тренувань застосовувала обтяження 70% від максимального. Приріст показників сили у вправі жим штанги лежачи у цій групі - 7,0кг, а у присіданнях зі штангою на плечах - 8,0 кг. Це свідчить про те, що застосування обтяження 70% від максимального найкращим чином відповідає фізичній підготовленості студентів і функціональному стану організму.



3. У групі, яка застосовувала обтяження 50% від максимуму, приріст показників сили було зафіксовано у відповідних вправах — 5,5 та 6,0 кг. У цій групі хоча й не було зафіксовано вираженого росту спортивних результатів, однак найбільше навантаження сприяло розвитку витривалості й тренуванню серцево-судинної системи.
4. Найменший приріст сили після тримісячних тренувань було зафіксовано в групі, яка застосовувала 85% від максимуму. Приріст сили був відповідно - 4,5 - 5,5кг. Таким чином, тренування з навантаженням 85% від максимуму не призводять до вираженого зростання силових показників, а застосування цього навантаження на кожному тренувальному занятті може призвести до перевтоми та виснаження адаптаційних ресурсів організму.

Планується подальше проведення експерименту з пошуком інших ефективних методик, які сприяють покращенню силових можливостей студентів що спеціалізуються у важкоатлетичному спорті.

Література

1. Воробьев А.Н. Тяжелая Атлетика: Учебник для институтов физ. - М.: ФиС, 1988.- 238 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: ФиС, 1977. - 200 с.
3. Латунин Н.П. Олешко В.Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов. - Киев: Здоров'я, 1982. - 120с.
4. Классификация методов развития силы в тяжелой атлетике, силовом троеборье и атлетизме //Метод. рекомендации/ под ред. В.Г. Олешко. -Киев: КПИФК, 1990. - 41с.
5. Хартманн Ю. Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортфорлаг, 1989.- 334с.
6. Роман Р.А Тренировка тяжелоатлета,- М.: ФиС, 1986. - 175с.

Надійшла до редакції 17.10.2007р.

ОБГРУНТУВАННЯ РУХОВИХ РЕЖИМІВ У ПІДЛІТКІВ З БРОНХІАЛЬНОЮ АСТМОЮ

Кальонова І.В.

Запорізький національний університет

Анотація. Проведено дослідження ефективності впливу розширеного рухового режиму за спеціальною програмою на дітей зі змішаною формою бронхіальної астми. Показано, що раціоналізація рухової активності сприяє поліпшенню показників функції зовнішнього дихання, які свідчать про зменшення бронхообструктивних змін та поліпшення бронхіальної прохідності.

Ключові слова: підлітки, бронхіальна астма, система зовнішнього дихання, руховий режим.

Аннотация. Калёнова И.В. Обоснование двигательных режимов у подростков с бронхиальной астмой. Проведено исследование эффективности влияния расширения двигательного режима с применением специальных программ на детей со смешанной формой бронхиальной астмы. Показано, что рационализация двигательной активности способствует улучшению показателей функции внешнего дыхания, которые свидетельствуют об уменьшении бронхообструктивных изменений и улучшении бронхиальной проходимости.

Ключевые слова: подростки, бронхиальная астма,

система внешнего дыхания, двигательный режим.
Annotation. Kalyonova I. Substantiation of movement regimen for teenagers with bronchial asthma disease. The investigation of effectiveness of influence of the expanded movement regimen by applying special programs on children with a mixed form of bronchial asthma disease have been completed. It is shown that a rationalization of movement activity assists in obtaining the improved results on a function of shallow breathing which demonstrate reduced bronchia obstructive changes and improved bronchial possibility.

Key words: teenagers, bronchial asthma disease, system of shallow breathing, movement regimen.

Вступ.

Бронхіальна астма (БА) є одним з найбільш розповсюджених і тому соціально значимих хронічних захворювань у дітей. За даними більшості авторів частота захворюваності серед дітей протягом останнього десятиліття коливається в межах від 6 % до 8 %, а в ряді зарубіжних країн вона сягає до 12% від загальної. Серед інших захворювань алергійного характеру вага БА складає 50 - 70 % [1-4].

Своєчасна діагностика та лікування БА в лікувальних закладах веде до зниження прогресування захворювання, однак для повного медико-соціального вирішення цієї проблеми необхідним компонентом є проведення комплексної реабілітації. Раціональний режим рухової активності, як одна з найважливіших складових у структурі загальної реабілітації, є могутнім чинником оздоровчого впливу на організм дитини. Дотримання оптимального рухового режиму (РР) сприяє підвищенню працездатності, поліпшенню діяльності багатьох систем організму, ослабленню тяжкості перебігу захворювання, обмеженню застосування медикаментозної терапії. Таким чином, правильному формуванню та корекції рухового режиму (РР) для дітей з БА необхідно приділяти особливу увагу [5, 6].

Актуальність і висока практична значимість даної проблеми послужили передумовами для проведення даного дослідження.

Робота виконана за планом НДР Запорізького національного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – вивчення впливу рухового режиму спеціальної спрямованості, як засобу фізичної реабілітації, на стан функції зовнішнього дихання у підлітків з бронхіальною астмою.

В нашому дослідженні ми апробували ефективність впливу розширеного РР на дітей зі змішаною формою БА легкої та середньої ступені захворювання. Під спостереженням перебували 40 підлітків 11 – 12 років, з яких 25 склали експериментальну і 15 контрольну групи.

Як критерії розширення рухової активності підлітків використовувались найбільш інформативні і доступні для визначення показники функції зовнішнього дихання (ФЗД) [7]. Дослідження ФЗД проводилися в хворих 2 рази: до і після проходження курсу реабілітації при виконанні хворим “Спіротесту РС”. (Спірометр був підключений до персонального ком-

п'ютера). Найбільший інтерес для нас представляли наступні показники: життєва ємність легень (ЖЄЛ, л), форсована життєва ємність легень (ФЖЄЛ, л), об'єм форсованого видиху за 1 секунду (ОФВ1, л), індекс Тифно (ІТ), потужність видиху (Nвид, л/с) у зіставленні їх з даними клінічного стану дітей. Оцінка показників проводилась по ступені відхилення від належних величин, що враховують ріст та масу тіла дитини.

Програма розширеного РР підлітків експериментальної групи, хворих на БА, містила в собі наступні компоненти: спеціальні фізичні вправи [8], рухливі ігри з елементами корекції подиху, елементи спортивних ігор, а також самостійно виконувани індивідуальні заняття дихальними вправами та дозовану ходьбу (табл. 1). Діти контрольної групи залишились на початковому режимі рухової активності.

Результати дослідження.

Середні значення параметрів ФЗД до і після реабілітаційних заходів, а також їх порівняння у підлітків експериментальної і контрольної груп приведені в табл. 2.

Як видно з табл. 2 у підлітків експериментальної групи, хворих на БА, в процесі реабілітацій-

них заходів спостерігалось поліпшення основних параметрів ФЗД. Найбільш значно (у середньому на 16 %) збільшилися показники ФЖЄЛ, ОФВ1. Підвищення цих показників в ході реабілітації представляється найбільш цінним, тому що саме вони характеризують стан бронхіальної прохідності та свідчать про зменшення бронхообструктивних змін.

Приріст показників ФЗД в контрольній групі значно менше, ніж в експериментальній, а негативна динаміка ІТ показує, що у підлітків контрольної групи дійсного покращення бронхіальної прохідності не відбулось (рис. 1).

Висновки.

Результати дослідження показали, що в комплексній реабілітації підлітків з бронхіальною астмою доцільно застосовувати розширення рухового режиму за запропонованою методикою. На тлі раціоналізації рухової активності у підлітків спостерігалось поліпшення показників ФЗД: ФЖЄЛ на 13,3 %, ОФВ1 на 19,2 %, Nвид на 13,72 %, ІТ на 3,7 %, що свідчить про зменшення бронхообструктивних змін та поліпшення бронхіальної прохідності.

Подальший напрямок досліджень полягає в індивідуалізації реабілітаційних програм для підлітків

Таблиця 1

Склад рухового режиму для підлітків 11 – 12 років, хворих на бронхіальну астму

Засоби	Дозування	Методичні рекомендації
Ранкова гігієнічна гімнастика	Щоденно	Будується за звичайною методикою: тривалість 15-20 хв., загально розвиваючі вправи 6 – 7, кратність повторень 8 – 10, тривалість бігу 60 с, кількість підскіків 8 – 10, чергування стрибків з ходьбою – 6, дихальні вправи 3 – 4.
Заняття лікувальною гімнастикою	3 рази в тиждень, тривалість 40 хв.	Спеціальні фізичні вправи, рухливі ігри з елементами корекції подиху, елементи спортивних ігор (волейбол, метання баскетбольного м'яча в кільце і т.д.). При цьому всю навантажувальну частину будь-якої вправи: нахили тулуба, кидок м'яча й ін. - здійснювати на видиху, після декількох повторень обов'язково розслабитися
Самостійно виконувани індивідуальні заняття	Щоденно	Дихальні вправи з проголошенням звуків, динамічні дихальні вправи з подовженим видихом, діафрагмальний подих, дренажні вправи, вправи в розслабленні
Дозована ходьба	Щоденно	Під час прогулянок при ходьбі звичайним кроком звертати увагу на подовжений видих, що повинний бути в 1,5-2 рази довше вдиху. Поступово збільшувати дистанцію ходьби

Таблиця 2

Зміна середніх значень параметрів ФЗД у підлітків з БА в процесі реабілітаційних заходів

Параметр ФЗД (% від належного)		ЖЄЛ	ФЖЄЛ	ОФВ1	ІТ, абс. ч.	Nвид
До реабілітації	Е	72,8	61,6	55,5	79,7	67,2
	К	73,4	61,3	55,7	77,4	65,1
Після реабілітації	Е	82,9	74,9	74,7	83,4	80,9
	К	76,3	63,3	62,8	77,23	70,6
Покращення параметру (%)	Е	10,1	13,3	19,2	3,7	13,7
	К	3,1**	2,2**	7,1**	-0,17**	5,5**

Примітка: ** - $p < 0,05$ у порівнянні з експериментальною групою. Е – експериментальна група. К – контрольна група.

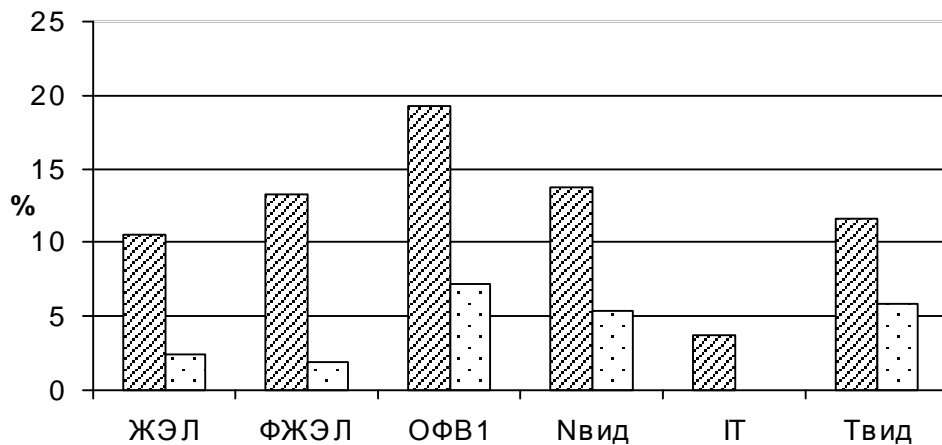


Рис. 1. Приріст показників ФЗД експериментальної і контрольної груп на початку та в кінці дослідження
Примітка: 1 – експериментальна, 2. – контрольна.

з іншими формами бронхіальної астми.

Література:

1. Фещенко Ю.И. Бронхиальная астма – одна из главных проблем современной медицины // Укр. пульмонологічний журнал. – 2000. – № 2. – С. 13-16.
2. Ласиця О.І., Охотнікова О.М., Курашова О.М. Сучасні аспекти бронхіальної астми дитячого віку // Астма та алергія. – 2002. – № 1. – С. 44-48.
3. Острополец С. С. Бронхиальная астма у детей. – Донецк: Норд-пресс, 2004. – 136с.
4. Приступа Л. Н., Маркевич В. Е., Січненко П. І. Бронхіальна астма: Навч. посібник. – Суми: Видавництво СумДУ, 2002. – 145с.
5. Мокина Н. А. Немедикаментозная терапия бронхиальной астмы у детей. Современное состояние проблемы / Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2003. – №3. – С. 41-43.
6. Кузьменко Л.Г. Характеристика двигательной активности детей с бронхиальной астмой // Вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. – 1998. – № 6. – С. 10-14.
7. Калманова Е.Н., Айсанов З.Р. Исследование респираторной функции и функциональный диагноз в пульмонологии // Пульмонологический журнал. – 2000. – № 12. – С. 510-514.
8. Галактионова Л.П. Обоснование дифференцированных реабилитационных комплексов у детей с бронхиальной астмой // Астма и аллергия. – 2002. – № 2. – С. 39-42.
Надійшла до редакції 29.09.2007р.

СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Кара С.І.

Бердянський педагогічний університет

Анотація. У статті розкривається змістовна спрямованість особистості майбутнього вчителя, мотиваційна та рефлексивна сфери його компетентності та елементи, що включені до них. Рефлексивна позиція передбачає здійснення постійного аналізу власних дій і станів особистості. Це дозволяє об'єктивно аналізувати свої вчинки й з'ясувати, як інші (викладачі, вчителі, студенти, учні, батьки учнів) знають і розуміють притаманні особливості.

Ключові слова: особистість, вчитель, компетентність, мотиваційна, рефлексивна сфери.

Анотация. Кара С.И. Структура процесса формирования профессиональной компетентности у будущих учителей. В статье раскрывается содержание на-

правленности личности будущего учителя, мотивационная и рефлексивная сфера его компетентности, а также элементами, которые включаются в нее. Рефлексивная позиция предусматривает осуществление постоянного анализа собственных действий и состояний личности. Это позволяет объективно анализировать свои поступки и выяснять, как другие (преподаватели, учителя, студенты, ученики, родители учеников) знают и понимают присущие особенности. Ключевые слова: личность, учитель, компетентность, мотивационная, рефлексивная сферы.

Annotation. Kara S.I. Structure of process of formation of professional competence at the future teachers. The sense of person's approaches of the future teacher, the motivation and reflexive fields, competence and its elements are depicted in this article. The reflective position provides realization of the constant analysis of own actions and conditions of the person. It allows to analyze objectively the acts and to find out, how others (teachers, teachers, students, pupils, parents of pupils) know and understand inherent features.

Key words: person, teacher, competence, motivation, reflection.

Вступ.

Успішність педагогічної роботи багато в чому залежить від **професійної спрямованості** особистості вчителя, його світоглядної позиції, що проявляється у духовних і соціальних потребах, мотивах поведінки, установках, інтересах, ідеалах тощо. Спрямованість на високі громадські і педагогічні ідеали створює основу для формування професійно значущих для вчителів якостей. Тому, до вищих педагогічних навчальних закладів мають вступати професійно спрямовані абітурієнти.

Уперше ця проблема була порушена у дослідженні Р.І. Хмельюк.

Змістову спрямованість особистості майбутнього вчителя визначають:

1. Професійні потреби: у спілкуванні з дітьми та їх батьками; в оволодінні (поглибленні, розширенні) педагогічними та психологічними знаннями, а також загально педагогічними навичками та уміннями; у постійному поповненні своїх спеціальних знань; у практичній освітньо-виховній роботі; у дослідженні (аналізі) педагогічних проблем; у громадській роботі з метою створення ситуації милосердя, соціальної

захищеності дітей та молоді; у професійному самовихованні і самореалізації; у естетичному оформленні життя школи та учнів.

2. Мотиви участі у педагогічній роботі: принести користь школі, учням та їх батькам; високий громадянський та професійний ідеал; прагнення підвищити свій соціально-педагогічний статус.

3. Основні види діяльності, пов'язані з виконанням завдань педагогічної практики: пізнавальна, науково-методична; індивідуальна та групова освітньо-виховна; громадянсько-просвітницька; трудова та підприємницька в рамках інформаційних послуг; дослідна сільськогосподарська, природоохоронна; конструктивно-технічна в гуртках і у позакласній роботі; художньо-естетична у сфері художньої самодіяльності; спортивна, ігрова; діяльність як спілкування у неформальних та формальних групах.

4. Риси особистості майбутнього вчителя, що відображають його громадянську та професійну спрямованість: патріотизм, вірність духовній історичній спадщині батьківщини, орієнтація на національні та загальнолюдські моральні цінності; любов до дітей, милосердя, миролюбність, гуманізм; громадянськість, законопослушність, усвідомлення громадського обов'язку щодо просвіти молоді та народу, соціально-педагогічна активність; принциповість, зокрема, у ставленні до загальнолюдських моральних цінностей; соборність, колективізм; професійне новаторство, чутливість до інновацій, творчість у педагогічній роботі; професійна працездатність; товарицькість, толерантність, прагнення до співробітництва, миролюбність у ставленні до людей різних національних та релігійних віросповідань [1].

Задоволеність педагогічною діяльністю багато в чому пов'язана з упевненістю в собі як учителі, з відсутністю емоційної напруги в роботі, із властивостями та характеристиками особистості вчителя та ін.

Упевненість у собі як учителі – є інтегральною якістю, яка базується на здатності розуміти дітей, умінні проникати у психологію учнів, враховувати їх вікові та індивідуальні особливості, а також на усвідомленні справедливості своїх дій та вчинків. Упевненість у собі як учителі, у своїх силах тісно пов'язана із самооцінкою особистості, яка формується під впливом оцінок людей, які її оточують, та результатів власної діяльності. У випадку адекватності самооцінки з'являється впевненість у поведінці, успішності діяльності. Занижена самооцінка породжує невпевненість у своїх силах, завищена – самовпевненість [2]. Недостатня впевненість у собі найчастіше настає через слабе знання справи, низький рівень компетентності, боязкості виглядати не так, як хотілося б. Робота виконана за планом НДР Бердянського державного педагогічного університету.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашої статті є розкриття сутності та структури мотиваційної і рефлексивної сфер професійної компетентності вчителя.

Результати досліджень.

Не менш важливим у роботі вчителя є *педаго-*

гічне мислення. Педагогічно спрямоване мислення містить у собі вміння перетворювати та синтезувати знання, виробляти оптимальні схеми рішення педагогічних завдань, здатність використовувати педагогічні ідеї у певних ситуаціях, визначати суттєві та несуттєві ознаки цих ситуацій і пояснювати їх. У своїй педагогічній діяльності вчитель не тільки виконує деякі дії, але й постійно констатує, аналізує, оцінює та регулює їх. Здатність учителя мислити педагогічно спрямовано надає можливість пояснити певні педагогічні явища, ситуації. Без розвинутого педагогічного мислення вчитель лише констатує ті чи інші події, але не розуміє чому вони виникають, які можуть мати наслідки. Без цього неможливо правильно формувати особистість учня, знайти якийсь конкретний спосіб впливу на особистість вихованця [2].

Вчитель відповідає не тільки за свою діяльність, але й за формування особистості учня та організацію його діяльності. Отже, ще однією рисою особистості вчителя є його *відповідальність*.

Основними завданнями для вчителя є *самоосвіта та самовиховання*, розвиток уваги й уважності до людей і навколишнього середовища для того, щоб розуміти і враховувати все, що відомо про життя і про людей, зберігаючи при цьому віру в них. Моральна спрямованість світогляду ставить учителя в моральному відношенні в рівне становище з учнем, тим самим збуджуючи його до самовиховання й самовдосконалення.

Потреба у самоосвіті й самовихованні є важливим фактором становлення особистості, однак однієї потреби недостатньо, якщо студент володіє розвинутою силою волі, зібраністю для втілення бажання в потребу активної дії. Тісний взаємозв'язок існує між моральними потребами і самовихованням, оскільки потреба в придбанні якостей, властивостей, необхідних учителю, шляхом самовиховання є потребою моральною. На самовиховання впливають мотиви, переконання, керівництво цим процесом, тому самовиховання слід розглядати в поєднанні з вихованням, як складову частину формування особистості майбутнього вчителя. Провідним мотивом самовиховання й самоосвіти студентів є усвідомлення необхідності ліквідації розриву між вимогами педагогічної діяльності і власними можливостями [2].

Під самовихованням Осипова Т.Ю. розуміє усвідомлену діяльність особистості, спрямовану на формування й вдосконалення своїх позитивних якостей і усунення негативних. Це, насамперед, передбачає наявність таких об'єктивних і суб'єктивних причин: прагнення стати кращим, вимоги суспільства до освіти громадян, педагогічні впливи, які відчуває особистість у процесі навчання та виховання. Під впливом цих причин створюються внутрішні передумови для самовиховання, формуються потреби, погляди, уточнюються ідеали і цілі [2].

Ми розуміємо, що студент чи вихователь-початківець не може досконало володіти всіма вищезазначеними якостями – вони можуть мати лише деякі з них як провідні і успішно працювати. Вимагається

лише те, щоб майбутній вихователь постійно формував у себе такі особистісні якості, які допомагали б йому досягти успіху.

Мотиваційна сфера компетентності – це сформованість духовного світу особистості – потреби, інтереси, прагнення до здійснення педагогічної діяльності на високому науково-методичному рівні, пов'язаної із застосуванням фахових знань у реальному навчальному процесі.

Згідно теорії мотивації, розробленої Х. Хекхаузеном, поняття “мотив” є широким поняттям і включає в себе такі більш конкретні поняття, як потреба, спонукання, захоплення, схильність, прагнення і таке інше” [3].

Радянські дослідники О.М. Леонтьєв [4], А.К. Маркова [5], довели, що завдяки мотивації певна діяльність для індивіда набуває особистісний сенс, формує в нього стійкий інтерес до неї, перетворює зовнішню задану мету у внутрішні потреби особистості [3, с. 112].

Вчені Л.Л. Божович [6], О.М. Леонтьєв [4], С.Л. Рубінштейн [7] та інші наголошують, що мотив є формою прояви потреби, в якій відображається те об'єктивне, в чому ця потреба конкретизується в даних умовах і на що спрямовується діяльність. В психіці людини потреби субективізуються у вигляді бажань, цілей, устремлень тощо і через це можуть бути як матеріальними, так і духовними.

Як зазначає Л.С. Славіна, для навчальної діяльності однієї лише соціальної мотивації, яка формується на основі завдань, що ставляться перед школою чи вузом суспільством, недостатньо. Мотиваційна сфера як обов'язків чинник включає інтерес до навчання та до матеріалу, що вивчається.

Мотиваційна сфера особистості є інтегральною якістю, яка характеризується сукупністю соціальних установок, ціннісних орієнтацій, інтересів, що складають основу мотивів, тобто все те, що включає поняття спрямованості особистості.

У психолого-педагогічній літературі сутність поняття „професійна спрямованість особистості” розглядається по-різному, а саме як:

- взаємодія інтересу, любові до дітей, відповідальності за обрану справу перед суспільством, цілеспрямованості в оволодінні професійною майстерністю, потреби в педагогічній діяльності;
- інтерес до професії та нахили займатися нею;
- схильність до педагогічної діяльності на основі домінуючих суспільних, пізнавальних, професійних інтересів, вищих соціальних потреб, самовираження;
- каркас, навколо якого компонується основні властивості особистості вчителя: інтерес і любов до дітей, захопленість педагогічною роботою, спостережливість, педагогічний такт, уява, організаційні здібності, моральні та ділові якості [8].

Ми вважаємо, що до компоненту професійної компетентності вчителя входить мотивація діяльності, тому що саме мотивація є важливим регулятором

людської діяльності. Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, тим більше зусиль вона схильна докласти.

Загальновідомо, що поняття мотивації включає в себе всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, ідеали і т.д. Всі вони відіграють різні ролі в загальній картині мотиву дії. Серед них особливе місце посідають мотиви: вони спонукають, спрямовують і регулюють поведінку та діяльність особистості. Мотив виражає суб'єктивне ставлення людини до свого вчинку, свідомо поставлену мету, яка спрямовує й пояснює поведінку. Людина ніде не розкривається так повно, як у мотивах поведінки.

Мотиви вступу до педагогічного ВЗО та вибір професії вчителя різноманітні, причому деякі з них не відповідають педагогічній діяльності. Ця обставина давно хвилює педагогічну громадськість. За нашими даними, тільки 40% тих, хто навчається, вступили до педагогічного університету, позитивно ставлячись до професії вчителя. Більш ніж 40% вступили до ВЗО через те, що захоплюються предметом (“предметні мотиви”), не маючи інтересу до педагогічної діяльності.

Студент-практикант може успішно оволодівати професійними вміннями, проявляти деякі здібності і в той же час негативно ставитися до своєї професії, відрізнитися низькою сприйнятливістю до педагогічних явищ, до вирішення педагогічних задач. У зв'язку з цим неадекватна мотивованість може позначитися на структурі й ефективності діяльності, що здійснюється. Тому проблема мотиваційної готовності виявляється однією з центральних у підготовці вчителя. Тільки адекватна цілям педагогічної діяльності мотивація забезпечує гармонічне здійснення цієї діяльності і саморозкриття особистості майбутнього вчителя [9, с. 37].

Ми вважаємо, що одним з найважливіших завдань формування професійної компетентності в студентів педагогічних ВЗО є розвиток мотивації досягнення, яка пов'язана з потребою особистості досягти бажаного результату. С.С. Зазнюк визначає її, як “прагнення людини досягти значних результатів, успіхів у діяльності” [10].

Американські психологи Д. Аткинсон і Д. МакКлелланд дійшли висновку, що мотив досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху та запобігання невдачі. Д. МакКлелланд, аналізуючи умови формування мотивації досягнення, об'єднав основні формуючі впливи в чотири групи:

- формування синдрому досягнення (перевага в людини прагнення до успіху над прагненням уникнути невдачі);
- самоаналіз;
- формування прагнень і навичок ставити перед собою високі, але адекватні цілі;
- міжособистісна підтримка [11].

Отже, формування професійної компетентності в майбутніх учителів необхідно починати саме з формування мотивації досягнення.

У психолого-педагогічній літературі вказується на недостатню сформованість у вчителя професійного самоаналізу, що залежить від уміння займати рефлексивну позицію, а також недооцінки самосвідомості. Це проявляється в неадекватних оцінках різних аспектів власної діяльності, власної особистості (якостей), власної поведінки. Це заважає продуктивній взаємодії та вирішенню педагогічних завдань. А тому ми вважаємо, що *третьім компонентом професійної компетентності вчителя є сфера самореалізації*, розвиненість якої сприяє вирішенню вказаних завдань.

Рефлексивна сфера особистості відтворює уявлення педагога про себе, особистісні якості й результати діяльності, це також сфера самооцінки, яка формує навички самоаналізу особистої діяльності. Рефлексія (від лат. *reflexio* – повернення, відображення) – форма теоретичної діяльності людини, спрямована на осмислення власних дій і вчинків.

На нашу думку, важливим показником професійної компетентності є сформована педагогічна **самосвідомість** майбутнього вчителя, яка “зорієнтована на відбиття й перетворення суб’єктом педагогічної дійсності, а також передбачає його цілісну самооцінку себе як учителя та свого місця в педагогічному процесі”. Педагогічна самосвідомість є механізмом, який виконує активну функцію саморегуляції. Лише усвідомивши себе в ролі вчителя, вихователя, людина відкриває для себе можливості активного професійного саморозвитку, намагається сформувати в себе професійно значущі якості особистості та педагогічної майстерності [12, с. 117].

Ця проблема розглядається як у працях філософів, так і психологів. На думку українських філософів, самосвідомість є важливим складовим компонентом свідомості, яка “орієнтована на аналіз, усвідомлення, цілісну оцінку людиною власних знань, думок, інтересів, ідеалів, мотивів поведінки, дій, моральних властивостей та ін., за допомогою самосвідомості людина реалізує ставлення до самої себе, здійснює власну самооцінку, як мислячої істоти, здатної відчувати” [12, с. 117].

У психології самосвідомість визначається як найвищий рівень розвитку свідомості – основа формування розумової активності та самостійності особистості в її судженнях та діях; образ себе й ставлення до себе, усвідомлення людиною себе, своїх власних якостей, те, що він значить для самого себе.

Слід зазначити, що професійна самосвідомість педагога підпорядкована загальним законам самосвідомості і є характерною для суб’єктів визначеної групи. При методологічному підході професійна самосвідомість виступає, насамперед, як діяльнісноорганізована свідомість. Найважливішою її характеристикою є не лише наявність реальної рефлексії, але й її подвійна, разновекторна спрямованість. “Хто б і коли не діяв, – зазначав Г.П. Щедровицький, – він завжди повинен фіксувати свою свідомість, поперше, на об’єктах своєї діяльності (він бачить і знає ці об’єкти), а, по-друге, на самій діяльності (він ба-

чить і знає себе діючим, він бачить свої дії, свої операції, свої засоби і навіть свої цілі та завдання)” [12].

На думку В.О.Сластьоніна, професійна самосвідомість учителя може бути описана такими характеристиками, як мотиваційно-ціннісне ставлення до власного досвіду педагогічної діяльності з точки зору особистого внеску у розвиток та становлення особистості учня, усвідомлення й переживання суб’єктивної значущості розвитку й особистісного росту учня як вирішальної умови власної самореалізації в професії, виявлення та розпізнавання якості особистісних утворень та властивостей свого “Я”, готовність до реформування педагогічної діяльності [8].

Ми вважаємо, що становлення професійної самосвідомості в майбутніх учителів є необхідною умовою їхньої професійної компетентності, так як вона виступає внутрішньою умовою й передумовою активного засвоєння студентами значущих для них сфер діяльності, основою саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення. Ступінь усвідомлення студентом властивостей та особливостей власного “Я”, значущих для навчальної і професійної діяльності, може бути показником успішності його професійного розвитку.

Педагогічна самосвідомість реально відображує суть процесу професійного становлення та розвитку педагога, насамперед, на етапі навчання у ВЗО. Нажаль, професійна самосвідомість дуже часто складається стихійно, що, не сприяє формуванню професійної компетентності в майбутніх учителях.

Вважається, що самосвідомість особистості є „усвідомленням, оцінкою людиною свого знання, поведінки, морального складу та інтересів, ідеалів, мотивів поведінки, оцінкою самого себе як чуттєвої і мислячої істоти, яка діє” [13].

Можна підтримати думку В.Козієва про те, що професійна самосвідомість є складним особистісним механізмом, що відіграє активну роль у діяльності вчителя, за допомогою якого можливий активний саморозвиток, свідоме формування у собі професійно значущих якостей, професійної компетентності й майстерності [14].

Аналогічної точки зору дотримується Ю. Кулюткін, який розглядає професійну самосвідомість як інстанцію, в якій відбувається оцінка набутих досягнень, планування напрямів саморозвитку, його здійснення. Автор також зазначає, що тільки в тому випадку, коли педагог знає, з одного боку, якими якостями він повинен володіти, а, з іншого, – коли вчитель усвідомлює, в якому ступені у нього розвинені дані якості, він може прагнути до формування і розвитку даних якостей у собі [15]. Його підтримує І.В. Саврасов, який розглядає професійну самосвідомість як результат усвідомлення своїх професійно важливих якостей [16]. Ми вважаємо, що дані автори дещо звужують зміст професійної самосвідомості, зводячи її лише до усвідомлення професійно-педагогічних знань і умінь, професійно важливих якостей.

С. Васьковська стверджує, що професійна самосвідомість є „особливим феноменом людської пси-

хіки, що зумовлює саморегулювання особистістю своїх дій у професійній сфері на основі пізнання професійних вимог, своїх професійних можливостей і емоційно-ціннісного ставлення до себе як до суб'єкта конкретної професійної діяльності” [17].

Можна стверджувати, що професійна самосвідомість – це усвідомлення особистістю себе в професійній діяльності, а саме:

- усвідомлення своїх потреб, інтересів, прагнень, ціннісних орієнтацій, соціальних ролей та мотивів професійної діяльності;
- оцінка своїх професійних можливостей (знань, умінь, навичок і якостей);
- співвіднесення їх з нормативами – суспільно-значущими вимогами професії;
- формування своєї лінії поведінки, власного індивідуального стилю діяльності на основі самооцінки себе як професіонала.

Отже, професійну самосвідомість можна розглядати як механізм, який забезпечує саморегулювання особистістю своєї професійної діяльності на основі усвідомлення своїх прагнень і можливостей у даній діяльності. Крім того, професійна самосвідомість виступає у якості показника ступеня оволодіння учителем даною професією, дає можливість визначити причини своїх успіхів і невдач, вносити необхідні корективи в діяльність, визначити перспективи свого професійного самовдосконалення.

Важливим компонентом самосвідомості особистості є *самооцінка*, сутність якої полягає в усвідомленні себе і певного ставлення до себе, а тому об'єктивна самооцінка, яка безпосередньо впливає на самовиховання, є основним показником сформованості самосвідомості.

У Філософському словнику зазначається, що самосвідомість – це „виділення людиною себе з об'єктивного світу, усвідомлення і оцінка свого ставлення до світу, себе як особистості, своїх учинків, дій, думок і почуттів, бажань та інтересів” [13].

Дослідники вважають самооцінку складовою частиною структури навчальної діяльності, функція якої полягає в перевірці адекватності способів дії відповідно до поставлених завдань; самоконтролю, його заключного етапу, який сприяє визначенню тими, хто навчається, міри засвоєння способів дій і власних можливостей; внутрішньою основою для прийняття навчального завдання, виконуючого регулятивну функцію, приймаючи на себе функцію мотиву навчальної діяльності; показником того, як “індивід оцінює себе по відношенню до якоїсь специфічної цінності” [12].

Психологи і педагоги (А. Ковальов, А. Кочетов та ін.) у визначенні самосвідомості дотримуються думки, що вона означає усвідомлення людиною самої себе в системі відношень з суспільством, дозволяє аналізувати і оцінювати вчинки і дії, знаходити хороше і погане в поведінці, в результаті чого створюється передумова для формування об'єктивної самооцінки.

Самооцінка є показником власної активності з

усвідомлення своїх дій і особистісних якостей, рівня психічного розвитку, рівня самовизначення.

С. Рубінштейн вважав, що справжнім джерелом і рушійною силою самосвідомості та її компонентів, у тому числі і самооцінки, є самостійність індивіда.

Самооцінка особистості формується поступово. У своєму розвитку вона проходить декілька етапів, які пов'язані з усвідомленням віку і діяльності суб'єкта – носія самосвідомості. Кожний етап передбачає пізнання себе і оцінку своїх сил і можливостей, критичне ставлення до себе і результатів своєї діяльності.

Онтогенетична лінія розвитку самооцінки включає:

- накопичення знань про себе;
- усвідомлення нормативів розвитку;
- оцінювання себе на основі цих знань і нормативів розвитку;
- прояв перетворюючої функції самосвідомості, яка виражається в самовдосконаленні особистості в якості суб'єкта майбутньої професійної діяльності.

Орієнтація на певну діяльність передбачає розвиток процесу самовдосконалення, одним із істотних внутрішніх механізмів якого є адекватна самооцінка. Вона фіксує результати самоаналізу і самопізнання. Потреба самопізнання породжує іншу потребу – потребу в самовихованні.

У дослідженнях А. Бодальова, Л. Божович, А. Ковальова та інших психологів показано, що усвідомлення властивостей і якостей своєї особистості, певний рівень самооцінки є необхідною передумовою самовиховання. Автори також звертають увагу на залежність між розвитком самооцінки і ставленням людини до самовиховання, ефективністю роботи над собою.

Вивчення процесу розвитку самооцінки, виявлення її рівнів, можливостей і здібностей самовиховання на кожному з них – шлях до ефективного управління процесом самовиховання, який є значущим у формуванні професійної компетентності.

Самооцінка посідає важливе місце в організації результативного управління своєю поведінкою. Вона є суб'єктивною основою для визначення рівня претензій, тобто тих завдань, які особистість ставить перед собою в житті і реалізувати які вона вважає себе спроможною. Самооцінка дозволяє вчасно відмовитися від початої дії, якщо людина зрозуміла, що ця дія не є результативною і, тим більше, помилкова. Адекватне або неадекватне ставлення до себе веде або до гармонійності духу, що забезпечує розумну впевненість в собі, або веде до постійного конфлікту.

Максимально адекватне ставлення до себе – найвищий рівень самооцінки. Неадекватне уявлення про власну особистість є нерідко причиною вибору хибних шляхів для самоствердження, непомірних претензій. Адекватність характеризує самооцінку відносно її відповідності чи розбіжності з фактичною мірою визначеної якості. Важливим критерієм ступеня адекватності самооцінки людини може бути порівняння її з оцінкою оточуючих. У зв'язку з цим самооцінка

може бути адекватною чи неадекватною – завищеною чи заниженою.

Перша з них свідчить про високий рівень претензій й низьку самокритичність. На думку М.Й. Боришевського, людина, яка звикла себе переоцінювати, далека від самокритичності, у взаєминах з іншими людьми в неї проявляється постійна схильність до конфліктів, тому в неї виникають серйозні труднощі в спілкуванні. Переоцінка власних можливостей, як правило, пов'язана з недооцінкою оточуючих та надто критичним ставленням до них [18].

Занижена самооцінка характеризує особистість як критичну, замкнуту, невпевнену в своїх силах, як таку, що не знає власних позитивних якостей, фіксує увагу на своїх недоліках, має труднощі в спілкуванні, бо вважає себе нецікавою для інших. Така людина боїться контактів з людьми.

Як відомо, адекватна самооцінка власної професійної компетентності особистості передбачає вміння адекватно оцінити свої можливості та якості, необхідні для педагогічної діяльності. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини. Від неї залежать взаємовідносини з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів і невдач. Правильне сприйняття себе, своїх можливостей є необхідною умовою орієнтації людини у власних силах, уміннях, здібностях. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини в цілому і педагогічної діяльності вчителя зокрема, а також на подальший розвиток професіонала.

Адекватна самооцінка свідчить про особистість, яка впевнена в своїх силах, знає свої позитивні й негативні сторони, розуміє, над чим їй необхідно працювати, щоб бути професійно компетентною. Крім того, адекватна самооцінка створює сприятливі умови для професійного самовдосконалення, сприяє його результативності, підтримує мотиви роботи особистості над формуванням своїх професійно-значущих якостей та професійної компетентності в цілому. Загальновідомо, що тільки порівнюючи себе з іншими, вчитель здатний до саморозвитку. Відтак, самооцінка визначає мотиваційно-потрібну сферу особистості, є стимулом для досягнення успіху в трудовій діяльності.

Зазначимо, що здатність адекватного оцінювання себе як педагога починає формуватися в студентів після їх першого досвіду роботи в школі, а саме, під час педагогічної практики. Тому важливо починати цей вид діяльності як можна раніше, методично правильно його організувати, вчити студентів аналізувати результати своєї педагогічної діяльності під час і після проходження практики.

Висновки

Отже, сучасній школі необхідні вчителі, спроможні самостійно оцінювати свою педагогічну діяльність, в якій реалізується їх професійна компетентність. Загальновідомо, що самооцінка - це власність свідомості, що тією чи іншою мірою властива кожній людині, і веде до осмислення власних дій і вчинків. Особистість оцінює себе, свої можливості,

якості, місце серед інших людей, досягнуті результати у різноманітних сферах життя, в тому числі і професійної діяльності, взаємини з людьми [2].

В педагогічній діяльності самооцінка відіграє велику роль у процесі досягнення педагогічної майстерності. Тому, при підготовці майбутніх вчителів необхідно привчати їх до здатності оцінювати себе і свої професійні дії [2].

Стійка рефлексивна позиція також є важливою умовою сформованої професійної самосвідомості вчителя. Вона передбачає здійснення постійного аналізу власних дій і станів особистості. Це дозволяє об'єктивно аналізувати свої вчинки й з'ясовувати, як інші (викладачі, вчителі, студенти, учні, батьки учнів) знають і розуміють "рефлексуючого", притаманні йому особливості.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення структура процесу формування професійної компетентності в майбутніх учителів.

Література

1. Педагогічна практика. Навчально-методичний посібник: За ред. А.А. Сбрусової та М.П. Кононенко. – Суми, 1999. – 164с.
2. Осипова Т.Ю., Курлянд З.Н. Формирование и развитие профессиональной устойчивости учителя. – Дис. докт. пед. наук. – Одеса, 1992. – 353с.
3. Іванців О.Я. Підготовка студентів біологічних факультетів до педагогічної діяльності в процесі вивчення фахових дисциплін. – Дис. канд. пед. наук. – Луцьк, 2000. – 181с.
4. Леонтьев А.А. Педагогическое обучение. – М.: Знание. – 1979. – 46с.
5. Маркова А.К. Психический анализ профессиональной компетентности учителя // Сов. пед-ка – 1990. - № 8. – С. 82-88
6. Божович Е.Д., Гушматова М.К., Сосина В.Е. Особенности усвоения учебного материала школьниками // Сов. пед-ка. – 1988. - № 10. – С. 41-45
7. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – 423с.
8. Сластенин В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки. – М.: Просвещение, 1976. – 159с.
9. Кацова Л.І. Формування професійного інтересу у майбутніх учителів у процесі педагогічної практики. – Дис. канд. пед. наук. – Х.: 2005. – 184с.
10. Зазнюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. – 304с.
11. Atkinson D., Mc. Clelland D. The Projective expression of needs // Journal of Experimental Psychology. – 1984. - № 33. – P.35 – 41
12. Баркасі В.В. Формування професійної компетентності в майбутніх учителів іноземних мов. – О., 2004. – 250с.
13. Карпова Л.Г. Формування професійної компетентності в майбутніх учителів іноземних мов. – Дис. канд. пед. наук. – Х.: 2004. – 209с.
14. Козиев В.Н. Самообразование и самооценка учителя. / Психологические проблемы самообразования учителя. / Под. ред. Г.С. Сухобской. – М.: АПН СССР, 1986. – С.19-27
15. Моделирование педагогических ситуаций: проблемы повышения качества и эффективности общепедагогической подготовки учителя. / Под ред. Ю.Н. Кулюткина, Г.С. Сухобской. – М.: Педагогика, 1981. – 120с.
16. Саврасов В.П. Особенности развития профессионального самосознания будущих учителей. - Дис. канд. пед. наук. – Л.: 1987. – 136с.

17. Васильковская С.В. Психологические условия формирования профессионального самосознания. – Дис. Канд. Псих. Наук. – К., 1987. – 136с.
18. Боришевский М.И. Духовні цінності в становленні особистості громадянина // Педагогіка і психологія. - № 1 (14), 1997. Науково-теоретичний та інформаційний журнал АПН Україна. – С. 144-150

Надійшла до редакції 29.09.2007р.

ЕФЕКТ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ 13 – 15 РОКІВ

Кібальник О.Я.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. В статті подані результати впровадження розробленої нами фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків 13-15 років в систему фізичного виховання. Проведено аналіз показників фізичної підготовленості та їхньої динаміки під впливом занять по запропонованій технології. Фітнес-технологія сприяла підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості та позитивно вплинула на рівень самоусвідомлення підлітками власного тілесного досвіду.

Ключові слова: підлітки, фітнес-технологія, фізична підготовленість.

Аннотация. Кибальник О.Я. Эффект внедрения фитнес-технологии в систему физического воспитания подростков 13-15 лет. В статье представлены результаты внедрения разработанной нами фитнес-технологии для повышения двигательной активности подростков в систему физического воспитания. Проведен анализ показателей физической подготовленности и их динамику под влиянием занятий по разработанной технологии. Фитнес-технология оказывала содействие повышению двигательной активности, физической подготовленности и положительно повлияла на уровень самоосознания подростками собственного телесного опыта.

Ключевые слова: подростки, фитнес-технология, физическая подготовленность.

Annotation. Kibal'nik O.Y. Effect of introduction of fitness - technology in system of physical training of teenagers of 13-15 years. The results of our making fitness technology for raising teenagers' movement activity into the system physical upbringing are given in the article. The analysis of physical preparation criteria and their dynamic under studies influence of making technology is made in the article. The fitness - technology assisted increase of impellent activity, physical readiness and has positively affected a level of self-comprehension by teenagers of own corporal experience.

Key word: teenagers, fitness technology, physical preparation.

Вступ.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що останнім часом простежується тенденція до зниження рухової активності школярів. Проблема гіпокінезії у середовищі школярів пов'язана з істотною інтенсифікацією навчальної діяльності з загальноосвітніх предметів, розвитком видів проведення дозвілля, не пов'язаних з руховою активністю (комп'ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач тощо) істотно слабшає природна. У зв'яз-

ку з цим у дітей виникає дефіцит м'язової діяльності, збільшується статичне навантаження при постійно зростаючій роботі [2, 7, 9].

Всебічний аналіз умов та перебігу навчально-виховного процесу у школі засвідчує, що нині діючі програми з фізичного виховання мають недоліки, які пов'язані з недостатньо глибоким розумінням мети, завдань та змісту фізичного виховання школярів, що впливає на їх фізичний розвиток та підготовленість, знижує ефективність навчання; з необґрунтованістю методичних прийомів щодо формування оптимальної рухової активності школярів під час уроків фізичної культури та в режимі навчального дня [3, 8].

Особливе місце в системі шкільного навчання займає середній шкільний вік, оскільки у цьому віці відбуваються значні зміни фізичного та психічного розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, майбутніх звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру та свідомість [6].

Аналізуючи науково-методичну літературу, хотілося б відзначити роботи І.Таран (2004), О.Губарєвої (2001), Д.Хозяїнової (2004), В.Романенко (2006), О.Андрєєвої (2004), в яких розглядаються особливості фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп. Разом з тим автори У.Шевців (2006), Н.Москаленко (2005), Л.Петрина (2006), І.Гайдук (2006) наголошують на необхідності впровадження сучасних оздоровчих технологій в урочну форму навчання з метою корекції фізичної підготовленості школярів. Зокрема в роботі Глоби Г. (2006) розглядається питання оптимізації системи фізичного виховання учнів 11-12 років шляхом впровадження інноваційної системи фізичного виховання з використанням аеробних технологій.

Аналіз існуючих підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять свідчить про недостатність розробки аспектів регламентації рухової активності, визначення нормативних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками 14-15 років. А це в значній мірі ускладнює ефективне здійснення диференційованого підходу щодо створення програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості з даним контингентом [4, 5].

Наукову роботу виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.2.2 „Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу” (номер державної реєстрації 0106U010787).

Формулювання цілей роботи.

Метою досліджень є перевірка ефективності розробленої фітнес-технології для підвищення рухової активності.

Результати досліджень та їх обговорення.

В контексті досягнення мети роботи нами було розроблено фітнес-технологію, в основу якої були покладені рухові пріоритети підлітків, тобто їх задоволення, що було метою фізкультурно-оздоровчих занять. У наших дослідженнях слід розуміти

фітнес-технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих та вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів.

Запропонована фітнес-технологія складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної, кожна з яких поділяється на блоки (підготовча - на інформаційний та розминочний; основна – аеробний та варіативний; заключна частина включає заминочний блок).

Для розв'язання однієї із задач нашої дисертаційної роботи нами були проведені експериментальні дослідження, які дають можливість всебічно характеризувати рівень фізичної підготовленості підлітків за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Експериментальні дослідження були проведені у 2006-2007 навчальному році на базі загальноосвітньої школи № 25 (n =84), СК «Флеш» м.Суми та на базі загальноосвітньої школи №14 міста Полтави (n = 83).

Контрольні та експериментальні групи як дівчат (n = 125), так і хлопців (n = 124) були сформовані таким чином, що за рівнем фізичної підготовленості вони вірогідно не відрізнялися на початку експерименту (p > 0,05). Оцінка рівня фізичної підготовленості підлітків здійснювалася за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості школярів.

Оцінка рівня фізичної підготовленості підлітків відносно державних нормативних стандартів показала, що на початку педагогічного експерименту у більшості підлітків як контрольних, так і експери-

ментальних груп, показники фізичної підготовленості відповідають рівню нижче середнього. Окрім тесту „човниковий біг 4x9 м” та „біг на 1500 м” у хлопців.

З метою визначення впливу розробленої фітнес-технології на фізичну підготовленість підлітків нами було проведено повторне дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості. За час проведення педагогічного експерименту у всіх ЕГ відбулися статистично-вірогідні зміни (p<0,05) показників фізичної підготовленості. В групі Е2 та в групі Е4 хлопців результати у вправі нахил тулуба вперед зросли на 32,9 % та 37,6 % відповідно, в групі К2 хлопців збільшилися на 12,6 %. Покращення цього показника в експериментальних групах хлопців, свідчить про статистично-вірогідну різницю після експерименту (p < 0,01). В групах Е1 та в групі Е3 дівчат результат цієї вправи покращився на 44,1 % та 34,4 %.

У вправі біг 60 метрів результати в групі Е2 зросли на 7,9 % та в групі Е4 на 9,5 %, у групі К2 зросли лише на 1,5 %. У дівчат ЕГ1 результат покращився на 3,75 %, в групі Е3 на 7,05 %, у групі К1 показники збільшилися на 1,63 %

Приріст показників сили за тестом згинання-розгинання рук в упорі лежачи у групі К2 складає 7,1 %, в групі Е2 та в групі Е4 становить відповідно 25,2 % та 28,0 %. У дівчат ЕГ1 результати покращилися на 28,1 %, у групі Е3 на 37 %, а в групі К1, що займалися за традиційною програмою, підвищився на 2,5%.

За допомогою тесту „біг на 1500 м” ми визначили рівень загальної витривалості у підлітків 13 – 15 років. Аналіз результатів показує статистично-вірогідну різницю (p < 0,001) показників витривалості в експериментальних групах, порівняно з контрольними.

Після впровадженого експериментального фактору ми отримали наступні результати: в групі Е2

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості хлопців 13 – 15 років за Державними тестами.

Тест	Гр.	До експерименту	Р	Після експерименту	Приріст у %	р
Нахил тулуба вперед	К2	3,82 ± 0,41		4,37 ± 2,28	12,67	
	Е2	3,83 ± 0,41	> 0,2	5,68 ± 2,59	32,9	< 0,02
	Е4	3,81 ± 0,38	> 0,2	6,11 ± 0,67	37,62	< 0,01
Біг 60 м	К2	10,64 ± 0,84		10,47 ± 0,86	1,5	
	Е2	10,46 ± 0,92	> 0,2	9,63 ± 0,73	7,9	< 0,001
	Е4	10,48 ± 0,89	> 0,2	9,48 ± 0,76	9,5	< 0,001
Згинання та розгинання рук	К2	14,60 ± 1,71		16,53 ± 4,65	7,16	
	Е2	14,40 ± 1,71	> 0,2	21,08 ± 6,02	25,12	< 0,005
	Е4	15,24 ± 1,68	> 0,05	22,41 ± 10,66	28,08	< 0,005
Стрибок у довжину	К2	171,85 ± 6,58		182,8 ± 9,82	5,99	
	Е2	174,24 ± 9,82	> 0,1	187,46 ± 11,04	7,05	< 0,005
	Е4	174,99 ± 6,69	> 0,2	188,26 ± 10,52	7,05	< 0,005
Крос 1500 м	К2	7,34 ± 0,51		7,40 ± 0,56	- 1,3	
	Е2	7,29 ± 0,45	> 0,2	6,49 ± 0,45	8,9	< 0,001
	Е4	7,28 ± 0,58	> 0,2	6,41 ± 0,17	10,5	< 0,001
Піднімання в сід за 1 хв	К2	31,33 ± 3,52		32,93 ± 2,0	4,37	
	Е2	30,54 ± 2,8	> 0,2	35,46 ± 4,95	12,6	< 0,005
	Е4	31,53 ± 3,23	> 0,2	38,43 ± 4,77	17,8	< 0,001
Човниковий біг 4x9 м	К2	10,37 ± 0,64		10,36 ± 0,77	0,1	
	Е2	10,53 ± 0,58	> 0,2	9,92 ± 0,59	5,9	< 0,005
	Е4	10,58 ± 0,64	> 0,1	9,95 ± 0,52	5,95	< 0,005

Таблиця 2.

Показники фізичної підготовленості дівчат 13 – 15 років за Державними тестами.

Тест	Гр.	До експерименту	P	Після експерименту	Приріст у %	P
Нахил тулуба вперед	K1	7,42 ± 0,85		8,18 ± 4,45	11,49	
	E1	7,6 ± 0,89	>0,05	13,60 ± 4,76	44,11	< 0,001
	E3	7,43 ± 0,78	> 0,1	11,34 ± 4,34	34,47	< 0,005
Біг 60 м	K1	10,89 ± 1,09		11,07 ± 0,62	1,63	
	E1	10,68 ± 1,1	> 0,2	10,28 ± 0,4	3,75	< 0,001
	E3	10,67 ± 1,19	> 0,2	9,92 ± 0,57	7,03	< 0,005
Згинання та розгинання рук	K1	8,26 ± 0,97		8,48 ± 3,14	2,59	
	E1	8,09 ± 0,97	> 0,1	11,26 ± 4,75	28,15	< 0,05
	E3	7,55 ± 0,89	>0,05	12,0 ± 3,15	37,08	< 0,01
Стрибок у довжину	K1	140,89 ± 7,48		141,37 ± 7,47	0,34	
	E1	142,2 ± 7,25	> 0,2	161,9 ± 7,75	12,16	< 0,001
	E3	143,1 ± 8,15	> 0,1	164,87 ± 6,27	13,2	< 0,001
Крос 1500 м	K1	9,28 ± 0,56		9,08 ± 0,58	- 2,16	
	E1	9,25 ± 0,59	> 0,2	8,44 ± 0,55	8,76	< 0,001
	E3	9,18 ± 0,59	> 0,2	8,33 ± 0,59	9,26	< 0,001
Піднімання в сід за 1 хв	K1	23,3 ± 2,77		25,15 ± 4,22	7,36	
	E1	23,47 ± 2,52	> 0,2	30,91 ± 6,21	24,06	< 0,001
	E3	21,69 ± 2,5	> 0,2	31,69 ± 5,08	31,55	< 0,001
Човниковий біг 4x9 м	K1	11,86 ± 0,69		11,95 ± 0,65	- 0,75	
	E1	12,06 ± 0,63	> 0,1	11,46 ± 0,78	4,975	< 0,005
	E3	12,13 ± 0,65	>0,05	11,13 ± 0,82	8,24	< 0,001

показник покращився на 8,9 %, в групі E4 на 10,5 %. Натомість, в групі K2 хлопців показник навіть погіршився на 1,3 %, порівняно з першим етапом. В групі E1, яка займалася на базі ЗОШ № 25, результат збільшився на 8,7 %, в групі E3 на 9,2 %.

Після проведеного експерименту за показниками вибухової сили у тестом „стрибок у довжину з місця” нами спостерігалася наступна динаміка: в групі E2 та групі E4 хлопців показники збільшилися на 7,05%, а в групі K2 – 5,99 %. Порівняно з групою K2 хлопців, динаміка змін в групах E2 та E4 хлопців-підлітків свідчить про вірогідність різниці на останньому етапі експерименту ($p < 0,005$). В групі K1 дівчат приріст після експерименту становить 0,34 %, у групі E1 – 12,16 %, а у групі E3 дівчат – 13,2 %. Отримані результати у групі E1 та групі E3 дівчат-підлітків свідчать про їх достовірну різницю ($p < 0,001$). Результати проведення тесту „піднімання в сід за 1 хвилину” характеризується позитивними змінами у досліджуваних групах: в групі E2 хлопців покращення силових якостей становить 12,6 %, в групі E4 – 17,8 %, натомість в групі K2 хлопців показники збільшилися лише на 4,37 %. Необхідно відзначити, що більш значна тенденція до зростання силових можливостей відзначена в групі E4 хлопців, що займалися на базі загальноосвітньої школи № 25 ($p < 0,001$). Це можна пояснити тим, що значну увагу у впровадженій фітнес-технології ми приділяли саме силовим здібностям, використовуючи широкий спектр засобів та методів їх розвитку. Позитивні зміни спостерігаються у групі K1 дівчат, які займалися за шкільною програмою на базі школи № 14 міста Полтави, приріст становить 7,36 %, у групі E1 – 24,06 %, які тренувалися в спортивному клубі „Флеш”, а у групі E3 дівчат,

яка займалася на базі загальноосвітньої школи № 25 міста Суми, – на 31,55 %.

В кінці нашого експерименту за тестом „човниковий біг 4x9” нами відзначено покращення результатів у групі E2 на 5,8 %, в групі E4 – 5,95 %, а у групі K2 цей показник збільшився лише на 0,1 %.

Динаміка приросту в групі E2 хлопців та групі E4, порівняно з групою K2 хлопців, свідчить про вірогідну різницю ($p < 0,005$). Отримані результати після проведення експериментальних досліджень за тестом „човниковий біг 4 x 9 м” дають можливість констатувати, що у групі K1 дівчат показники спритності погіршилися на 0,75 %, порівняно з вихідним рівнем, натомість приріст показників у групі E1 складає 4,9 % та у групі E3 дівчат – 8,24 %. Вірогідна різниця складає ($p < 0,005$).

Оцінка рівня фізичної підготовленості підлітків, відповідно до Державних тестів і нормативів показала, що в кінці наших досліджень в експериментальних групах підлітків показники фізичної підготовленості відповідали середньому рівню, натомість в контрольних групах, позитивних змін не було зафіксовано.

Висновки:

1. Підсумовуючи результати дослідження, слід відзначити, що показники фізичної підготовленості підлітків підвищувалися як в експериментальних, так і в контрольних групах, але найбільша динаміка простежується в експериментальних групах підлітків, які займалися на базі загальноосвітньої школи № 25 міста Суми.

2. Таким чином, фітнес-технологія, впроваджена в систему фізичного виховання підлітків, сприяла підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості та позитивно вплинула на рівень

самоусвідомлення підлітками власного тілесного досвіду.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання підлітків 13 – 15 років.

Література:

1. Артимович О.І. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Суми: СумДПУ. – 2004. – С. 178 – 183.
2. Денисенко Н. Соціально-гігієнічні особливості режиму дня старшокласників шкіл та гімназій // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі ФК і С. – Вип. 10. – Львів: «Укр. технології», 2006. – Т. 1. – С. 130 – 135.
3. Дубенчук А. Система роботи загальноосвітнього навчального закладу щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 3. – С. 33 – 36.
4. Журавлев А.Н. Оптимизация двигательной активности учащихся средних специальных учебных заведений: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2001. – 147с.
5. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.
6. Пухальська І. Аналіз рівня соматичного здоров'я дівчат 13 – 14 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7. – Львів: НВФ „Українські технології”. – 2003. – Т. 2. – С. 99 – 102.
7. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів ЗОШ // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури і спорту. – Вип. 7. – Львів: НВФ „Українські технології”. – 2003. – Т. 2. – С. 120 – 123.
8. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення // Фізичне виховання в школі. – 2004. – № 2. – С. 28 – 31.
9. Якимец І.В. Повышение двигательной активности школьников 11 – 12 лет // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Межнар. науч. конгрес.: материалы конф. 24 – 27 мая 2003. – Т. 3. – С. 62 – 63.

Надійшла до редакції 29.09.2007р.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УКРАИНСКОЙ ИСТОРИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТЕОРИИ СИСТЕМ

Кирильчук А.В.

Национальный аэрокосмический
университет им. Н.Е Жуковского «ХАИ»

Аннотация. В данной статье предложен авторский подход к анализу истории развития физической культуры и спорта на Украине в XX – XXI вв. Предложенный подход основан на теории систем и системного анализа. В результате применения данного подхода, автором были получены актуальные практические результаты. Исползованный подход открывает новые возможности для ретроспективного анализа физической культуры и спорта, а также прогнозирования поведения данной системы в будущем.

Ключевые слова: система, этап, спорт, физическая культура, государство.

Анотація. Кирильчук А.В. Фізична культура й спорт

в українській історії з погляду теорії систем. У даній статті запропоновано авторський підхід до аналізу історії розвитку фізичної культури й спорту на Україні в XX - XX ст. Запропонований підхід заснований на теорії систем і системного аналізу. У результаті застосування даного підходу, автором були отримані актуальні практичні результати. Використаний підхід відкриває нові можливості для ретроспективного аналізу фізичної культури й спорту, а також прогнозування поведінки даної системи в майбутньому.

Ключові слова: система, етап, спорт, фізична культура, держава.

Annotation. Kiril'chuk A.V. Physical training and sports in the Ukrainian history from the point of view of the theory of systems. On the basics of systems theory and systems analysis the author suggests an original approach to analyze Ukrainian sports history. As a result was got number of important bottom lines. The used approach opens new opportunities for the retrospective analysis of physical training and sports, and also forecasting of behaviour of the given system in the future.

Key words: system, stage, sport, physical culture, state.

Введение.

Украинские физкультура и спорт зародились в начале XX в. ещё в царской России и сразу же попали под влияние органов государственной власти. Следует отметить, что между ними сложились отношения подчинения. Государство выступает в виде общей системы, а физическая культура и спорт (далее ФК и С) в виде подсистемы (малой системы). Схематично эти взаимоотношения представлены на рисунке 1.

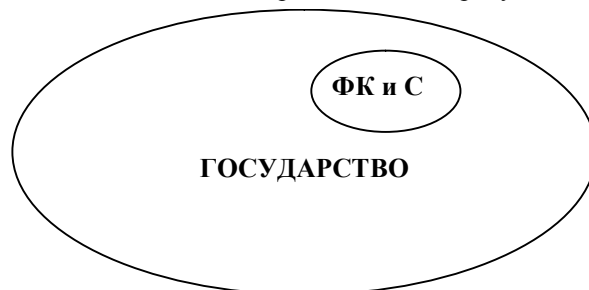


Рис. 1. Графическая интерпретация отношений «государство - ФК и С»

Понятие «система» имеет множество определений. Например, словарь Даля определяет это понятие так: система – порядок расположения частей целого, предначертанное устройство, ход чего-либо, в последовательном, связанном порядке [1]. Современная энциклопедия говорит: система – (от греческого systema - целое, составленное из частей; соединение), множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство [2].

Согласно существующей теории систем и системного анализа, развитие систем предсказуемо и закономерно, для них характерна цикличность развития: периодичность подъемов и спадов [3]. Эта теория получила широкое применение в области экономики, психологии, социологии. Однако в истории, а тем более в истории спорта, данным теориям не было уделено достойное внимание, не смотря на многочисленность исследований в этой отрасли. Проблематикой

развития ФК и С на разных этапах ее становления занимались ряд исследователей, таких как А. Блях, Н. Олейник, М. Бунчук, А. Кулик, М. Бака, А. Ландарь, Ю. Теппер, С. Костюк, О. Буценко, И. Бутко, Н. Бутовский, Б. Голощапов и другие [4, 5, 6, 7, 8].

Работа выполнена по плану НИР Национального аэрокосмического университета им. Н.Е Жуковского «ХАИ».

Формулирование целей работы.

Цели статьи. Ретроспективный анализ ФК и С на основе теории систем позволит проанализировать и выделить наиболее яркие тенденции, характерные рассматриваемой системе, а также спрогнозировать возможные перспективы развития отношений государства и ФК и С.

Результаты исследований.

Одной из важных характеристик любой системы является этап жизненного цикла, на котором она находится. Графическая интерпретация жизненного цикла системы представлена на рисунке 2.

Однако на практике развитие системы не всегда подчиняется данному закону и имеет нормальное распределение. Например, спады могут случаться и на стадии роста, кризис может привести к гибели, уровень развития на этапе расцвета в разные периоды может различаться и т.д.

Укрупнено автор выделяет следующие этапы:

1. Этап зарождения – Дореволюционный период (1900-1917гг.);
2. Этап становления (подъема) – Период 20 – 50-х гг. Украины (1917- 1950 гг.);
3. Этап расцвета – Вторая половина XX в. (1950-1990гг.);

4. Этап спада – Украина в период независимости (1991-2007гг.).

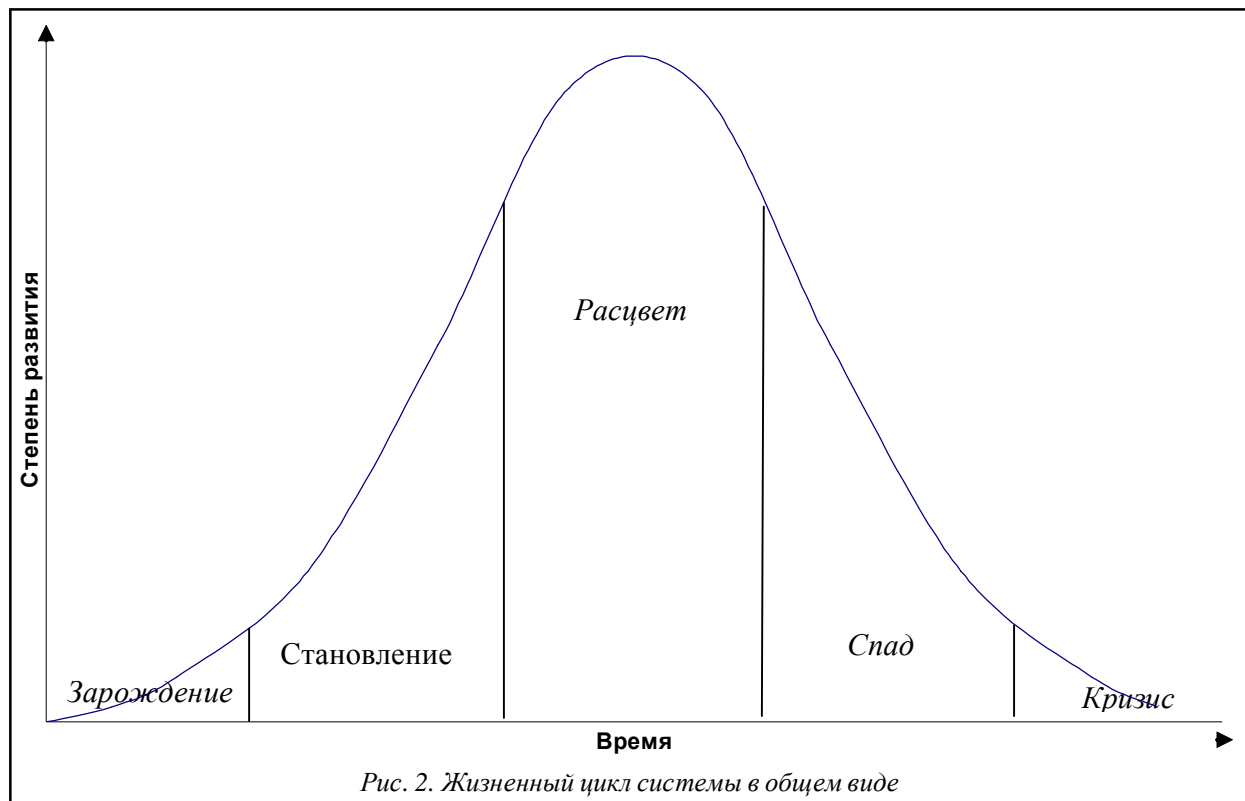
Согласно данной классификации был проведен анализ по ряду ключевых характеристик, которые позволили всесторонне оценить динамику взаимоотношений государства и ФК и С на разных этапах развития спорта как системы.

Этап зарождения. В начале XX вв. физическая культура и спорт в дореволюционной Украине развивались под непосредственным влиянием политической борьбы. В дореволюционный период на Украине не было единой государственной системы физического воспитания. Государство в лице господствующих классов настойчиво стремились подчинить спортивно-гимнастическое движение своим политическим целям. Вскоре царское правительство перестало поддерживать молодежные спортивные организации из-за не соответствия во взглядах и политической конфронтации, спортивные кружки и клубы стали преследоваться.

Общий уровень развития ФК и С и здоровья нации на Украине в начале XX в. оставался низким. Причины отставания спортивно-гимнастического движения кроются в отсутствии интереса со стороны государства к здоровью и физическому воспитанию народных масс. Физической культуре в то время в основном уделяли внимание обеспеченные слои населения в качестве развлечения. Основная же масса населения, как правило, не имела доступа и времени для таких занятий.

Можно выделить такие характерные черты этапа зарождения данной системы:

- незаинтересованность государства в развитии ФК и С;



- малочисленность организационно-управленческих структур в спорте;
- отсутствие единой государственной системы физического воспитания;
- экономическая ситуация в стране, когда существует колоссальный разрыв между бедными и богатыми слоями населения, человек прежде всего будет стараться удовлетворить свои первостепенные потребности;
- недостаток свободного времени для организации активного досуга масс;
- отсутствие дифференциации видов спорта.

Этап становления (подъема) системы ФК и С. В послереволюционный период физическое воспитание на Украине становится делом государственной важности, направленное на воспитание и укрепление здоровья народных масс. Государство пыталось вовлечь в физкультурное движение наибольшее количество граждан и сделать его массовым. Этому служат подтверждение постановление ЦК РКП(б) 1925г. «О задачах партии в области ФК». Здесь говорится, что ФК необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления, как одну из сторон, культурной, хозяйственной и военной подготовки молодежи, но и как один из методов воспитания масс [9, с. 153].

Физическое воспитание, кроме того, преследует также непосредственно практические цели: подготовка к трудовой деятельности и к вооруженной защите. Следует подчеркнуть, что физическое воспитание в новых условиях становится делом государственного масштаба [10, с. 43, 44]. Системы народного образования, здравоохранения, военного дела и другие пересекались в системе ФК и С.

Важную роль приобретает соревновательный процесс, как наиболее привлекательная сторона в занятиях спортом и в тоже время самое лучшее средство вовлечения людей к занятиям физкультурой. Утвержденный в марте 1931г. комплекс «Готов к труду и обороне» также носил оздоровительный характер. Этот комплекс сыграл большую роль в вовлечении народных масс в систематические занятия ФК и С [7, с. 162].

Но, не смотря на устойчивый рост на данном этапе становления ФК и С как системы, в период 1941-1945гг. наблюдается временный спад.

Характерными чертами этого периода являются:

- ФК и С становится массовым явлением;
- увеличение количества развиваемых видов спорта;
- повышение внимания государства к развитию ФК и С;
- стимулирование развития спорта внутри страны за счет мировой конфронтации коммунистического и капиталистического спортивных движений;
- чрезмерная милитаризованность спортивного движения;
- торможение развития системы ФК и С за счет вовлечения Украины в войну.

Этап расцвета. Позитивной динамике содействовала политика «огосударствления» спорта. Партийные органы признавали эту сферу ключевой в решении проблем военно-физического, военно-прикладного, и профессионально-прикладного обучения населения. Особенно ярко это выражается в 60-х г. Для развития системы это было хорошо, поскольку государство стало проявлять заботу о ФК и С, что, в свою очередь, способствовало привлечению наибольшего количества населения.

На этот период приходятся самые яркие события в жизни украинского спорта. Увеличивается количество международных соревнований, в которых участвовали наши спортсмены. Важно также отметить возрастание результатов и перехода спорта как такового на профессиональный уровень.

Характерными чертами этого периода являются:

- активная поддержка системы ФК и С со стороны государства;
- массовость физкультурного движения;
- переход спорта на профессиональный уровень;
- выход украинского спорта на международную арену;
- развитие собственных методик и спортивных систем (например, борьба САМБО);
- ограничение некоторых видов спорта (например, восточные единоборства);
- приоритетность некоторых видов спорта (в зависимости от пристрастия партийных лидеров).

Этап спада. С распадом СССР и приобретением Украиной независимости развитие ФК и С еще некоторое время происходило по инерции и имело позитивную динамику. Однако кризис в государстве (общей системе) обусловил кризис в ФК и С (подсистеме). Особенно ярко это стало выражаться со середины 90-х. Чрезмерная зависимость от государства (в первую очередь финансовая) сыграла отрицательную роль для ФК и С на данном этапе.

В XXI в., с переходом спорта на коммерческую основу, наметился некоторый подъем. Однако вместе с этим снизился уровень вовлечения населения в занятия спортом, что оказывает негативное влияние не только на здоровье нации, но и на систему ФК и С в целом.

Характерные черты этапа спада являются:

- коммерциализация спорта;
- усиление роли спорта, как зрелища;
- недостаток свободного времени у населения для организации активного досуга;
- слабая мотивация к занятию спортом;
- экономическая ситуация в стране, когда существует колоссальный разрыв между бедными и богатыми слоями населения, человек прежде всего будет стараться удовлетворить свои первостепенные потребности.

Выводы.

Таким образом, очевидно, что развитие системы ФК и С подчиняется общим законам теории систем, однако имеет индивидуальные отличитель-



ные черты. На рисунке 3 представлено графическое изображение развития жизненного цикла системы украинского ФК и С на протяжении XX – XXI вв.

Проведенные исследования дают основания утверждать, что украинские физическая культура и спорт подчиняются основным законам теории систем. История украинского спорта прошла ряд этапов, характерных для любой системы. Каждый из периодов имеет определенные особенности, однако динамика взаимоотношений государства и ФК и С в целом соответствует основным положениям теории систем. Используемый подход открывает новые возможности для ретроспективного анализа ФК и С, а также прогнозирования поведения данной системы в будущем.

Дальнейшие исследования в рамках данной тематики будут направлены на углубление анализа этапа становления (подъема). Это является актуальным направлением, поскольку в данное время наметился новый этап подъема системы спорта. Поэтому анализ именно этого этапа имеет наибольшее практическое значение.

Литература.

1. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc2p/3533618> - Словарь Даля.
2. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p/43730> - современная энциклопедия.
3. <http://tsisa.ru/> - все о теории систем и системном анализе.
4. Бутко І. Фізкультурний рух на переломі. – Х.: Пролетарій, 1931.
5. Блях В. Физкультура рабочей молодежи. / Степанов К. – Х.: Пролетарий, 1926. - 118с.
6. Буценко О. V-річчя радянської фізкультури на Україні. –Х.: Пролетарій, 1928.
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -

М. : Издательский центр «Академия», 2001. -312с.

8. Олейник Н.А., История физической культуры и спорта на Харьковщине. Люди. Годы. Факты. 1874-1950 г.г. Т.1 / Грот Ю.И. - Харьков: ХДАФК. 2002. - 376 с.
9. Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам физической культуры и спорта 1917-1957 гг. ФиС, 1959, стр. 43,44.
10. Самоуков Ф.И., История физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт. – 1956.

Поступила в редакцию 29.09.2007г.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ОСНОВІ ФАКТОРНИХ МОДЕЛЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Козіна Ж.Л.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. У результаті кластерного аналізу уточнено функції волейболісток та виявлені найбільш схожі між собою гравці за своєю структурою підготовленості, що викликає іноді деякі труднощі у тренерів при роботі зі спортсменами з неявно вираженими ігровими функціями. Складено індивідуальні профілі гравців та розроблено індивідуальні рекомендації щодо тренування волейболісток на основі індивідуальних значень факторів підготовленості і результатів кластерного аналізу.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовленість, факторні моделі, структура підготовленості, індивідуалізація, ігрові амплуа, індивідуальні профілі гравців.

Аннотация. Козина Ж.Л. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса квалифицированных волейболисток на основе факторных моделей физической подготовленности. В результате кластерного

анализа уточнены функции волейболисток и выявлены наиболее похожие между собой игроки по своей структуре подготовленности, что вызывает иногда некоторую трудность у тренеров при работе со спортсменами с неявно выраженными игровыми функциями. Составлены индивидуальные профили игроков и разработаны индивидуальные рекомендации относительно тренировки волейболисток на основе индивидуальных значений факторов подготовленности и результатов кластерного анализа.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовленность, факторные модели, структура подготовленности, индивидуализация, игровые амплуа, индивидуальные профили игроков.

Annotation. Kozina Z.L. Individualization of educational training process of the qualified volleyball players on the basis of factor models of physical readiness. As a result of cluster analysis functions of volleyball players are specified and the players most similar among themselves on the frame of readiness that invokes sometimes some difficulty in trainers at work with sportsmen with implicitly expressed game functions are detected. Individual profiles of players composed and individual recommendations concerning training volleyball players are developed on the basis of individual values of factors of readiness and outcomes of cluster analysis.

Key words: volleyball, physical readiness, factor models, frame of readiness, an individualization, game roles, individual profiles of players.

Вступ.

В жіночих волейбольних командах високого класу особливе значення набувають індивідуальні рекомендації для кожного гравця, згідно яким можна значно поліпшити майстерність спортсменок [1,2,4,5].

Крім того, особливу актуальність здобувають методи визначення принципів комплектування ігрового складу команди. Як правило, тренери це роблять інтуїтивно, на основі власного досвіду та спостережень. Але сполучення інтуїтивної роботи тренера та науково обґрунтованих положень [6,7,8] щодо індивідуальних рекомендацій спортсменкам та визначення найбільш схожих гравців за структурою їх підготовленості, безсумнівно, принесе велику користь в навчально-тренувальному процесі волейболисток високого класу.

У цьому зв'язку особливу актуальність набуває розробка і наукове обґрунтування методики побудови індивідуальних програм підготовки кваліфікованих волейболисток на основі об'єктивного аналізу їх підготовленості за допомогою сучасних методів обробки інформації.

Дослідження проведене відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури й спорту на 2006-2010 р. по темі 2.4.1.4.3 п "Психологічні, педагогічні й медико-біологічні засоби відновлення працездатності в спортивних іграх" (№ 01060011984) та по темі 2.2.8.1 п „Вдосконалення підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації в спортивних іграх”.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження - розробити і обґрунтувати методику індивідуальної підготовки кваліфікованих волейболисток на основі їх факторних моделей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних даних, методи педагогічного тестування, методи математичної статистики, що включають, крім визначення стандартних статистичних даних, дисперсійний, факторний аналіз [3].

Дослідження проводилось в період з 2006 по 2007 рік. Був проведений констатуючий експеримент, в якому кваліфіковані волейболістки, гравці жіночої волейбольної команди «Чарівниця» тестувались за 10 показниками педагогічними педагогічного тестування [2,4,5] (*автор висловлює подяку гравцю команди «Чарівниця» Вяльцевій Катерині та тренеру команди Казмерчуку А.П. за допомогу в проведенні тестування*).

Результати дослідження.

Для уточнення наявних та потенціальних ігрових функцій волейболисток, а також для виявлення найбільш схожих за своєю структурою підготовленості гравців, був застосований ієрархічний кластерний аналіз показників тестування. В ієрархічному кластерному аналізі кожен окремий випадок утворить спочатку свій окремий кластер. На кожному кроці два окремих кластери, найбільш близькі один одному по своїй структурі, поєднуються в один кластер. Етапи об'єднання в кластери представлені в таблиці 4.3. З даної таблиці, а також з дендограми (рис.4.6) видно, що на першому кроці в один кластер були об'єднані гравці №№ 3 і 6, потім - №№ 2 і 11, 1 і 4.

З цього випливає, що дані гравці найбільш близькі по своїй структурі підготовленості, що необхідно враховувати при проведенні тренувань і ігор.

Схожість цих гравців ілюструє їх індивідуальна факторна структура підготовленості на рис. 4.7-4.10.

Гравці, які виявилися найбільш схожими за своєю факторною структурою, можуть бути поєднані в пари на тренуванні, можуть виходити на заміну один одному в іграх або, навпаки, в залежності від завдань тренування чи особливостей гри, тренер може приймати відповідні рішення користуючись даною інформацією.

Розглянемо математичний спосіб розподілу гравців на групи. Спочатку визначається оптимальна кількість кластерів. Вона дорівнює різниці кількості гравців, які аналізувалися в кластерному аналізі, та номеру кроку, на якому кластерні коефіцієнти починають зростати нелінійно. В нашому випадку № кроку, на якому кластерні коефіцієнти починають зростати нелінійно, є № 8 (рис. 1). Таким чином, в нашому випадку, оптимальна кількість кластерів дорівнює:

12 (кількість гравців) - 8 (№ кроки) = 4 (кластери). У волейболі це відповідає чотирьом ігровим амплуа.

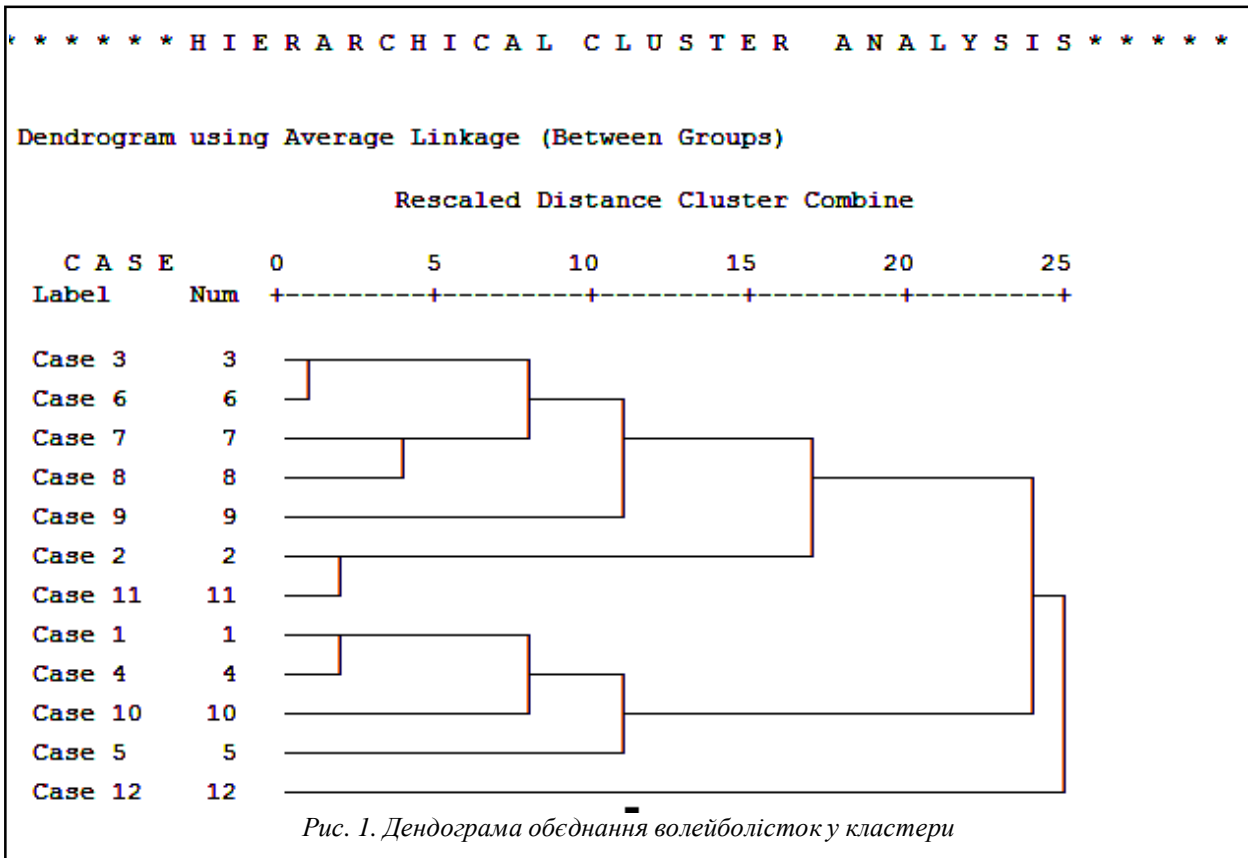
За дендограмою (рис. 1) визначаємо отримані групи гравців.

Кластер 1 – №№ 3, 6, 7, 8, 9.

Кластер 2 – №№ 2, 11.

Кластер 3 – №№ 1, 4, 10.

Кластер 4 - № 5, який займає центральне положення та може бути віднесеним до різних груп та № 12, який, навпаки, відрізняється від інших за своєю



структурою підготовленості (рис. 1).

Таким чином, у результаті кластерного аналізу були уточнені функції волейболісток та виявлені найбільш схожі між собою гравці за своєю структурою підготовленості, що викликає іноді деякі труднощі в тренерів при роботі зі спортсменами з неявно вираженими ігровими функціями.

На наступному етапі дослідження індивідуальні значення факторів підготовленості і результати кластерного аналізу були об'єднані і складені індивідуальні профілі гравців та розроблені індивідуальні рекомендації щодо тренування волейболісток.

Індивідуальна характеристика досліджуваних спортсменок

Спортсмен № 1, К-к.

Функція – нападник першого темпу.

Найбільш виявлені фактори 1, 2 і 4 – швидкісно-силова підготовленість, відносна сила, швидкісна витривалість. Прояв фактору «швидкісна витривалість» дає змогу зробити висновок, що даний гравець може виконувати також функцію нападника другого темпу. При побудові індивідуального навчально-тренувального процесу даного гравця необхідно при опорі на найбільш сильно розвинуті якості, тобто – на швидкісно-силові, розвивати відстаючі, тобто спеціальну витривалість. У грі цій спортсменці необхідно робити акцент на атаках з нападаючого удару. Розвиваючи свої сильні сторони і спираючись на них, варто працювати над «відстаючими» якостями, такими, як здатність довго працювати в гліколітичному режимі енергозабезпечення. Для підвищення третього фактора варто застосовувати залізозмісні

препарати і працювати над розвитком витривалості і швидкості, наприклад, граючи в захисті. Найбільш схожий гравець – Оробченко. Цих гравців можна поєднувати на тренуваннях для взаємопосилення сильних сторін, чи, навпаки, розєднувати для розвитку відстаючих якостей.

Спортсмен № 8, С-а.

Функція – нападник 2 темпу, як показало дослідження індивідуальної факторної структури підготовленості, може бути зв'язкою.

Найбільш виявлений фактор 1 – швидкісно-силова підготовленість, на середньому рівні проявлені фактори №№ 3 і 4 – «спеціальна витривалість» і «швидкісна витривалість», що дає змогу зробити висновок щодо можливості гри цього гравця в якості зв'язки. Найменш виявлений фактор 2 – відносна сила. При побудові індивідуального навчально-тренувального процесу даного гравця необхідно при опорі на найбільш сильно розвинуті якості, тобто – на швидкісні, розвивати відстаючі, тобто відносну силу. У грі цій спортсменці необхідно робити акцент на швидких атаках, на діях, які вимагають швидких прийнять рішень, нестандартного мислення. Розвиваючи свої сильні сторони і спираючись на них, варто працювати над «відстаючими» якостями, такими як силові якості. Найбільш схожий гравець за індивідуальною факторною структурою – Половик, функція якого – нападник 2 темпу, але добре розвинуті якості швидкісної та спеціальної витривалості дають змогу добре грати в захисті.

Спортсмен № 2 С-о.

Функція – ліберо.

Найбільш виявлені фактори 2 і 3 – відносна

сила та спеціальна витривалість, найменш виявлені фактори 1 і 4 – швидкісно-силова підготовленість та швидкісна витривалість. При побудові індивідуального навчально-тренувального процесу даного гравця необхідно при опорі на найбільш сильно розвинуті якості, тобто – на відносну силу та спеціальну витривалість, розвивати відстаючі. У грі цьому спортсмену необхідно робити акцент на пересуваннях, які дозволяють виконувати прийоми м'яча протягом довгого часу без зниження інтенсивності та ефективності. Розвиваючи свої сильні сторони і спираючись на них, варто працювати над «відстаючими» якостями, такими як швидкісно-силова підготовленість та швидкісна витривалість. Найбільш схожий гравець – Іванова, яка є нападником 2 темпу, але за результатами її індивідуальної факторної структури підготовленості може також виконувати функцію ліберо.

Спортсмен № 5, 3-о, функція – ліберо, але добре розвинуті перший та другий фактори дають змогу зробити висновок, що цей гравець має задатки нападника, і при необхідності міг би виконувати цю функцію.

У цього гравця добре розвинуті фактори, які характерні для нападників, в сполученні з факторами, які характерні для ліберо, дають змогу виконувати різнобічні дії в грі. Цей гравець може працювати з кожним з членів команди, пристосовуючись до його індивідуальних особливостей.

На основі факторних моделей та визначених ігрових функцій були розроблені індивідуальні тре-

нувальні програми для кожного гравця волейбольної команди «Харківянка – Чарівниця», за якими вони можуть тренуватися. При організації індивідуальної роботи на кожному тренуванні відводиться час для індивідуальних завдань, і гравці таким чином підвищують свою індивідуальну майстерність.

Наводимо приклад індивідуальної програми підготовки волейболістки - ліберо.

Є-о: У цього гравця найменш розвинутий фактор 1 – швидкісно-силові якості. Тому для цього гравця була спланована індивідуальна програма, яка була складена із наступних вправ:

1. Вправи з використанням зовнішнього опору:

а) опір використовується як маса предмета (вправи з набивними м'ячами, гантелями, штангою і т.д.);

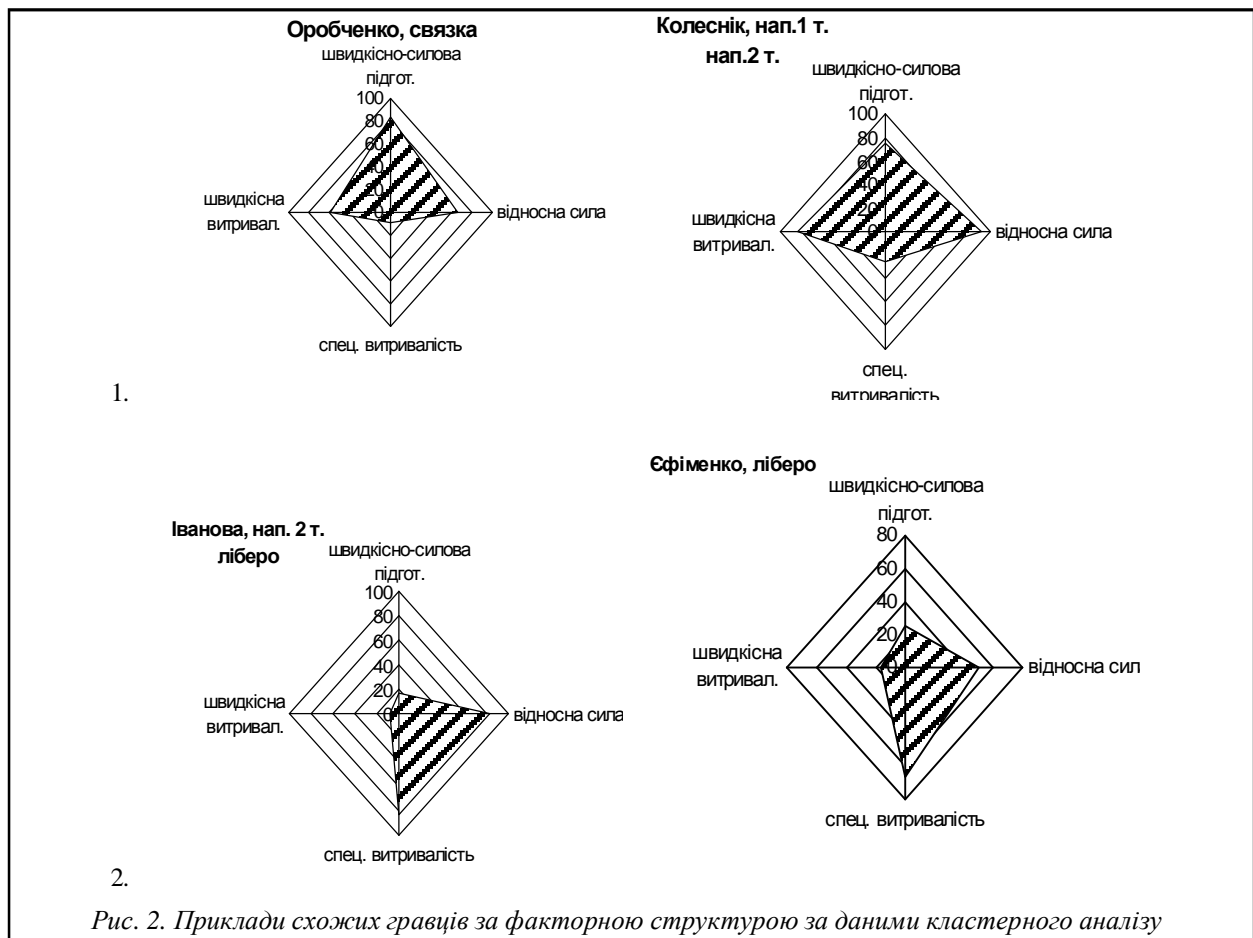
б) опір здійснює партнер (присідання, нахили, ходьба з партнером на плечах);

в) використовується опір зовнішнього середовища (стрибки, біг по м'якому піску, ґрунту, снігу, мількій воді). Ці вправи частіше використовуються на міжсезонних зборах.

2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад, лазіння по канату, підтягування, стрибки..

3. Вправи з використанням різноманітних тренажерів, блоків, механізмів.

Всі ці вправи спрямовані на загальний розвиток сили та опорно-рухового апарату. Волейбол же поєднує в собі загальну фізичну підготовку із



спеціальною. Специфічною роботою волейболіста є виконання ігрових прийомів, ефективність яких визначається рівнем розвитку сили і швидкісної витривалості. Тому тренер повинен весь час наглядати і контролювати тренувальний процес з точки зору виконання гравцями вправ на максимальній швидкості.

Комплекс вправ для вдосконалення спеціальної витривалості (за методом колового тренування) (час виконання вправ на кожній станції – 30 с, час відпочинку – 30 с)

1-а станція: передача набивного м'яча партнеру (різними способами);

2-а станція: стрибки через гімнастичну лавочку;

3-а станція: прийом м'яча на обмеженій площі;

4-а станція: стрибки з лави з нападаючим ударом;

5-а станція: передача двома (трьома) м'ячами в парах;

6-а станція: прискорення вздовж лавочок;

7-а станція: піднімання і опускання ніг за голову із затиснутими ступнями м'ячем з положення лежачи;

8-а станція: виривання м'яча, стоячи лицем один до одного, взявшись за м'яч двома руками.

Залежно від завдань і рівня підготовленості можна регулювати тривалість роботи на станціях, пауз відпочинку і кількість кіл.

Висновки.

Застосування кластерного та факторного аналізу дозволило визначити індивідуальну факторну структуру підготовленості гравців, уточнити їхнє ігрове амплуа, визначити найбільш схожих гравців за індивідуальною факторною структурою підготовленості, що є важливою інформацією для практичної роботи тренера, та розробити індивідуальні програми підготовки.

В перспективі подальших досліджень передбачається перевірка ефективності застосування індивідуальних програм волейболісток високого високого класу.

Література:

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - Киев, 1991. - 164 с.
2. Беляев А.В., Булькина Л.В. Основы упражнения как средство развития физических качеств волейболистов / / Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 4, - с. 34.
3. Бююль Ахим, Ефель Петер. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. /Ахим Бююль, Петер Цефель – СПб.: ООО «ДиаСофтЮП», 2001. – 608 с.
4. Дуаер Марван. Критерии оценки специальной скоростно-силовой подготовки волейболистов: Современный олимпийский спорт: Тезисы докладов международного конгресса. – К.: КГИФЕ, 1993. – с. 132.
5. Железняк Ю.Д. Индивидуализация тренировки юных волейболистов: Тезисы научно-практической конференции “Управление тренировочным процессом на основании учета индивидуальных особенностей юных спортсменов”. Часть I. - М., 1991. – с. 37.
6. Козина Ж.Л. Научно-методические пути индивидуализации

учебно-тренировочного процесса в спортивных играх // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г.Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.188.

7. Козина Ж.Л. Алгоритм системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр // Физическое воспитание студентов влорческх специальностей: сб.научн.трудов под ред.проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2006. - № 4. С. 15-26.
8. Козина Ж.Л. Результаты разработки и практического применения алгоритма системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 157-165.

Надійшла до редакції 29.09.2007р.

НЕГАТИВНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ПРИЧИНИ. ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

Козицька А.П., Пшенична Л.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. Більшість студентів вищих навчальних закладів негативно ставляться до занять з фізичної культури, і не розуміють її позитивного впливу на здоров'я. Важливим є те, що ця проблема не безнадійна, і її можна виправити. Тому важливо проводити дослідження цієї проблеми, щоб зрозуміти причини та віднайти шляхи вирішення.

Ключові слова: проблема, негативне ставлення шляхи вирішення, причини.

Анотация. Пшеничная Л.П., Козицкая А.П. Негативное отношение студентов к занятиям по физической культуре. Причины. Пути решения проблемы. Большинство студентов высших учебных заведений негативно относятся к занятиям по физической культуре, и не понимают её позитивного влияния на здоровье. Важным является то, что эта проблема не безнадежная и её можно исправить. Поэтому важно проводить исследования этой проблемы, чтобы понять причины и найти пути решения.

Ключевые слова: проблема, негативное отношение, пути решения, причины.

Annotation. Pshenichna L.P., Kozitska A.P. Negative attitude of the students to the lessons of physical culture. Reasons. Ways of solution of this problem. Many students of high educational establishments have negative attitude to the lessons of physical culture and do not understand its positive influence to their health. It is important that this problem is not hopeless and can be fixed. Therefore it is very important to explore this problem to understand the reasons and to find the ways of solution.

Key words: problem, negative attitude, ways of solution, reasons.

Вступ.

В сучасному суспільстві, де серед молоді переважає саме пасивний спосіб життя. Все менше і менше уваги приділяється значенню фізичної культури та спорту як основи нашого здоров'я. І це є дійсно загрозливою проблемою нашого суспільства! Цю тенденцію найбільш яскраво виражено можна прослідкувати в наших ВНЗ, серед наших студентів. Відношення студентів до фізичної культури і спорту

є однією із актуальних соціально-педагогічних проблем саме навчально-виховного процесу, подальшого розвитку і розширення масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи у вищих навчальних закладах.

Численні дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою. Реальна участь студентів у цій діяльності далеко недостатня. Щоб з'ясувати, чи дійсно ситуація, що склалася є такою серйозною, як про неї говорять науковці, було проведено анкетне тест-опитування за допомогою спеціальної анкети серед трьох тисяч студентів ВНЗ з першого по четвертий курс різних факультетів.

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

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: опитування спрямоване на виявлення основних аспектів, щоб визначають відношення студентів до занять фізичною культурою:

- систематичність занять фізичною культурою студентів у вільний час, %;
- вплив суб'єктивних факторів на формування інтересів студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, %;
- вплив суб'єктивних особистих причин, що обмежують участь студентів у фізкультурно-спортивної діяльності, %;
- вплив причин функціонально-оздоровчого характеру на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності;
- побажання студентів до регулярності фізкуль-

турних та спортивних занять на тиждень, %

Результати досліджень.

Уявлення про систематичність занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час дає представлена нижче таблиця І.

Не аналізуючи всіх результатів, можна лише звернути увагу на те, що серед всіх опитуваних лише 30% (!) контингенту студентів (із опитаних 3000), позитивно відносяться до занять з фізкультури, і займаються нею регулярно. Більш як в 50 % студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

Студентів, які негативно відносяться до занять з фізичної культури, попросили назвати основні причини такого їхнього ставлення, і отримали такі результати - студентам не подобаються заняття з фізичної культури через:

- не досить цікаву програму проведення занять;
- не кваліфікованість викладачів;
- використання викладачами методів, які не передбачені педагогічною практикою;
- ставлення викладача до студентів;
- їм просто не подобається фізична культура як предмет;

Серед факторів, які впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності варто відмітити особливу роль громадських організацій. Студенти, які є членами громад, об'єднань, більше уваги приділяють фізичній підготовці, ніж ті, що такими не являються. Характерно також й те, що юнаки більше шукають причини обмеження занять фізкультурою у відсутності бажання та зацікавленості, дівчата - в невмінні організувати свій вільний час. Суттєве зна-

Таблиця 1

Систематичність занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час, %

№ п/п	Систематичність занять	Всі студенти	юнаки		дівчата	
			регулярно займаються	нерегулярно займаються	регулярно займаються	нерегулярно займаються
1	3 і більше разів на тиждень	10,1	31,8	-	27,6	-
2	2-3 рази на тиждень	23,7	68,2	-	72,4	-
3	1 раз на місяць	3,1	-	17,3	-	9,6
4	2-3 рази на місяць	4,8	-	20,3	-	20,4
5	Від випадку до випадку	2,5	-	62,4	-	70,0
6	Взагалі не займаються	55,8	-	-	---	---

Таблиця 2

Вплив суб'єктивних особистих причин, що обмежують участь студентів у фізкультурно-спортивній діяльності, %

№ п/п	Причини	Юнаки	Дівчата
1	Невміння організувати свій вільний час	14,0	21,6
2	Немає бажання, зацікавленості	19,4	1,0
3	Власна пасивність	9,6	17,1
4	Відсутній контакт з викладачем	8,2	10,8
5	Немає впевненості у необхідності занять	10,5	8,6
6	Немає потреби у заняттях	24,1	20,3
7	Заняття не впливають на інтелектуальну сферу	14,0	16,7
8	Заняття не сприяють професійній діяльності	15,8	18,4

чення для всіх студентів мають причини, пов'язані з відсутністю потреби в заняттях і зі значенням фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку духовних і інтелектуальних здібностей. Деякі студенти не вбачають зв'язку між активністю у сфері фізичної культури і майбутньою професійною діяльністю.

Розглянемо вплив причин функціонально-оздоровчого характеру на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. В результаті опитування ми побачили, що втомлюються після навчання на 1 курсі - 1 %, на 2 - 2 %, на 3-4 курсах - 3 %. Слабке здоров'я на 1-2 курсах - 5 %. На 3 курсі - 3 %, на 4 - 4 %. Не впевнені, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я: на 1-2 курсах - по 4.%, на 3 - 1 %, на 4 - 2 %. Не бачать переваг в стані здоров'я тих, хто займаються фізичною культурою: на першому курсі - 3 %, на 2 - 5 %, на 3 - 2 %, на 4 - 1 %. Відчувають себе здоровими, тому не бачать потреби у заняттях: на 1 курсі - 2 %, на 2-1 %, на 3 - 4 %, на 4 - 5%. Для того, щоб уявити думку студентів про доцільність організованої та самостійної фізкультурно-спортивної діяльності на тиждень, був проведений аналіз зібраного матеріалу (таблиця 3).

Таблиця 3

Побажання студентів до регулярності фізкультурних та спортивних занять на тиждень, %

№ п/п	Кількість занять на тиждень	Організовані	Самостійні
1	1	57,9	13,5
2	2-3	27,5	18,1
3	4-5	10,3	19,7
4	6-7	4,3	49,7

У 50% студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності!

Отже, якщо поглянути на результати проведених тестів, можна класифікувати студентів за такими групами:

1. Низький рівень, при якому переважають ситуативні і прагматичні мотиви участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності, підключеність до неї задовольняє мінімальні потреби особи. Інтерес не сформований. Фізкультурно-спортивна діяльність згасає по мірі припинення впливу. В після вузівський період спеціалісти з таким рівнем активності не використовують засоби фізкультури в стилі життя або ж використовують при зовнішньому впливі.
2. До середнього рівня підносять тих, хто знаходиться ближче до пасивних і готовий у випадку зайняти їх позиції, а також ті, хто час від часу налаштований на активну діяльність. Такі студенти найбільш піддаються впливу. При високому рівні у студентів сформована впевненість в необхідності фізкультурно-спортивної діяльності в першу чергу для себе. Це проявляється в здоровому стилі життя. По закінченні навчання такі спеціалісти ведуть активну діяльність за місцем роботи, їм притаманна висока громадська активність,

продуктивність праці, інтелектуальний рівень. Це головний бажаний результат, що можливий при широкому залученні молоді вищих навчальних закладів до заняття фізкультурою.

Як же вирішити цю проблему?! Можна зазначити декілька способів боротьби з цією проблемою:

1) Для усунення цього негативного явища важливо ознайомитись з механізмами дій тих спонукальних сил, які через інтереси і мотиви призводять до задоволення потреб особи. Критерієм фізкультурно-спортивної діяльності є фізкультурно-спортивна активність. Вона характеризується ступенем участі студентів у сфері цієї діяльності. Її можна розглядати як міру і характер участі безпосередньо в заняттях фізичними вправами і як активність в організаторській, пропагандистській та інструкторській роботі.

Фактори, які визначають, за думкою студентів, їх цінність, мотиви включення в активні заняття фізкультурою є:

- етап матеріальної спортивної бази;
- напрям навчального процесу і зміст самих занять;
- рівень вимог навчальної програми;
- частота проведення занять;
- стан здоров'я (особистий);
- тривалість занять (часова характеристика);
- персона викладача (як особистість, ставлення до студентів);
- емоційна характеристика занять.

2) Також, на сучасному етапі адекватним вирішенням порушеної проблеми є впровадження самостійних форм заняття. Такі підхід потребує активізації методичного забезпечення у вигляді популярних брошур, аудіо та відеокасет, популярних лекцій тощо про здоровий спосіб життя, і фізичну культуру і спорт, як його основні складові.

3) В умовах вищої школи принципово важлива робота по активізації кожного студента у відношенні свого фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності.

4) Управління розвитком потреб студентів повинно відбуватись тактично, в іншому випадку, потреби нав'язуються.

5) Проводить зі студентами бесіди, в яких розповісти про те, що систематичні заняття, фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму - не уміє організувати свій вільний час.

6) Суттєве значення для всіх студентів мають причини, пов'язані з відсутністю потреби в заняттях і з значенням фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку духовних і інтелектуальних здібностей. Деякі студенти не вбачають зв'язку між активністю у сфері фізичної культури і майбутньою професійною діяльністю. Пояснити, що це не так.

7) На перших курсах студенти значне місце відводять причині, яку пов'язують з втомою від навчання.

Разом з тим це свідчить про їх слабку освітню підготовку, відсутність чітких уявлень про можливості знімати втому від розумової праці методами фізичної культури. За цієї ж причини студенти не володіють зворотнім зв'язком. Лише на старших курсах, коли починають прогресувати деякі хронічні захворювання, що обмежують їх працездатність, оцінка важливості занять стає більш вагомим. Тому важливо приводити до першокурсників старшокурсників, щоб ті на власному прикладі розповідали про важливість фізичних занять.

8) І останнє, чого бажають самі студенти, відносно цікавості проведення занять - щоб викладачі радилися з ними, що їм подобається, і чим воно хотіли б займатися на заняттях з фізичної культури!

Висновки.

Отже, у зв'язку з тим, що проблема негативного ставлення студентів до занять з фізичної культури стає все актуальнішою, з цього питання було проведено ряд досліджень. І проведення цих досліджень дало можливість не лише ще раз підтвердити наявність цієї проблеми, але більш глибоко зрозуміти причини ситуації, що склалася (наприклад: студентам не подобаються заняття з фізичної культури, бо їм не подобається форма проведення занять, чи студенти вважають що викладачі не досить кваліфіковані тощо). А це в свою чергу відкрило нові шляхи до вирішення цієї проблеми (наприклад: викладачі можуть радитися зі студентами про те, яка форма навчання їх задовольнила б тощо).

Оскільки ця проблема ще не досить досліджена, то потрібно продовжити дослідження в цьому напрямку, але з різних аспектів. Так рекомендовано більш поглиблено вивчити у студентів мотивації до занять з фізичної культури..

Література

1. Массовая физическая культура в ВУЗе. (М.: Высшая школа, 1991. ст. 230-250)
2. Пархотник И.И. Как сохранить здоровье. (К.: Наукова думка, 1981. ст. 100-169)
3. Павлов А.В. Режим в жизни человека. (М.: Медицина, 1974 ст. 55-110)
4. Чоговадзе А.В. Иванова Г.Е. Физична культура особистості студента. (М. МГУ 1991. ст 1-20, 70-100)
5. Фізична культура: тренування, виховання, спорт. (р.2003 №4 ст.20-23)
6. Данні з сайту: <http://fizkylt.com.ua>

Надійшла до редакції 29.09.2007р.

ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ”

Компанієць Ю.А.

Луганський державний університет внутрішніх
справ імені Е.О. Дідоренко

Анотація. В статті розглянуто ознаки та складники, що визначають сутність понять „здоровий образ життя”, „здоровий стиль життя”, їх співвідношення. Окреслено стратегію застосування засобів фізичної культури та спорту для формування стилю і якості життя. Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоровий стиль життя, фізична культура, спорт.

Аннотация. Компаниец Ю.А. К определению сущности понятия „здоровый стиль жизни”. В статье рас-

смотрены признаки и составляющие части, определяющие сущность понятий «здоровый образ жизни», «здоровый стиль жизни», их соотношение. Очерчена стратегия применения средств физической культуры и спорта для формирования стиля и качества жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, физическая культура, спорт.

Annotation. Kompaniets Yu.A. To determination of essence of notion “healthy lifestyle”. In the article is considered the features and parts which determine the essence of notions “healthy way of life”, “healthy lifestyle” and their correlation. Strategy of application of facilities of physical culture and sport for forming the style and quality of life is outlined.

Key words: healthy way of life, healthy lifestyle, physical culture, sport.

Вступ.

Сьогодні вже на державному рівні визнається наявність в Україні демографічної кризи, однією з причин якої є дефіцит у суспільстві „етичного відношення до здоров'я”. На жаль сприяє цьому і те, що існуюча в Україні система фізичного виховання не спроможна забезпечити зміцнення здоров'я населення. [8, С.21].

В ситуації, коли відхилення в стані здоров'я значною мірою обумовлені поведінкою людини, стилем її життя, розв'язання проблеми із медичної площини все більше переміщується в площину освіти. Саме тому формування здоров'я і здорового образу життя стає одним із головних завдань сучасної педагогічної теорії і практики. Виключна значущість з одного боку вимагає його якнайшвидшого розв'язання, а з іншого робить це надзвичайно складним через масштаб, наявність багатьох аспектів і рівнів проблеми, що розглядається.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури психолого-педагогічного спрямування, поняття „здоровий спосіб життя”, „здоровий стиль життя” набули широкого вжитку. Вітчизняна психологія переважно визначає стиль як індивідуальні особливості виконання діяльності, зарубіжна – через детермінанти особистості і пов'язаними з ними особливостями поведінки, реагування і процесів пізнання. Типова для нашого ще недавнього суспільного життя орієнтація на усереднені зразки поведінки нівелювала індивідуальність, що було характерним і для реальної педагогічної практики. Як наслідок, до цього часу, незважаючи на широке застосування, змістовну сутність понять „здоровий образ життя”, „здоровий стиль життя”, їх співвідношення остаточно не визначено, що значною мірою ускладнює перехід до освіти орієнтованої на особистість.

Сутність поняття „здоровий стиль життя” можна розкрити через його співвідношення з іншим поняттям – „здоровий образ життя”, та через їх спільну складову – „здоров'я”. Якщо спробувати систематизувати та згрупувати численні визначення, то виявляється, що здоров'я проявляється в здатності „протистояти зовнішнім і внутрішнім збуренням, хворобам, пошкодженням, старінню та іншим формам деградації”; „приспосувати і зберегти навко-

лишнього середовища і середовища свого існування, яке містить не тільки природний, але і культурний компонент”; „відтворити повноцінних нащадків, продовжувати тривалість повноцінного життя”; „підтримувати та покращувати можливості, якості, здібності свого організму”; „створювати адекватну самосвідомість, етико-естетичне ставлення до себе, ближніх, людей взагалі”. Очевидно, що формулювання містять не тільки суто медико-біологічні аспекти, але і морально-етичні складові. Це цілком логічно, бо сьогодні вже став очевидним той факт, що проблема збереження здоров'я людини, як вже зазначалося вище, не може бути вирішена зусиллями лише медиків та фармацевтів, а здоровою може вважатися людина яка благополучна як фізично (тілесно), так і духовно.

Фізичне здоров'я індивіда визначається образом (стилем) його життя, яке, в свою чергу, залежить від образу його думок. Образ думок індивіда - результат його духовності, розуміння того, для чого він прийшов в цей світ, і що залишить після себе. [2, С.15]. Образ життя – категорія соціальна. Вона набагато ширша за існуючі уявлення. Образ життя – це не тільки наявність чи відсутність шкідливих звичок, це рівень виробництва, добробуту, культури, освіти, медична активність та ін. Стиль життя – не складова частина образу життя, а втілення останнього на рівні особистості, - одна із конкретних його форм, через яку образ життя доводиться до реального втілення в дійсність через індивідуальність особистості. [4, С.2-7].

Представники філософської антропології Е. Ротхаккер та М.Ландман взагалі розглядали людину як продукт певного стилю життя, або „об'єктивного духу” культури. [12, С.735]. Головною і необхідною передумовою збереження здоров'я є здоровий образ життя, як сукупність, система певних умов, заходів, дій та поведінки. Його реалізація на рівні окремої людини здійснюється у формі здорового стилю життя – моделі більш варіативної, особистісно співвіднесеної.

Окрема особистість починає розділяти поняття „здоровий образ життя” і „здоровий стиль життя” лише після досягнення певного рівня розвитку індивідуальності, який дозволяє робити вибір власного способу життя із ряду альтернативних, виходячи із внутрішньої сутності і прагнення до самоактуалізації. А. Маслоу стверджував, що самоактуалізація, прагнення до розвитку своїх здібностей до особистого зростання, прагнення людини стати все більше і більше тим, чим вона є, стати тим, на що вона здатна, є потребою вищого рівня людини, яка перетворюється в мотив поведінки, за умови задоволення потреб нижчого рівня. [10, 11].

Стиль життя – як зовнішня сторона способу життя – в символічній формі закріплює людину в певній соціальній статусній групі завдяки специфічним для неї умовам, відтворюючи які люди підтримують і зберігають групу як таку. Образ і стиль життя, разом з престижем, об'ємом влади і авторитетом відносяться до змістовно-культурних ознак, які

реалізуються на рівнях як особової ідентифікації, так і соціального визнання. Ці культурні утворення важче вичленувати, складно кваліфікувати, але сьогодні без них вивчення динаміки соціокультурного життя неможливе, оскільки соціальні позиції є об'єктом досягнення, тобто внутрішнім для суспільства динамічним чинником.

Практиці валеології, яка займається вивченням сутності, механізмів і проявів індивідуального здоров'я, а також його корекцією, [3, С.2-8], більшою мірою відповідає поняття „стиль життя” – спортивний-неспортивний, здоровий-нездоровий і т.п. [9, С.503].

Робота виконана за планом НДР Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренко.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягала у визначенні ознак та складників, що розкривають сутність понять „здоровий образ життя”, „здоровий стиль життя”, їх співвідношення.

Результати дослідження.

Визначення феноменології поняття «стиль» пов'язане з широким спектром характеристик індивідуальності людини. Сьогодні під цим поняттям прийнято розуміти або стійку цілісність, характерну єдність, систему прийомів і способів діяльності, або характеристику продукту творчості, або своєрідне самовиявлення особистості як суб'єкта діяльності. Об'єктивне дослідження стилю життя особистості можливе лише за умови, коли забезпечені реальні умови для реалізації індивідуальності в процесі життя, коли відбулося формування вищого рівня індивідуальності – внутрішнього світу особистості, світу її потреб, ціннісних орієнтацій, уявлень про людей і самого себе, коли досягнутий рівень суб'єктності дає можливість із множини можливих обирати свій власний життєвий шлях. Суб'єктність в індивідуальному життєвому стилі може бути виражена в тій чи іншій мірі. Людина у більшості випадків змушена вести той образ життя який заданий їй від народження. Можна навіть говорити про певну приреченість в цьому відношенні. Суспільство, в залежності від рівня його розвитку, контролює і регламентує ці процеси як впровадженням загальних принципів організації життєдіяльності, так і шляхом культивування конкретних форм поведінки, характерних для певного соціального прошарку. Однак, це лише загальна схема і в людини завжди є реальна можливість індивідуалізувати стиль життя, знову ж таки в межах дозволених суспільством. В умовах демократії у людини з'являється не тільки можливість виражати свою природну індивідуальність, вибирати форму реалізації свого творчо-трудового потенціалу і займати певну соціальну позицію, а і довільно діяти в межах існуючого образу життя, активно впливати на обставини, які формують ці межі, творчо перебудовувати своє життя маючи за мету максимальне самовираження.

Узагальнення поглядів вітчизняних та зару-

біжних фахівців, дає підстави виділяти в якості визначальних ознак стилю життя манеру поведінки, стійкі звички, організацію дозвілля, спосіб задоволення потреб особистості, самоідентифікацію з певною соціальною групою, розуміння сенсу життя, спосіб реалізації в повсякденній діяльності сприйнятих морально-етичних цінностей. З точки зору відповідності здоров'ю стильові особливості життєдіяльності доповнюються індивідуально-психологічними характеристиками особистості (тип нервової діяльності), віковим фактором та впливом біологічних ритмів. [1].

Здоровий стиль життя також незмінно пов'язаний з особистим способом задоволення базових потреб, багато в чому обумовленим вихованням. Окрім базових, кожна людина вибудовує в певній ієрархії і свою індивідуальну систему потреб, розподіляючи відповідним чином між різними видами діяльності час, сили та життєві ресурси. Саме різні способи задоволення базових та індивідуальних потреб обумовлюють існування різних життєвих стилів.

Отже, здоровий стиль життя, як індивідуалізований варіант здорового образу життя (головної передумови збереження здоров'я), проявляється через світоглядну позицію, поведінку та діяльність.

Узагальнюючи можна вказати на те, що структуру світоглядного (ціннісно-сміслового) аспекту визначають: ціль життя, принципи життя, життєва позиція, ставлення до людей, до себе та своєї діяльності; система потреб.

Змістовний аспект визначають стиль поведінки, спілкування, тип соціальної активності, соціальний статус, орієнтація на певний тип культури.

Стильові особливості в діяльності проявляються через спосіб задоволення базових та індивідуальних потреб, соціальні ритми (повторність дій в різних сферах існування), інтенсивність, темп, щільність подій в основних сферах життєдіяльності особистості.

Здоровий стиль життя можна визначити як плід духовних і фізичних зусиль людини, цілісну систему життєвих проявів особистості, яка сприяє встановленню гармонії між індивідуальністю і умовами її життєдіяльності.

В ідеалі його формування повинно починатися буквально з народження дитини зусиллями сім'ї та бути головною турботою держави впродовж всього її життя. На практиці ж все відбувається зовсім інакше.

Загальновідомо, що з перших своїх кроків по життєвому шляху дитина набирається досвіду наслідуючи поведінку дорослих. З великим ступенем ймовірності можна припустити, що до того часу коли вона буде спроможна усвідомлювати себе як особистість (якщо до цього взагалі дійде), у неї вже буде сформований певний стереотип суспільної та міжособистісної поведінки. Значною мірою він буде залежати від усталених сімейно-побутових звичок, образу життя батьків, поведінка яких буде за приклад для наслідування для дитини: підсвідомо вона у всьому

копіюватиме саме їх стиль життя.

Слід визнати, що за час, що минув після розвалу СРСР і початку державотворення України, виросло покоління яке в значній своїй частині байдуже ставиться до цінностей фізичної культури, не бачить в заняттях нею ніякої потреби, а сприймає лише як щось нудне, непотрібне, як тяжкий тягар, повинність. Це стало їхнім життєвим переконанням, яке вони свідомо чи підсвідомо будуть передавати образом, стилем свого життя підрастаючим поколінням.

Створення і популяризація образу успішної людини, якій притаманні певні стереотипи поведінки (тобто стиль життя) залежить також і від діяльності державних інститутів, через які здійснюється управління суспільством. На жаль сьогодні говорити про наявність реальної цілеспрямованої соціальної стратегії держави щодо формування здорового стилю життя не має підстав.

Необхідно розірвати цей ланцюг безвиході та приреченості. На нашу думку зробити це може система освіти. Виходячи з того, що зоною найбільшого педагогічного впливу засобів фізичної культури та спорту є саме формування стилю і якості життя [5, С.55-57], формування здорового, спортивного стилю життя необхідно розпочинати вже в дошкільних дитячих закладах і продовжувати в загальноосвітніх середніх і вищих навчальних закладах. Досягти поставленої мети можна за умови змін в психології, формування нових цінностей і установок суспільства. [2, С.15]. Для цього необхідно: відмовитись від авторитарного підходу при визначенні видів рухової активності в програмах із фізичного виховання без урахування мотивів й інтересів учнів; застарілих підходів у забезпеченні навчально-виховного процесу [8, С.21], пропонуючи натомість якісно нову систему знань, новий програмний зміст навчальної дисципліни **формуючи** тим самим **через призму здорового стилю життя новітню світоглядну позицію, поведінку та діяльність особистості**. Це може першим кроком до „створення нової ідеології здоров'я, нового понятійного апарату, нових підходів в системі управління здоров'ям”. [2, С.15].

Усвідомлення необхідності якісних змін вже сформовано. Згадаймо хоча б експерименти Бальсевича В.К. та його наукової школи щодо конверсії шкільної фізичної культури в напрямку її суцільної „спортизації”. З цією ж метою свого часу вітчизняні фахівці прагнули ввести зміни до державного стандарту загальної середньої освіти в Україні. [7, С. 31-54].

Життєво необхідне визнання ідеї „людинотворчої сутності фізичної культури” (Ю.М. Ніколаєв) на рівні масової свідомості, зміну ставлення педагогічної спільноти до „фізичної культури” як до „другорядного” предмету і перехід до побудови здоров'язберігаючого освітньо-виховного процесу, як невід'ємної умови і важливої складової частини забезпечення подальшого розвитку еволюційного процесу.

Сприятим цьому буде детальний аналіз існуючих шкільних програм з навчальних дисциплін спрямований на виділення і підсилення в кожній з них здо-

ров'язберігаючої складової та інтеграція їх в синергетичні зусилля валеології та фізичної культури.

Цілком очевидно, що таке масштабне та складне завдання може бути вирішене лише спільними зацікавленими зусиллями вчених (розробка теоретичної бази) та вчителів (практична реалізація).

Альтернативи немає – в іншому випадку ми просто зникнемо як нація з демографічної мапи світу.

Висновки.

Стиль життя є способом взаємодії особистості з оточуючим світом. Він проявляється через різні форми діяльності, поведінки і стосунки.

Через стиль життя відбувається самоідентифікація особистості з певною соціальною групою, розуміння сенсу життя, спосіб реалізації в повсякденній діяльності сприйнятих морально-етичних цінностей.

Здоровий стиль життя формується в процесі життєдіяльності, утворюючи цілісну систему проявів особистості, сприяє гармонізації між індивідумом і умовами його існування, забезпечує можливість виживання і подальшої еволюції людини. В цьому контексті *перспективним напрямком подальших досліджень* слід вважати пошук ефективних педагогічних інструментів формування здорового стилю життя в умовах навчальних закладів.

Література

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Апанасенко Г.Л. Почему вымирают восточные славяне? // Зеркало недели, 2007. - №1. – С.15.
3. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы // Теория и практика физической культуры, 2001. - №6. – С.2-8.
4. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры, 2004. - №11. – С.2-7.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2006. - №10. – С.55-57.
6. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
7. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні: (Проект). Освітня галузь „Фізична культура і здоров'я”. Освітня галузь „Валеологія” / Горашук В.П., Бойченко Т.С., Гончаренко М.С. та ін. – К.: Генеза, 1997. – С.31-54.
8. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2006. - № 4. – С.21.
9. Лубышева Л.И. Спорт, спортивный стиль жизни и здоровье молодежи: Матер. 4-го междунар. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех, проблемы здоровья, рекреации и реабилитации». Киев, 2000. – С.503.
10. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: «Евразия», 2002.- 432 с.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. Серия «Мастера психологии». СПб.: Питер, 2003.- 352 с.
12. Философский энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1983. – С.735.

Надійшла до редакції 29.09.2007р.

РИТМЫ В ПСИХОЛОГИИ: ЦИРКАДИАЛЬНЫЕ РИТМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ (ТЕСТ FPI) В ОНТОГЕНЕЗЕ ЧЕЛОВЕКА

Краузе Т.М.

Межрегиональная академия управления персоналом (г. Харьков)

Аннотация. В настоящее время нелинейная динамика и волновое моделирование становятся определяющими парадигмами научного мышления [1,2]. К этой проблематике сейчас относятся изучение биологических часов [5]. Установлено, что био- и нейрофизиологические колебания имеют циклическую периодичность. Показано, что архитектура биоритмов является уникальной характеристикой индивида [2,3,4]. Десинхронизация (дизритмия) влечет нарушение психологического состояния и свойств индивидуальности [4,5]. Архитектура психоритмов - их спектры, периодика, фазы, когерентность, стабильность - являются уникальной характеристикой, «психологическим портретом» индивида, определяющим его адаптивный потенциал [9]. Однако в дифференциальной психологии и психофизиологии эвристические возможности биоритмологии в процессе онтогенеза до настоящего времени в должной мере недооценены. В соответствии с представлениями об иерархической организации индивидуальности и были проведены экспериментальные исследования психологических ритмов функциональных состояний (тест FPI) человека в процессе онтогенеза. Ключевые слова: психологические ритмы, онтогенез, амплитуда, акрофаза.

Анотация. Краузе Т.М. Ритмы в психологии: циркадиальные ритмы функциональных состояний (тест FPI) в онтогенезе человека. В данной статье нелинейная динамика и волновое моделирование становятся определяющими парадигмами научного мышления [1,2]. До этой проблематики сейчас относятся изучение биологического часовника [5]. Установлено, что био- и нейрофизиологические колебания имеют циклическую периодичность. Показано, что архитектура биоритмов является уникальной характеристикой индивида [2,3,4]. Десинхронизация (дизритмия) влечет нарушение психологического состояния и свойств индивидуальности [4,5]. Архитектура психоритмов - их спектры, периодика, фазы, когерентность, стабильность - являются уникальной характеристикой, «психологическим портретом» индивида, определяющим его адаптивный потенциал [9]. Проте в дифференциальной психологии и психофизиологии эвристические возможности биоритмологии в процессе онтогенеза до настоящего времени в должной мере недооценены. В соответствии с представлениями об иерархической организации индивидуальности и были проведены экспериментальные исследования психологических ритмов функциональных состояний (тест FPI) человека в процессе онтогенеза.

Ключевые слова: психологические ритмы, онтогенез, амплитуда, акрофаза.

Annotation. Krauze T.M. Rhythms are in psychology: circadian rhythms of the functional consisting (test of FPI) are of ontogenesis of a man. Presently a nonlinear dynamics and wave design become the determining paradigms of scientific thought [1,2]. To this problem now takes the study of biological clock [5]. It is set that bio- and neurophysiology vibrations that have cyclic periodicity. It is rotined that architectonics of biorhythms is unique description of individual [2,3,4]. Desynchronizes (dizrhythmic) draws violation of the psychological state and properties of individuality [4,5]. Architectonics of psikhoritmovs is their spectrums, periodicals, phases, coheretness, stability - are unique

description, “psychological portrait” individual, determining his adaptive potential [9]. However in differential psychology and psychophysiology heuristic possibilities of biorhythmology in the process of ontogenesis to the present tense in a due measure are underestimated. In accordance with the pictures of hierarchical organization of individuality and experimental researches of psychological rhythms of the functional states (test of FPI) of man were conducted in the process of ontogenesis.

Key words: psychological rhythms, ontogenesis, amplitude, akrofaza.

Введение.

При подходе оценки уровня психического здоровья человека, снижения резистентности его организма, в частности адаптивное снижение надежности, состояния повышенной неспецифической уязвимости психики организма и степень адекватности психологических реакций, ускользают количественные критерии психического здоровья. Как определить эти важные параметры, если нет количественных критериев? Очевидно, что ближе всего к количественной оценке психического здоровья лежит путь исследования через оценку уровня психологических проявлений организма и, особенно, через познание диапазона его компенсаторно-адаптивных реакций в естественных динамических условиях среды.

Такой подход закономерен и ведет к необходимости познания пространственно-временной организации человека, т.е. к биоритмологическому подходу, в котором центральное место занимают биоритмы, в том числе, ритмы психологических состояний.

Наиболее полное представление о комплексной организации функциональной динамики живой системы во времени раскрывает временная организация, подчиняющаяся определенным правилам и закономерностям, т.е. до известной степени предсказуемая. Временная организация может быть представлена широким спектром ритмов различных частот, модулирующих друг друга, трендами – однонаправленными линейными изменениями функций, в том числе, психопатических, накладывающихся на комплекс биологических ритмов и наблюдаемых в процессе онтогенеза.

В дифференциальной психологии и психофизиологии фундаментальным направлением является концепция иерархической организации субъективной реальности [3,7,8,10]. Однако в рамках этого направления проблема индивидуальных различий архитектоники психоритмов как одного из механизмов саморегуляции индивида в процессе онтогенеза до настоящего времени в большой науке практически мало. Для выявления психоритмов до настоящего времени не используются современные математико-статистические методы спектрального, периодограммного или косинор-анализа [6]. Представляет большой интерес психологический прогноз развития личности и социального поведения человека в процессе онтогенеза. Таким образом, теоретическая

неработанность в рамках дифференциальной психофизиологии проблемы суточных психоритмов индивида в процессе онтогенеза, а также отсутствие научно-аргументированных, основанных на методах спектрального анализа процедур прогноза многоуровневых характеристик индивидуальности в зависимости от возраста обусловили актуальность и выбор темы данного исследования.

Данная публикация призвана открыть новые подходы в исследованиях временной организации психопатических реакций человеческого организма в процессе онтогенеза.

Работа выполнена в соответствии с тематикой диссертационных работ академии.

Формулирование целей работы.

Целью работы явилось выявление и анализ психологических ритмов функциональных состояний в процессе онтогенеза, полученных психометрическим методом – тест FPI.

Методика исследования

В исследованиях приняло участие 100 человек в возрасте 3-90 лет, разделенные на 7 групп в соответствии с возрастным статусом.

Функциональные состояния определялись психометрическим методом количественной оценки психических явлений с применением шкал субъективных оценок функционального состояния (тесты FPI).

Выявление колебательного характера изменений психопатических реакций в течение суток, и являются ли эти колебания случайными, или же они подчинены определенному (циркадианному) ритму, осуществлялось методом математико-статистической обработки: метод косинор-анализ.

Теоретической основой теста FPI является представление об адаптации как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека. Процесс адаптации во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий: функционального состояния, социального опыта, жизненной установки и др. В процессе тестирования выявлялись личностные характеристики, отличающиеся относительной стабильностью и во многом определяющие успех процесса адаптации в самых различных условиях жизнедеятельности. По каждой исследуемой группе формировался массив данных, по которым был проведен однофакторный дисперсионный анализ и определены доверительные интервалы, средние значения и дисперсии исходных показателей (Таблица 1).

Тест FPI, содержит 12 шкал (невротичность личности, спонтанная агрессивность, депрессивность, раздражительность, общительность, устойчивость к стрессу, реактивная агрессивность, застенчивость, открытость, экстраверсия-интроверсия, эмоциональная лабильность, маскулизм-феминизм). Шкалы 1-9 являются основными, 10-12 – производными, интегрирующими.

К аппроксимации были приняты результаты

Таблица 1.

Однофакторный дисперсионный анализ по данным теста FPI.

Однофакторный дисперсионный анализ депрессивности																		
ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ						
Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия				
1	2,47	0,88	2	3,97	1,77	3	3,27	1,66	4	3,84	1,54	5	5,81	1,57				
	2,53	0,67		4,64	1,96		3,35	1,77		3,83	1,16		5,72	0,64	5,47	1,34	5,75	0,96
	2,06	0,70		3,65	1,57		2,70	1,48		3,57	0,86		5,73	1,17	4,97	1,74	4,97	1,74
	2,51	1,09		4,07	1,11		3,32	2,06		4,10	1,63		5,41	2,22	5,62	2,35	5,62	2,35
	2,39	0,47		3,85	1,49		3,17	0,88		3,90	0,42		5,36	0,41	5,38	0,61	5,60	0,74
	2,03	0,64		3,50	0,63		2,66	1,20		3,49	0,78		5,45	1,57	4,80	1,13	4,80	1,13
	2,60	0,78		3,93	0,86		3,45	1,47		4,18	1,21		5,09	1,04	5,72	1,74	5,94	1,72
	2,47	0,96		3,94	0,86		3,27	1,81		3,85	1,41		4,85	2,10	5,49	2,17	5,21	2,38
	2,74	0,82		4,00	0,69		3,64	1,54		3,99	1,12		5,63	1,06	5,66	1,55	5,66	1,55
	2,44	0,88		3,88	0,78		3,27	1,67		3,69	1,79		5,33	0,88	5,30	1,87	6,07	1,39
	2,53	0,98		3,34	0,99		3,35	1,86		4,11	1,76		4,54	1,51	5,63	2,54	5,90	2,10
	2,80	0,59		4,10	0,88		3,73	1,11		3,95	0,65		5,65	0,47	6,04	1,69	6,04	1,69
2,80	0,40	3,90	0,81	3,72	0,75	4,26	0,36	5,46	0,71	5,84	0,53	5,84	0,53					
2,35	0,67	4,23	1,50	3,10	1,26	3,81	0,71	5,48	0,78	5,27	1,07	5,41	0,87					
Однофакторный дисперсионный анализ уравновешенности																		
ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ						
Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия				
1	4,94	3,52	2	5,94	3,32	3	5,93	0,78	4	6,60	1,99	5	6,76	3,15				
	5,05	7,68		5,77	4,86		5,90	0,50		6,65	1,40		7,37	1,48	5,63	2,50	4,67	0,93
	4,11	3,15		4,83	2,46		5,54	0,70		5,83	2,10		6,83	1,69	4,69	1,54	4,22	0,86
	5,01	4,37		6,01	2,86		5,97	0,97		6,16	3,65		7,64	3,10	5,70	2,12	4,80	1,63
	4,79	1,87		4,38	3,76		5,86	0,41		6,40	1,12		7,36	0,83	6,32	1,90	4,60	0,42
	4,05	2,55		5,89	2,41		5,51	0,56		5,85	1,79		6,79	1,53	5,92	1,43	4,19	0,78
	5,21	3,12		3,95	2,72		6,06	0,69		6,67	2,17		7,40	1,49	6,60	3,67	4,88	1,21
	4,94	3,83		5,29	3,41		5,93	0,85		6,24	2,55		6,90	2,62	5,63	2,29	4,69	1,51
	5,48	3,27		4,44	3,21		6,19	0,72		6,54	3,13		7,41	2,57	4,39	1,96	4,84	1,08
	4,87	3,54		4,97	4,46		5,90	0,78		6,40	2,46		6,97	2,54	5,34	2,94	4,53	1,76
	5,06	3,94		6,01	4,37		5,90	0,87		6,55	2,73		7,37	2,34	6,35	2,89	5,07	1,76
	5,61	2,35		6,80	1,11		6,25	0,52		7,01	1,63		7,48	1,17	5,47	2,84	5,00	1,38
5,60	1,58	4,31	4,11	6,74	0,35	7,00	1,10	7,89	0,73	5,75	3,56	4,84	0,44					
4,69	2,67	5,40	4,11	5,82	0,59	6,24	1,85	7,23	1,39	5,69	2,68	4,51	0,71					
Однофакторный дисперсионный анализ эмоциональная лабильности																		
ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ		ИТОГИ						
Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия	Пробит	Среднее	Дисперсия				
1	3,94	3,57	2	4,37	3,43	3	3,97	1,31	4	3,69	1,56	5	4,75	7,97				
	4,20	2,06		4,42	2,61		4,21	0,99		4,08	0,63		4,12	2,20	3,96	0,76	4,94	1,27
	3,11	3,15		3,81	3,65		4,11	1,46		4,14	0,58		4,40	0,84	3,77	0,86	3,98	1,94
	4,17	3,74		4,59	5,27		4,47	1,77		4,48	0,36		4,48	0,36	4,09	1,50	4,63	3,29
	3,93	1,57		4,58	1,98		4,11	0,88		4,24	1,29		4,24	1,29	3,60	0,42	4,55	0,96
	3,05	2,55		3,53	3,08		3,86	1,04		3,78	0,56		3,78	0,56	3,19	0,78	3,94	1,76
	4,21	3,17		4,80	3,77		4,50	1,77		4,11	0,67		4,11	0,67	3,88	1,71	4,98	2,77
	3,94	3,83		4,73	2,65		4,42	1,55		4,03	1,05		4,03	1,05	3,48	1,57	4,69	3,39
	4,77	1,89		5,37	3,19		4,70	1,40		3,99	0,87		3,99	0,87	3,84	1,08	4,91	2,42
	3,87	3,54		4,65	3,47		4,38	1,43		3,93	0,38		3,93	0,38	3,85	1,00	4,81	1,83
	4,21	3,30		4,30	3,91		4,50	1,74		3,73	0,66		4,10	1,38	4,10	1,38	4,86	3,96
	4,61	2,35		5,03	2,27		4,77	0,99		4,30	0,64		4,30	0,64	4,00	0,54	5,37	2,64
4,60	1,58	5,24	1,91	4,84	0,64	3,56	1,48	3,56	1,48	3,98	0,37	5,12	0,83					
3,69	2,67	4,24	3,22	4,27	1,08	3,90	0,79	3,90	0,79	3,51	0,71	4,41	1,60					

двух шкал из основных (депрессивность и уравновешенность) и одной интегрирующей шкалы (эмоциональной лабильности), дающие возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома, и отражают устойчивость к стрессу, а, следовательно, уровень психологической адаптации человека. На основании полученных показателей были сформированы массивы данных для дальнейшей аппроксимации методом косинор-анализа (таблица 2).

При анализе функционального состояния учитывались не только значения отдельных показателей исследуемых ритмов в пределах возрастных групп, но и соотношение определяемых показателей между ними.

Согласно косинор-анализа, каждая хронограмма аппроксимировалась методом наименьших квадратов в синусоиду. Для математико-статистической обработки использовались количественные оценки психических явлений, полученных в ходе тестирования (тест FPI).

Тестирование проводилось в течение 11 месяцев, через разные интервалы времени и в разные часы суток (не менее четырнадцати). Каждый массив

наблюдений за один день формировался в хронограммы (в противоположность этому расчетные кривые — в синусоиды). Входной информацией для определения суточных ритмов психопатических реакций служил массив хронограмм, полученных на основе среднестатистических данных для всего периода психологического тестирования, в пределах каждой возрастной группы. Среднестатистические данные рассчитывались с учётом расчётных параметров, полученных методом однофакторного дисперсионного анализа, для каждой возрастной группы. Алгоритм вычислений косинор-анализа использован из работы И.П. Емельянова [1]. Выходной информацией косинор-анализа являлись основные параметры ритмов: амплитуда синусоиды (A) и акрофаза, т. е. время наступления максимума функции (ц). Эти данные рассчитывались как для отдельных синусоид, так и для средней синусоиды. Выводы строились по данным сравнительного анализа средних суточных синусоид, интерпретированных в форме графиков.

Результаты исследования

В ходе обработки полученных данных статистически достоверную реализацию имеют ритмы с основным периодом 24 часа (наблюдается одна акрофаза и одна батифаза).

Таблица 2.

Исходный массив данных для расчёта и графической интерпретации средних синусоид психологических ритмов.

Тест FPI																																		
Уровненность																																		
Группа	Возраст	Время	Средняя	Фазы	Средняя	Уровненность	Группа	Возраст	Время	Средняя	Фазы	Средняя	Уровненность	Группа	Возраст	Время	Средняя	Фазы	Средняя	Уровненность	Группа	Возраст	Время	Средняя	Фазы	Средняя	Уровненность							
1	4	45	20	20	15	15	2	4	45	20	20	15	15	3	4	45	20	20	15	15	4	4	45	20	20	15	15	5	4	45	20	20	15	15
	5	45	20	20	15	15		5	45	20	20	15	15		5	45	20	20	15	15		5	45	20	20	15	15		5	45	20	20	15	15
	6	45	20	20	15	15		6	45	20	20	15	15		6	45	20	20	15	15		6	45	20	20	15	15		6	45	20	20	15	15
	7	45	20	20	15	15		7	45	20	20	15	15		7	45	20	20	15	15		7	45	20	20	15	15		7	45	20	20	15	15
	8	45	20	20	15	15		8	45	20	20	15	15		8	45	20	20	15	15		8	45	20	20	15	15		8	45	20	20	15	15
	9	45	20	20	15	15		9	45	20	20	15	15		9	45	20	20	15	15		9	45	20	20	15	15		9	45	20	20	15	15
	10	45	20	20	15	15		10	45	20	20	15	15		10	45	20	20	15	15		10	45	20	20	15	15		10	45	20	20	15	15
	11	45	20	20	15	15		11	45	20	20	15	15		11	45	20	20	15	15		11	45	20	20	15	15		11	45	20	20	15	15
	12	45	20	20	15	15		12	45	20	20	15	15		12	45	20	20	15	15		12	45	20	20	15	15		12	45	20	20	15	15
	13	45	20	20	15	15		13	45	20	20	15	15		13	45	20	20	15	15		13	45	20	20	15	15		13	45	20	20	15	15

Формы графиков психологических ритмов являются характерными, поскольку именно ими (или их вариациями) исчерпываются почти все формы средних хронограмм, полученных в результате обработки экспериментальных данных теста FPI (графики 1, 2 и 3).

Так, в пределах возрастных периодов 3-25 лет (группы 1-3) и 66-90 лет (группа 7) идентичны по характеру суточных изменений, психологический ритм эмоциональной лабильности. Амплитуда акрофазы ритма эмоциональной лабильности для этих возрастных периодов, увеличиваясь по величине, достигает максимального значения в 15 часов светового дня. Этот факт может быть обусловлен увеличением силы торможения нервных процессов, что даёт возможность скорректировать согласованность действия сенсорных анализаторов для повышения адаптационной способности организма в процессе деятельности.

Механизм запуска автокоррекции функциональных состояний требует более тщательного исследования. Психологический ритм эмоциональной лабильности для возрастного периода 26-40 лет в пределах суток выражен незначительно (амплитуды акрофазы и батифазы почти равны), имеет обе фазы: акрофазу с амплитудой в 20 часов и батифазу с амплитудой 9 часов дня. Это, по видимому, можно объяснить тем, что уровень функционального состояния, соответствующее психологическому ритму эмоциональной лабильности, является сформированным в предыдущие возрастные периоды и оптимально

адаптированным для жизнедеятельности данного возрастного периода (26-40 лет). Этот же, психологический ритм эмоциональной лабильности в пределах возрастных периодов групп 5 (41-55 лет) и 6 (56-65 лет), находится в противофазе, с одинаковой по величине амплитудами, наблюдаемых в 15 часов дня. Для психологического ритма депрессивности характерным, в процессе онтогенеза, является наращивание значений амплитуд обеих фаз суточных изменений (график 4).

Характер поведения синусоиды данного психологического ритма эмоциональной лабильности для возрастных периодов 2-6 групп (10-65 лет) примерно одинаков. Различия составляют величины амплитуд и акрофаз, с увеличением амплитуд с 4 баллов для группы 2 (10-18 лет) до 6-ти баллов для группы 7 (66-90 лет) и смещением акрофаз 15 часов дня для группы 2 (10-18 лет) до 21 часов вечера для группы 7 (66-90 лет). Психологический ритм депрессивности для возрастного периода группы 1 (3-10 лет), при низком уровне показателей (батифаза – 2,2 балла в 15-16 часов), находится в противофазе по отношению другим возрастным периодам и находится в софазности с психологическим ритмом уравновешенности, показатели которого выше на 2 балла. Психологический ритм уравновешенности, для возрастных периодов групп 1-5 (3-55 лет), имеет тенденцию увеличения показателей акрофазы с 5,8 (группа 1) до 7,8 баллов (группа 5), и снижения этих показателей для возрастных периодов групп 5-7 (41-90 лет) с 7,8 (группа 5) до

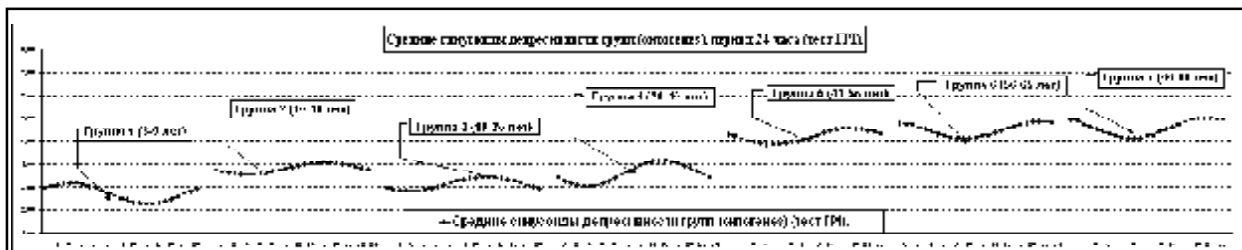


График 1. Расчетные синусоиды депрессивности по группам. Период $T=24$ ч. Тест FPI.

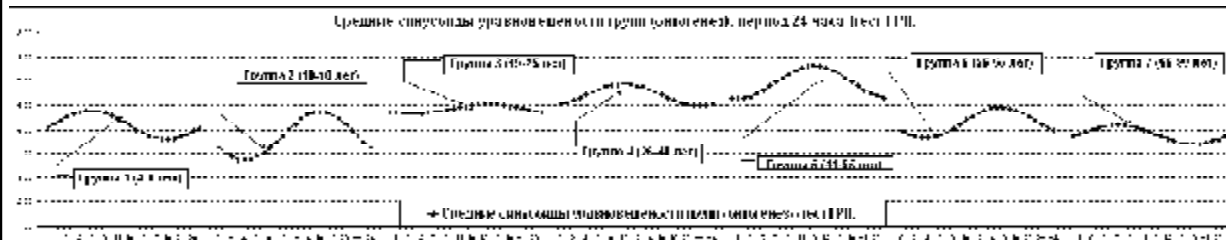


График 2. Расчетные синусоиды уравновешенности по группам. Период $T=24$ часа. Тест FPI

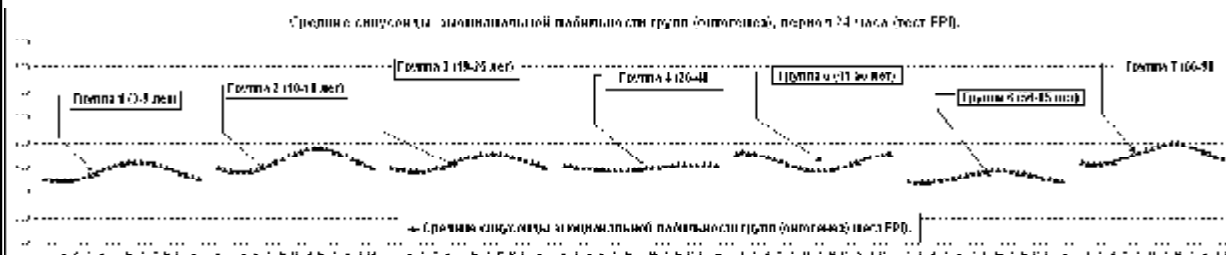


График 3. Расчетные синусоиды эмоциональной лабильности. Период $T=24$ часа. Тест FPI.

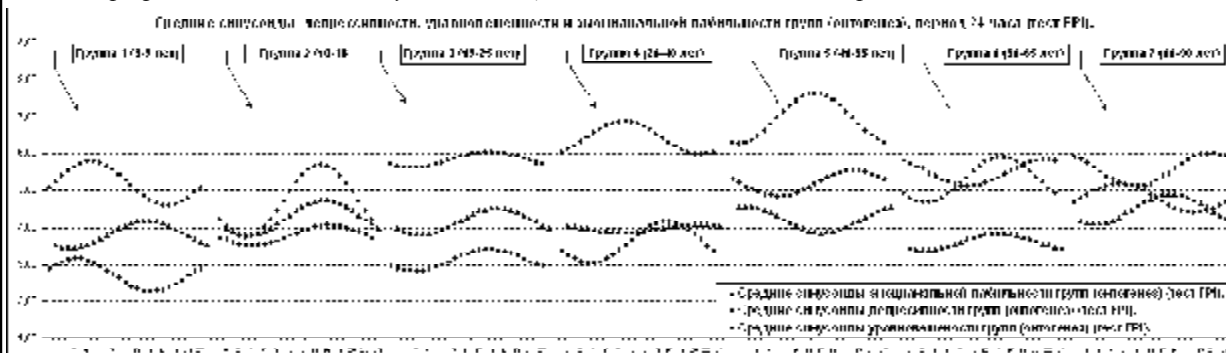


График 4. Расчетные синусоиды психологических ритмов. Период $T=24$ часа. Тест FPI.

5,2 (группа 7).

Частота встречаемости акрофазы для всех исследуемых возрастных групп приходится на световой период дня, что подтверждается статистически. Исключение составляют:

- группа 1 (3-9 лет), группа 6 (56-65 лет) и группа 7 (66-90 лет), показатели батифазы ритмов депрессивности, которых приходится на световой период дня, со смещением амплитуды (в онтогенезе) на утренние часы (табл. 2);
- группа 1 (3-9 лет) и группа 7 (66-90 лет), показатели батифазы ритмов уравновешенности, которых приходится на световой период дня, со смещением амплитуды (в онтогенезе) на вечерние часы (табл. 2);
- группа 4 (26-40 лет) и группа 5 (41-55 лет), показатели батифазы ритмов эмоциональной лабильности, которых приходится на световой период дня, с максимальной амплитудой (в онтогенезе)

в 15 часов (табл. 2).

Если для групп 2-4 (10-40 лет) отмечается достаточная синхронность психологических ритмов, с незначительным смещением акрофаз и увеличением показателей амплитуд, то для групп 5 и 6 наблюдается тенденция асинхронности психологических ритмов, переходящая в десинхроз этих ритмов для группы 7 (66-90 лет). Также, для группы 7 (66-90 лет) чётко наблюдается точка – 8 часов утра, соответствующая пересечению акрофазы ритма уравновешенности и батифазы ритма депрессивности, т.е. для противофазных ритмов уравновешенности и депрессивности происходит смена акрофазы и батифазы. Для психологического ритма эмоциональной лабильности этого возрастного периода имеет место смещения максимума акрофазы на 15 часов дня. На этот же час приходится и совпадение батифазы показателей депрессивности и акрофазы эмоциональной лабильности для группы 1 (3-9 лет), для которой

психологические ритмы указанных функциональных состояний находятся в противофазе.

Выявленные суточные психологические ритмы исследуемых функциональных состояний, индивидуальные (для каждой возрастной группы) достаточно хорошо синхронизированы, акрофазы не очень сильно смещаются друг относительно друга в течение наблюдаемого периода, так что в целом могут свидетельствовать о наличии суточной периодичности.

Выводы.

Выявленные суточные психологические ритмы исследуемых функциональных состояний, индивидуальные (для каждой возрастной группы) достаточно хорошо синхронизированы, акрофазы не очень сильно смещаются друг относительно друга в течение наблюдаемого периода, так что в целом может свидетельствовать о наличии суточной периодичности.

Перспективы дальнейших исследований.

Интерес к познанию особенностей временной организации биосистем в онтогенезе возрастает в связи с необходимостью решения вопроса о том, что же является определяющим в онтогенезе — изменение физиологического, а, вместе с ним, и психического состояния с возрастом, которое приводит к изменению временной организации, или, напротив, изменение иерархической структуры временной организации, которое изменяет функциональное состояние организма.

Практическое знание хронологического изучения онтогенеза состоит в поиске путей оптимизации нормального развития и поддержания циркадианной системы в старости. Такие исследования помогут установить нормативы для разных этапов пре- и постнатального развития, лучше решать вопросы разграничения нормы от патологии, диагностики и терапии, профотбора и другие.

Литература

1. Аминев Г.А., Трускалов В.В. Флуктуации вызванного потенциала и социальная адаптация личности. // Физиология человека, 1984, Т.10, №3. - С.465-468.
2. Алякринский Б.С., Степанова С.И. По закону ритма. - М.: Наука, 1985. - С. 15-31.
3. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. -М.: Физкультура и спорт, 1989. -208 с.
4. Бехтерев В.М. Объективная психология. -М.: Наука, 1991. - 480 с.
5. Бюннинг Э. Биологические часы. /Кн.: Биологические часы. -М.: Мир, 1964. - С. 11-26.
6. Емельянов И.П. Формы колебаний в биоритмологии. - Новосибирск: Наука, 1976. - 127 с.
7. Капица С.В., Кудюмов С.В., Малинецкий Г.Г., Синергетика и прогнозы будущего. - М.: Наука, 1997. - 285 с.
8. Макаров В.И. Три ритма. //Наука и жизнь, 1986, № 1. - С. 96-102.
9. Меницкий Н. Моделирование структуры и функции центральной нервной системы /Кн.: Механизмы деятельности центрального нейрона. -М., Л.: Наука, 1969. - С. 203-241.
10. Пэрна Н.А. Ритм, жизнь и творчество. -Л.; М.: Петроград, 1925. -141 с.
11. Чижевский А.Л., Шишина Ю.Т. В ритме солнца. -М.: Наука, 1969. - 112 с.

Поступила в редакцию 10.10.2007г.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ РУК В ОНТОГЕНЕЗІ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Кукса Н.В.

Сумський державний педагогічний
університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У статті представлено аналіз динаміки розвитку функціональних можливостей рук у здорових дітей і дітей з церебральним паралічем. У дітей з ДЦП онтогенетична послідовність розвитку моторних функцій рук порушується. Це виявляється в затримці розвитку в порівнянні з нормою, в недостатності якісних показників рухової функції рук, що обумовлено специфічними патологічними проявами даного захворювання.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, рухова функція рук, норма, патологія.

Аннотація. Кукса Н.В. Особливості розвитку двигательної функції рук в онтогенезі у дітей з церебральним паралічем. В статті представлено аналіз динаміки розвитку функціональних можливостей рук у здорових дітей і дітей з церебральним паралічем. У дітей з ДЦП онтогенетична послідовність розвитку моторних функцій рук порушується. Це сказується в задержке розвитку в сравнении с нормою, в недостаточности качественних показателів двигательної функції рук, которая обусловлена специфічними патологічними проявленнями даного захворювання.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, двигательная функция рук, норма, патология.

Annotation. Kuksa N.V. Peculiarities of development of upper limbs' motor functions in ontogenesis and children with cerebral palsy. The analysis of dynamics development of hands' functional possibilities with normal children and children with cerebral palsy are considered in the article. At children with a cerebral paralysis the ontogenetic sequence of development of motor functions of hand is broken. It affects in an arrest of development in comparison with norm, in failure of quality indicators of motorial function of hand which is caused by specific pathological exhibitings of the given disease.

Key words: children cerebral palsy, motor functions of hands, norm, pathology.

Вступ

Проблема дитячого церебрального паралічу (ДЦП) на сучасному етапі залишається гостро актуальною, що обумовлено її соціальною значимістю. Дитячий церебральний параліч – одна з найпоширеніших причин дитячої інвалідності. ДЦП займає друге місце після ЗПР і перед вродженими аномаліями. За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України частота захворювання на ДЦП протягом останніх п'яти років коливається в межах 1,7-2,4 випадків на 1000 новонароджених. На сьогоднішній час в Україні налічується близька 20000 дітей, що страждають на ДЦП (В.Ю. Мартинюк.).

В структурі дефекту при ДЦП провідними є рухові порушення, що супроводжуються порушеннями мовлення, психіки, зору, слуху, глибокої чутливості. Як відзначають ряд науковців, вираженість психічних і мовленнєвих розладів у дітей даної нозології корелює з важкістю порушень функції верхніх кінцівок (О.М. Мастюкова, І.Ю. Левченко, К.О. Семе-

нова та ін.). Обмеження предметно – практичної діяльності, соціального досвіду, неможливість повноцінної ігрової діяльності внаслідок порушення моторики рук негативно впливають на розвиток психічної сфери. Недостатність маніпулятивної функції рук в сполученні з недорозвиненням зорово–моторної координації та активного дотику перешкоджають формуванню у дитини предметного сприйняття і пізнавальної діяльності (О.М. Мастюкова, І.І.Мамайчук, В.І. Козьяквін, М.В. Іпполітова, Р.Д. Бабенкова, Є.С. Каліжнюк).

Збереженість функції рук у дітей з ДЦП має важливе значення для набуття навичок самообслуговування, соціально-побутової орієнтації, навчання, професійної підготовки, що в свою чергу, визначає прогноз у відношенні соціальної адаптації та інтеграції таких дітей в суспільство. Проте, як відзначає К.О. Семенова, у 30-45% дітей з ДЦП рухові функції рук різко обмежені впродовж всього життя, а у 75-90% залишаються дефектними. Особливо страждають тонкі диференційовані рухи кистей і пальців рук.

Корекційно – педагогічна робота по розвитку функціональних можливостей рук у дітей з ДЦП базується на теоретичній концепції поетапного формування рухових функцій (згідно принципу онтогенетичної послідовності рухового розвитку) як у здорової дитини, так і дитини з ДЦП. Це означає, що незалежно від віку хворої дитини розвиток рухових функцій необхідно розпочинати саме з того рівня, на якому відбулася його затримка (Л.О. Бадалян, М.М. Єфименко, Б.В. Сермеєв, О.М. Мастюкова). Таким чином, при вирішенні питань, щодо організації та методичного забезпечення планомірної корекційно - педагогічної роботи по розвитку функціональних можливостей рук у дітей з ДЦП, педагог повинен спиратися на теоретичні положення про функціональні етапи розвитку моторики верхніх кінцівок у здорової дитини, а також знати особливості становлення рухових функцій рук у дітей з ДЦП.

Роботу виконано у відповідності до плану НДР кафедри фізичної реабілітації Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка „Теоретико-методологічні і організаційно-методичні основи здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки”.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження – порівняльний аналіз особливостей розвитку функціональних можливостей рук в онтогенезі і у дітей з ДЦП.

Результати дослідження і їх обговорення.

Розвиток рухових функцій дитини визначається поетапним дозріванням центральної нервової системи, генетичною програмою розвитку та різноманітним впливом оточуючого середовища (особливо цілеспрямованим тренуванням функцій). В основі нормального рухового розвитку лежать реакції двох типів – випрямлення і рівноваги [1].

Процес розвитку рухових функцій ґрунтується на наступних принципах:

- становлення рухових навичок відбувається шляхом поетапності;
- послідовні стадії в розвитку рухових функцій накладаються одна на іншу (удосконалюючи одні рухові навички, дитина починає освоювати інші);
- в процесі сенсомоторного розвитку виникає і в подальшому реалізується можливість диференціації та ізоляції окремих рухів;
- розвиток і удосконалення рухів починається від голови до верхніх, а далі до нижніх кінцівок (цефало-каудальний принцип рухового розвитку);
- розвиток рухових функцій здійснюється в напрямку від проксимальних до дистальних відділів кінцівок [6].

Розвиток функціональних можливостей рук відбувається у тісному зв'язку з формуванням загальної моторики. На всіх етапах онтогенезу руки відіграють важливу роль у становленні реакцій випрямлення і рівноваги, в свою чергу, вертикалізація тіла та формування навичок ходьби надають можливість вивільненню рук для освоєння дитиною складних маніпуляцій і удосконалення тонких диференційованих рухів.

О.М. Мастюкова виділяє наступні етапи моторного розвитку дитини, що, на нашу думку, найбільш повніше відтворюють картину поетапності розвитку рухових функцій здорової дитини.

I етап (від народження до 4 міс.) – формування контролю над положенням голови і можливості її вільної орієнтації.

II етап (4-6 міс.) – освоєння функції сидіння.

III етап (6-8 міс.) – освоєння повзання.

IV етап (8-12 міс.) – розвиток рухових механізмів, необхідних для вставання і збереження положення стоячи.

V етап (12-18 міс.) – самостійна ходьба з використанням рук для збереження рівноваги.

VI етап (18-24 міс.) – удосконалення самостійної ходьби з вивільненням рук для маніпулятивної діяльності під час пересування.

VII етап (24-30 міс.) – удосконалення тонких рухів для розвитку предметно-практичної діяльності.

Безпосередньо розвиток моторики верхніх кінцівок в онтогенезі проходить наступні функціональні етапи : формування опорної функції рук на розкриті кисті, розвиток довільного (активного) кистьового захвату і перцептивних дій, включення пальцевого захвату, протиставлення пальців, поступове ускладнення маніпулятивно - предметних дій, удосконалення тонких диференційованих рухів пальцями рук [2,4].

Формування опорної функції рук відбувається на базі установчих рефлексів. Спочатку дитина в положенні на животі піднімає верхню частину тулуба, спираючись на передпліччя (в нормі 4-5 міс.), а згодом на розігнуті в суглобах руки з розкриттям кисті і відведенням великого пальця (5-6 міс.). Поступово дитина починає спиратися на одну руку, вивільняючи іншу для захвату іграшки. В подальшому дитина активно використовує руки для збереження рівнова-

ги в положенні сидячи (6 міс.) і на чотирьох (7 міс.), при повзанні (7-8 міс.) і вставанні біля опори (8 міс.). Розвиток самостійної ходьби починається з освоєння дитиною бокової ходьби з підтримкою за меблі (10-11 міс.). Наступний крок – самостійне пересування з відведеними в сторони руками для утримання рівноваги (12 міс.). Приблизно в 1,5 роки з'являються узгоджені (реципрокні) рухи рук при ходьбі [1,3].

Редукція вродженого хапального рефлексу і нормалізація м'язового тону сприяють розвитку активного довільного захвату предмету. Спочатку дитина захоплює підвішену іграшку рукою в зоні її дії до серединної лінії тіла, а згодом в зоні дії іншої руки [3]. Для дитини 4-5 місяців характерний захват усією долонею при пронованому передпліччі. В 6 місяців формується захват з використанням великого пальця для фіксації предмета при нейтральному положенні руки. Наприкінці 7 місяця дитина бере предмет пальцями і витягнутим великим пальцем, не торкаючись долонею. В 8-10 місяців продовжує удосконалюватися функція захвату при положенні руки в супінації. Дитина захоплює дрібний предмет витягнутим вказівним і великим пальцем („пінцетний захват“). У цей період з'являється вказівний жест і можливість довільного відпускання предмета з пальців рук. В 11-12 місяців формується „щипцевий“ захват – подушечками зігнутого вказівного і опозиційного великого пальців [7,8].

У формуванні предметно - маніпулятивних дій на першому році життя дитини Р.А. Абрамович – Лехтман виділяє чотири основних етапи. Перший – етап переддії - характеризується грою з власними руками, захватом уявних предметів, проведенням руками по ковдрі (з 2,5 міс.). На другому – етапі результативних дій – дитина захоплюючи іграшку, стукає, розмахує нею, перекладає із однієї руки в іншу (з 4 міс.). На етапі співвідносних дій дитина починає діяти з двома предметами одночасно – вкладає, виймає, знімає і нанизує кільця (з 7 міс.). Наприкінці першого року життя дитина виконує рухові дії, наслідуючи рухи дорослих – розмішує чайною ложкою в чашці, направляє ложку до рота, зачісує ляльку, зминає і рве папір, перегортає сторінки книги та ін..

В 1,5-2 роки дитина самостійно п'є з чашки, тримаючи її двома руками, починає користуватися виделкою, взуває чоботи, будує вежу з 2-6 кубиків, відкручує кришку пляшечки, малює штрихи і „каракулі“. В 2-3 роки у дитини вже виразно спостерігається перевага однієї руки. На цьому етапі дитина активно маніпулює дрібними предметами, розриває папір зустрічними рухами рук, розрізає папір ножицями (два розрізи), нанизує кілька намистин. В 3 роки дитина під керівництвом дорослого повністю вдягається, застібує блискавку, розстібає і намагається застібнути гудзики. Долонний захват олівця змінюється на захват кінчиками пальців рук. Дитина, наслідуючи рухи дорослих, легко креслить горизонтальні та вертикальні лінії, малює замкнене коло. В 4-5 років дитина утримує олівець зрілим захватом (між великим і вказівним пальцями з опорою на середній), розфар-

бовує прості форми, копіює друковані літери, малює будинок і людину, складає картинки із кубиків, вдягається без допомоги, застібує гудзики, зашнуровує черевики. В 5-6 років – копіює геометричні фігури, пише літери і цифри, охайно вирізає картинки [6,7,8].

Таким чином, в процесі моторного розвитку примітивні і загальні рухові реакції поступово змінюються на довільні цілеспрямовані і диференційовані рухи. Розвиток тонких, точних рухів пальців рук і диференційованого захвату в залежності від характеру і величини предмету свідчить не лише про удосконалення рухової функції рук, а й про ускладнення аналітико - синтетичної діяльності мозку дитини.

При церебральних паралічах внаслідок ураження мозку в період його інтенсивного росту і диференціації онтогенетична послідовність рухового розвитку порушується. В основі цих порушень – патологічна активізація безумовних (вроджених) рефлексів, що при нормальному розвитку згасають к 3-4 місяцям життя дитини, порушення м'язового тону (по типу спастичності, ригідності, дистонії, гіпотонії), затримка вертикалізації тіла і реакцій рівноваги.

Активізація хапального рефлексу перешкоджає розвитку довільного захвату, розкриттю кисті, маніпуляції руками і формуванню зорово-моторної координації [3]. Кисті рук дитини тривалий час залишаються стисненими в кулак, ускладнюється відведення великого пальця, а в подальшому протиставлення його іншим пальцям руки. При вираженості лабірінтного тонічного рефлексу (підвищення тону м'язів - розгиначів в положенні на спині і м'язів – згиначів в положенні на животі) дитина не спроможна витягнути руки вперед і дістати предмет, піднести руки чи ложку до рота. В умовах вертикалізації для дітей даної нозології характерна патологічна установка рук - руки зігнуті в ліктьових і променево - зап'ястковому суглобах, передпліччя і кисті проновані. При активізації симетричного шийного тонічного рефлексу - нахил голови дитини вперед спричиняє підвищення м'язового тону згиначів верхніх і розгиначів нижніх кінцівок, а нахил голови назад - навпаки. Патологічна активність цього рефлексу також є механізмом формування патологічних установок верхніх кінцівок при вертикальному положенні тіла дитини. Дія асиметричного шийного тонічного рефлексу виявляється у впливі повороту голови на м'язовий тонус кінцівок (підвищення тону м'язів - розгиначів на боці повернутої голови і м'язів згиначів на протилежному боці). Внаслідок цього дитина не спроможна зігнути руку для захвату предмета на боці повороту голови; а якщо їй вдається з зусиллям зігнути руку, то голова негайно повертається в протилежний бік, що унеможливує розглядання захопленого предмету. Роз'єднаність рухів руки і очей ускладнює розвиток предметно – практичної діяльності, формування навичок письма, читання. Збереженість патологічних рефлексів може спостерігатися у дітей дошкільного віку, а інколи і в шкільному віці [2]. Для усунення проявів позотонічних рефлексів педагог повинен в процесі заняття допомогти дитині добрати найбільш

адекватну позу, при якій пригнічується дія тонічних рефлексів і знижується м'язовий тонус.

Порушення м'язового тону, найчастіше по типу спастичності, в сполученні з патологічними рефлексами обмежують (парези) чи унеможливають (плегії) довільні рухи і супроводжуються зниженням сили м'язів. Внаслідок підвищення м'язового тону і тривалого перебування кінцівки в певній позиції к 2-3 рокам можливе формування контрактур (згинальні контракттури в ліктьовому і променево - зап'ястковому суглобах, пронаційні контракттури передпліччя) [10]. Функціональні можливості рук при цьому різко обмежені. Для зниження спастичності м'язів застосовується комплекс релаксаційних вправ для кистей і пальців рук, що проводиться на початку, а також протягом заняття (вільні погойдування кінцівками, струшування, плескання по столу розслабленими кистями, самомасаж кистей і пальців рук тощо).

Становлення реакцій випрямлення і рівноваги у дітей з ДЦП в більшості випадків значно затримані (на 3-5 років і більше) [9]. Це зумовлює неможливість вивільнення рук для розвитку предметно - маніпулятивної діяльності, адже дитина постійно використовує руки для опори з метою підтримки рівноваги. Ранній початок проведення належних корекційно-реабілітаційних заходів по стимуляції моторного розвитку дитини у відповідності до принципу поетапності дозволяє уникнути 70-80% наслідків цього захворювання [5].

Окрім цього, формуванню необхідних практичних навичок, пов'язаних з тонкими координованими рухами рук, перешкоджають порушення кінезестезій (м'язово-суглобове відчуття) [4,9]. Дитина не відчуває рухів і положення рук, внаслідок чого не може правильно відтворити певні рухи без зорового контролю, і швидко забуває без систематичного підкріплення ті дії, яким її навчали. У таких дітей виникають значні ускладнення при засвоєнні рухових навичок необхідних для самообслуговування і навчання, особливо тих що потребують складнокоординованих рухів кистей і пальців рук. Розвиток кінезетичної пам'яті про рух можливий за умови систематичного і безперервного її підкріплення на базі численного повторювання руху. При цьому педагог повинен стежити за правильністю виконання рухового завдання.

Розвитку маніпулятивної діяльності і дрібної моторики перешкоджають також насильницькі рухи (гіперкінези, тремор пальців рук), що виникають при цілеспрямованих рухах і посилюються при хвилюванні дитини [10]. Характерними порушеннями, що ускладнюють розвиток диференційованих рухів верхніх кінцівок, є патологічні синкінези - мимовільні співдружні рухи рук чи окремих відділів кінцівки [1,2]. При наявності синкінезів необхідно під час маніпуляцій дитини однією рукою іншу її руку фіксувати.

Порушення рухової функції рук у дітей дошкільного віку варіює в широкому діапазоні - від важких розладів до мінімальних у вигляді моторної невправності і уповільненості рухів. Вираженість

патологічних проявів і порушень при ДЦП визначають ступінь важкості рухових порушень верхніх кінцівок. При важкому ступені рухи рук різко обмежені, дитина не здатна до оволодіння навіть елементарним навичкам самообслуговування. При середньому ступені важкості дитина спроможна здійснювати нескладні маніпуляції і частково оволодіває навичками самообслуговування. При легкому ступені дитина повністю себе обслуговує, у неї достатньо розвинена маніпулятивна діяльність, але має місце порушення дрібної моторики, що пов'язано з недостатністю тонких диференційованих рухів пальців рук [4].

Отже, визначення реального рівня розвитку рухових функцій, а також характеру і ступеню важкості рухових порушень верхніх кінцівок дозволять спрогнозувати можливість соціальної адаптації дитини і окреслити перспективні напрямки корекційно-реабілітаційної роботи з нею.

Висновки

Аналіз особливостей розвитку рухових функцій рук в онтогенезі і у дітей з ДЦП дозволив дійти наступних висновків. У дітей з ДЦП онтогенетична послідовність розвитку моторних функцій рук порушується. Це виявляється, по-перше, в затримці розвитку в порівнянні з нормою, по-друге, в недостатності якісних показників рухової функції рук, що обумовлено специфічними патологічними проявами даного захворювання.

В подальшому ми плануємо представити результати експериментального дослідження маніпулятивної діяльності і дрібної моторики, а також рівня сформованості графо - моторних навичок у дітей зі спастичними формами церебрального паралічу.

Література

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. -К.: Здоров'я, 1988. - 328 с.
2. Босых В.Г., Павловская Н.Т. Нарушение функции верхних конечностей при спастической диплегии : обследование и коррекция // Коррекционная педагогика. - 2004. - №1(3). - С.52-59.
3. Козьякин В.І., Бабадагли М.О., Ткаченко С.К., Качмар О.О. Дитячі церебральні паралічі. - Львів: Медицина світу, 1999. - 312 с.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата. - М.:Академия, 2001. - 185с.
5. Мартинюк В.Ю. Диагноз „ДЦП”: що далі? // Радість дитинства - вільні рухи. - 2007. - №1. - С.4-5.
6. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст). - М.:ВЛАДОС, 1997. - 303 с.
7. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
8. Основи медико - соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи // за ред. Мартинюка В.Ю., Зінченко С.М. - К.: Інтермед, 2005. - 416 с.
9. Семенова К.А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича. - М.: Антидор, 1999. - 384 с.
10. John M. Dunn. Special Physical Education. (Adapted, Individual, Developmental). - The University of Utah: Brown & Beuchmark, 2005. - 600р.

Надійшла до редакції 14.10.2007р.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ПРОГРАМУ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Курок О.І., Шовкопляс О.М.

Глухівський державний педагогічний університет

Анотація. Зважаючи на актуальність вирішення проблем формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку виникла необхідність розробки та впровадження в програму підготовки фахівців дошкільного виховання елементів фізичної реабілітації. В статті обґрунтовується доцільність впровадження фізичної реабілітації в програму підготовки фахівців з дошкільного виховання.

Ключові слова: дошкільне виховання; здоров'я дошкільників; підготовка фахівців; навчальний план, фізична реабілітація.

Аннотация. Курок А.И., Шовкопляс О.Н. Внедрение элементов физической реабилитации в программу подготовки специалистов дошкольного воспитания. Ввиду актуальности решения проблем, формирования сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста возникла необходимость разработки и внедрения в программу подготовки специалистов дошкольного воспитания элементов физической реабилитации. В статье обосновывается целесообразность внедрения физической реабилитации в программу подготовки специалистов по дошкольному воспитанию.

Ключевые слова: дошкольное воспитание; здоровье дошкольников; подготовка специалистов; учебный план, физическая реабилитация.

Annotation. Kurok O.I., Shovkoplyas O.M. Introduction of physical rehabilitation into the program of preschool specialist's education. The problem of forming, solving and strengthening of preschools caused the necessity of elements of physical rehabilitation into the program of preschool specialist's education. Expedience of introduction physical rehabilitation into the program of preschool specialist's education are defined in the article.

Keywords: preschool education; health of under-fives; preparation of specialists; curriculum, physical, rehabilitation.

Вступ.

На початку XXI століття проблема здоров'я людини постає, як одна з найгостріших. Її вирішення пов'язують з виживанням людської цивілізації, яка поступово руйнується під впливом глобальних змін - наслідків науково-технічного прогресу. Зважаючи на це прийнято ряд міжнародних (ЮНЕСКО, ВООЗ) та вітчизняних документів (КМУ, МОЗ), що наголошують на необхідності розв'язання питань підвищення рівня здоров'я людини науковцями та практиками [1, 4, 11].

У національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті турбота про здоров'я підрастаючого покоління, виховання культури здорового життя визначається як одне з пріоритетних завдань. Зважаючи на це, проблема виховання здорової людини сьогодні постає об'єктом досліджень в багатьох галузях науки і практики. Головна увага акцентується на тому, що здоров'я потрібно не стільки повертати, скільки змалу виховувати у кожній людини установлені звички і потребу здорового способу життя [6].

За даними Міністерства охорони здоров'я

України, більше 55% дітей мають функціональні відхилення у діяльності різних систем організму. Лише 7-10% немовлят народжуються здоровими. Порушення постави виявлено у 60% дітей, відхилення від норми у серцево-судинній системі - у 30-40%, неврози - у 30%. Результати статистичних досліджень свідчать, що 36% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33% - нижче за середній, 23% - середній, 7% - вище за середній і лише 1% дітей мають високий рівень фізичного здоров'я.

Статистичні дані свідчать про зменшення населення в Україні. Здебільшого це відбувається за рахунок перевищення смертності над народжуваністю [12].

Така картина спостерігається по всій території України, але найбільшу групу ризику становлять промислово розвинені райони, адже тут на здоров'я дітей впливає додаткова кількість негативних чинників.

Проблема здоров'я людини, останнім часом набула нового направлення, змінивши його з медико-біологічного на оздоровчо-валеологічне.

В дослідженнях науковців (Н.Ф. Денисенко, О.Є. Іванашко, С.О. Юрочкіна, Е.С. Вільчковський та ін.) доводиться, що найбільш сприятливим для розвитку особистості, набуття нею певних рис є дошкільний вік.

На практиці це знайшло відображення у змісті Базового компонента дошкільної освіти, де питання виховання здорових дітей стали вагомою складовою [2].

Сьогодні вища школа готує фахівців з дошкільної освіти, частиною професіограми яких є охорона життя та здоров'я дітей дошкільного віку.

Збереження, зміцнення та охорону здоров'я дітей вимагає від фахівців дошкільної освіти і Стандарт вищої освіти. Згідно з його положенням виробничими функціями, типовими завданнями діяльності молодшого спеціаліста за спеціальністю дошкільне виховання, та одна з головних його виробничих функцій є охорона життя і здоров'я, забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей [8].

Однією з умов вирішення цих завдань є володіння фахівцем уміннями пов'язаними з фізкультурно-оздоровчою діяльністю у відповідності до рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей.

Ці завдання частково вже вирішуються за рахунок дисциплін природничо-наукової та професійно-практичної підготовки.

Робота виконана за планом НДР Глухівського державного педагогічного університету.

Формулювання цілей роботи.

Зважаючи на актуальність вирішення проблем здоров'я дітей дошкільного віку, з 2007-2008 навчального року планується введення в робочі навчальні плани дошкільного відділення Кременчуцького педагогічного училища спецкурсу «Основи превентивної реабілітації дітей дошкільного віку» за рахунок варіативної частини навчальної програми.

Студентами дошкільного відділення можуть

стати особи з повною та неповною середньою освітою. Після закінчення навчання випускники отримують кваліфікацію «молодший спеціаліст» за спеціальністю «вихователь в дошкільних закладах».

Пріоритетним напрямком роботи училища є комплексна підготовка фахівців, з огляду на це студентам надається можливість вибору однієї з додаткових кваліфікацій:

- *вихователь в дошкільному закладі з правом навчання англійській мові;*
- *організатор музичної діяльності;*
- *вихователь логопедичних груп;*
- *організатор фізичного виховання.*

Методами дослідження слугували аналіз науково методичної літератури, навчальних планів і програм.

Результати досліджень.

Розробці навчальної програми спецкурсу передували аналіз навчальних програм дошкільного відділення, розробка анкет, проведення опитувань серед студентів та викладачів педагогічного училища, аналіз навчальних планів та робочих програм, опрацювання нормативної документації.

Результати аналізу свідчать про те, що навчальні плани організовують підготовку кадрів для дитячих дошкільних закладів широкого профілю. В них закладені дисципліни гуманітарного та соціально-економічного спрямування (1026 год.); природничонаукового (760 год.); професійно-практичного напрямку (2036 год. та 2797 год.); педагогічна практика (899 год.) та дисципліни за вибором, факультативи. Навчальні плани підготовки фахівців дошкільного виховання на базі неповної середньої (НСО) та повної середньої освіти (ПСО) дещо відрізняються. На базі неповної середньої освіти термін навчання становить 3 роки 10 місяців кількість годин підготовки - 5986. Особи які мають повну середню освіту вчаться 1 рік 10 місяців, кількість годин підготовки 4071. Різниця в кількості годин, викликана за рахунок загальноосвітньої підготовки 1403 год. Та скорочення кількості годин деяких дисциплін наприклад: ТЗН і методика їх застосування 50 год. - НСО, 43 год. - ПСО; основи медичних знань і охорони здоров'я 108 год. - НСО та 54 год. - ПСО; фізичне виховання 696 год. НСО та 324 - ПСО. 306 академічних годин відводиться на предмет додаткової кваліфікації.

Значні об'єми навчальних годин відводяться вивченню дитячої літератури (120), методики зображувально діяльності (162), практикуму в навчальній майстерні (162). На заняття з методики фізичного виховання відведено 162 год., логопедії - 46 год., основи медичних знань та охорони здоров'я - 108 та 54 год.

Зробивши аналіз навчальних планів дошкільного відділення педагогічного училища, ми зробили висновок про доцільність введення у процес підготовки вихователів дошкільних навчальних закладів спецкурсу «Основи превентивної реабілітації дітей дошкільного віку».

Підставою для введення спецкурсу слугували також результати проведеного нами анонімного

анкетування серед 45 студентів випускних курсів педучилища. Більшість (65%) проанкетованих нами студентів мають абсолютно помилкові уявлення щодо готовності до профілактично-оздоровчої та реабілітаційної діяльності в дошкільному закладі.

Кілька блоків анкети містили в собі питання, що допомогли виявити обізнаність студентів щодо їх володіння методами профілактики простудних захворювань дітей дошкільного віку. На питання «Які профілактичні заходи ви могли б вжити для застереження простудних захворювань» тільки 5,5 % студентів відзначили процедури загартування водою, 42,2 % студентів відмітили необхідність повноцінного харчування та 75,5 % студентів відзначили необхідність занять фізичною культурою. Але на конкретні питання наприклад: «Яка температура води повинна бути при обливанні під час перших процедур загартування» чи «Назвіть ефірні масла які можна застосовувати для профілактики застудних захворювань» студенти не змогли дати чіткі відповіді.

Поряд з цими дослідженнями були проаналізовані також змісти навчальних планів дисциплін які мають, здавалося б, відношення до оздоровчо-профілактичної діяльності майбутніх вихователів - «Основи медичних знань і охорона здоров'я» та «Анатомія, фізіологія та гігієна дітей дошкільного віку».

В результаті виявлено, що питання профілактики захворювань та відновлення здоров'я дітей носять поверхневий характер і в значній мірі виносяться на самостійне опрацювання.

Всі зазначені недоліки були враховані при розробці навчальної програми спецкурсу. Основна ідея закладена в навчальний план - підвищення готовності майбутніх вихователів до профілактично-реабілітаційної діяльності в дошкільному закладі та підвищення рівня професійної компетентності.

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури, а також документів, які регламентують діяльність дошкільних навчальних закладів, свідчить про те, що одним з основних завдань, яке стоїть перед співробітниками дитячого садочка, є збереження та зміцнення здоров'я дітей. Великими можливостями, в даному контексті володіють організовані заняття з фізичного виховання в режимі дня дошкільників. Разом з тим, реальні дані про стан здоров'я дітей дошкільного віку вказують на наявність тривожної тенденції до збільшення кількості дошкільників, які страждають від захворювань, більшість з яких переходять у хронічні форми.

Разом з актуальними проблемами стану навколишнього середовища, організації медичного обслуговування, стану матеріальної бази, виникає завдання якісного вдосконалення підготовки кадрів для дошкільного закладу.

Поліпшення підготовки випускників дошкільних відділень з питань фізичної реабілітації дітей є, на нашу думку, одним із засобів зміни ситуації, що склалася.

Стає очевидним, що цю проблему потрібно

вирішувати спільними зусиллями колективів педагогічних училищ і працівниками дошкільних закладів шляхом відповідності теоретичної підготовки потребам практичної діяльності.

Реабілітаційна діяльність не потребує від вихователя виділення окремого часу в режимі дня, вона повинна органічно вплітатися в його діяльність. Вона повинна стати елементом повсякденного життя дитячого садочка, невід'ємною складовою роботи з дітьми, які часто довготривало хворіють, та дітьми, які мають хронічні захворювання. Таку діяльність в змозі здійснювати фахівці, які мають високий рівень професійної компетентності та готовність до реабілітаційної діяльності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впровадження елементів фізичної реабілітації в програму підготовки фахівців дошкільного виховання.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. К проблеме трактовки механизмов восстановления после физической нагрузки. // Теория и практика физ.культуры, 1985. № 6. - С. 49-52.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. - К., 1998.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М., 1989. - 191с.
4. Вільяковський Е.С. , Курок О.І. Теорія і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
5. Книш Т.В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти. Автореф. дис... канд. пед. наук. - К.,2001.
6. Концепція Державної програми "Здорова дитина на 2008-2017 роки"
7. Мухін В.М Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, - 2005. - 471с.
8. Стандарт вищої освіти
9. Чернышенко Ю.К. Структура и содержание подготовки специалистов по дошкольному воспитанию //Вестник Южнороссийского отделения международной академии наук высшей школы: "Природа. Общество, Человек". - Крас- нодар, 1996. - № 1 (4). - С. 38-52.
10. Чернышенко Ю.К., Ковалевский А.М. Особенности перехода на многоуровневую структуру подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Тез. докл. междунар. науч. конф. 12-14 апреля 1993. - Тернополь, 1993. - Ч. 1. - С. 43-45.
11. <http://www.moz.gov.ua/ua/main/siterubr/> Закон України Про дошкільну освіту
12. <http://www.ukrstat.gov.ua/>

Надійшла до редакції 30.08.2007р.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СЕРЕДНЬОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Левашова В.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Стаття присвячена висвітленню актуальних проблем сучасної середньої біологічної освіти, а саме: встановлення міжпредметних зв'язків (хімія-фізика-біологія) при формуванні провідних понять курсу; активізації пізнавальної діяльності учнів на уроках біології; якісного контролю знань та встановлення чітких критеріїв досягнень підготовки школярів.

Ключові слова: біологія, освіта, міжпредметні, зв'яз-

ки, проблеми.

Аннотация. Левашова В.Н. Актуальные проблемы современного среднего биологического образования. Статья посвящена раскрытию актуальных проблем современного среднего биологического образования, а именно: установление межпредметных связей (химия-физика-биология) при формировании ведущих понятий курса; активизации познавательной деятельности учеников на уроках биологии; качественного контроля знаний, а также установления четких критериев достижений подготовки школьников.

Ключевые слова: биология, образование, межпредметные, связи, проблемы.

Annotation. Levashova V.N. The actual issues of modern secondary biological education. The article is devoted to the lightning out of the issues of modern secondary biological education, namely: establishment of intersubject connections at forming main concepts of the course; activation of students' cognitive activity at the biology lessons; high-quality control of knowledge, and also establishment of clear criteria of pupils' achievements in training.

Keywords: biology, education, intersubject, connections, issues.

Вступ.

У сучасних соціально-економічних умовах проблема досягнення цілей біологічної освіти зараз стоїть особливо гостро, оскільки кожній людині життєво необхідно брати участь у рішенні екологічних завдань, піклуватися про своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Оскільки біологічна освіта носить політехнічний характер, то вона виконує велику роль і в підготовці учнів до життя. Правильне розуміння біологічної сутності життя є однією з найважливіших природничонаукових основ діалектико-матеріалістичного світогляду.

Актуальність і доцільність дослідження проблем середньої біологічної освіти зумовлена необхідністю розуміння біологічних закономірностей, зв'язків між живими організмами, їх еволюції, причин видової різноманітності не можна сформулювати і виховати екологічно грамотних людей. Тільки шкільна біологія дає наукове обґрунтування гігієнічних норм поведінки, усвідомлення необхідності дотримання гігієни в повсякденному житті, переосмислення досвіду, що склався, з погляду санітарії і гігієни і цим самим впливати на формування здорового способу життя.

Сучасна біологічна освіта орієнтована на віддзеркалення цивілізації. Криза біологічної освіти – слідство тієї безвиході, в якій зайшла цивілізація, зіткнувшись з глобальними проблемами, що зачіпають існування і розвиток людини. Багато з них, зокрема екологічна криза, хибний спосіб життя людини в урбанізованому суспільстві, - породження техніцизму, пріоритету штучного над природним. Порушено стародавній союз людини з природою. Машинне бачення світу, дегуманізація життя, втрата духовних цінностей – результати установки на оволодіння силами природи і підпорядкування їх людині.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень дозволяє зробити висновок про те, що у працях видатних педагогів минулого та сучасності, основними

напрямами досліджень були: проблеми встановлення міжпредметних зв'язків (Гейзенберг В., Гутіна В.Н., Загрекова Л.В., Трайтак Д.И., Поляков В.А. та ін.); проблеми активізації пізнавальної діяльності учнів на уроках біології (Верзилін Н.М., Бруновт Е.П., Зверев І.Д., Казакова О.В., Кузнєцова В.І., Корсунська В.М., Мельников М.І., Риков Н.А., Флерова Е.А. та інші) [5].

Водночас аналіз методичної, історико-педагогічної літератури, періодичних видань дисертаційних робіт свідчить про те, що в доробку вітчизняних учених відсутні цілісні дослідження, які б системно висвітлювали актуальні проблеми сучасної середньої біологічної освіти.

Робота виконана відповідно науково-дослідної роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи полягає у розкритті актуальних проблем сучасної середньої біологічної освіти.

Результати дослідження.

Проведений нами науково-педагогічний пошук доводить, що демократизація освіти сприяла виникненню різних типів шкіл (гімназій, ліцеїв, профільних, авторських). У них на вивчення біології відводиться від 1 до 4-5 годин в тиждень. Істотно відрізняється й зміст курсу. Це зумовило різний рівень біологічної підготовки школярів. В одних школах знання учнів значно зросли, вони краще орієнтуються в екологічних, генетичних і інших загальнобіологічних проблемах. Випускники інших не оволодівають навіть мінімумом біологічних знань [6].

Головною причиною зниження якості знань учнів на нашу думку, виступає недостатня орієнтація школярів на досягнення цілей біологічної освіти, недооцінка соціального замовлення загальноосвітнім закладам.

Перехід від унітарної школи до розмаїття освітніх систем зобов'язує працівників вітчизняної освіти забезпечувати в усіх випускників школи єдиний мінімально необхідний рівень підготовки, еквівалентність освіти незалежно від того, за яким навчальним планом та програмах ведеться навчання.

Велике значення для досягнення і виконання завдань біологічної освіти має встановлення міжпредметних зв'язків при формуванні провідних понять курсу. Опора на фізичну та хімічну підготовку учнів дозволить глибше розкрити фізико-хімічні основи життя, забезпечити базу для розуміння школярами суті процесів життєдіяльності, структурно-функціональної організації живих організмів. При формуванні знань про надорганізменні форми життя (вид, популяція, біогеоценоз, біосфера) необхідно встановлювати зв'язки з географією, використовувати знання про природно-територіальний комплекс та інше.

Так, міждисциплінарний підхід повинен стати основою при формуванні знань про здоровий спосіб життя, сприяти встановленню взаємозв'язку гігієнічного і екологічного виховання. Адже саме на людину, її здоров'я здійснює вплив екологічна ситуація (хімічне і фізичне забруднення повітряного сере-

довища, води, харчових продуктів і ін.), що склалася в даний час, яка провокує розвиток серцевої недостатності, захворювання органів дихання, травлення [3].

Сучасна біологічна освіта вже з VI класу починає розгляд біологічних проблем, що вимагають підготовки з курсу фізики, якої немає у школярів. У цих умовах вчитель біології бере на себе важке завдання знайомити школярів з фізичними процесами. Розмови про те, що тут нібито діють перспективи зв'язку з курсом фізики, позбавлені підстав, бо подальше підведення на уроках фізики фізичної основи під біологічний процес сприятиме його редукацістському трактуванню і виявиться не осмисленим у світлі ідей еволюції і системності.

При фізичному обґрунтуванні біологічних процесів переважаючим повинне бути залучення на уроках біології вже знайомих школярам фізичних понять і теорій [5].

Тільки на міждисциплінарній основі можна дати систему знань про навколишній світ. Ось чому останніми роками широко поширюються інтегровані курси, що дозволяють долати роз'єднаність шкільних предметів, сформувати в учнів наукову картину світу, їх екологічну і гігієнічну грамотність на початкових етапах навчання. Але разом з тим інтегровані курси не повинні витіснити систематичні курси. Вони лише пропедевтика, база для систематичних курсів. Інтегровані курси починають формувати природничонаукові знання школярів, які одержують подальший розвиток при вивченні фізики, хімії, біології. Тільки в цьому випадку неможливе зниження рівня загальнокультурної підготовки учнів, утиск предметного викладання. Про роль інтеграції і диференціації свого часу вдало висловився В.І.Вернадський: «Зростання наукових знань кінця XX століття швидко стирає межі між окремими науками. Ми все більше спеціалізуємося не по науках, а по проблемах. Це дозволяє надзвичайно заглибитися в явище, що вивчається, і розширити обхват його з усіх точок зору» [2].

Таким чином, в середній школі біологія може вивчатися як самостійний предмет, а також у складі інтегрованих курсів, які повинні передувати систематичному курсу біології.

Реалізації цілей біологічної освіти сприяє ознайомлення учнів з методами наукового пізнання, включення в зміст курсу знань про методи науки, використання в навчальному процесі експериментальних методів, без яких знання формальні.

Експеримент, спостереження, висунення гіпотез і їх рішення, моделювання, уявне експериментування дозволяють розкрити суть процесів і явищ, вивчити зв'язки організму і середовища, встановити екологічні закономірності, підтвердити або спростувати висунуте припущення, примусити учнів будувати різні висновки, що в свою чергу сприятиме формуванню їх логічного мислення, наукового світогляду.

Спостереження за учнями в процесі виконання практичних робіт дало можливість виявити, що радість відкриття, навіть незначного, вселяє впевненість в пізнавальному пошуку. Виконавши певний

вид роботи, учень ставав більш знаючим, уміючим, і ці успіхи виступали рушійною силою пізнавального інтересу, народженого не із зовнішньої зацікавленості, а шляхом певних зусиль в подоланні труднощів.

Різноманітність методів і засобів навчання підключає до засвоєння всі види почуттєвого сприйняття школярів (зорового, слухового та ін.); стимулює пізнавальну активність, сприяє підтримці працездатності класу і профілактиці стомлюваності.

Але тільки визначення змісту і структури шкільних курсів біології не може забезпечити повною мірою рішення цілей і завдань, що стоять перед шкільною біологією.

Серед умов, що забезпечують засвоєння змісту середньої біологічної освіти, одне з перших місць посідає оптимальне співвідношення діяльності учителя та учнів у навчальному процесі. Велике значення має робота учнів за завданнями з різними джерелами знань. Слід відновити інтерес до експериментальних методів: спостережень у природі, дослідів з біологічними об'єктами, самоспостережень, практичних робіт і інших форм навчання.

На допомогу вчителю в активізації пізнавальної діяльності учнів, підвищенні їх самостійності існують дидактичні матеріали, що розробляються методистами: робочі зошити, збірки задач і завдань для перевірки знань та ін.

Також, важливою є проблема якісного засвоєння школярами змісту середньої біологічної освіти. Чи весь зміст, пропонований учню, повинен бути засвоєний, якщо не весь, то який саме? Щоб знати відповідь на це питання, слід поставити кінцеву мету, визначити чіткі критерії обсягу засвоєння знань учнями. Перелік обов'язкових для вивчення об'єктів і процесів природи зафіксований у навчальних темах програми. Учні мають їх спостерігати і відкривати для себе, включаючись у діяльність, що має на меті дослідження структури, властивостей, взаємозв'язків. У результаті навчання школярі здобувають емпіричні знання, які збагачуються теоретичними знаннями про ці ж об'єкти та процеси природи. У програмах з біології обов'язкові для всіх учнів результати навчання висловлюються у вигляді вимог до їх знань і умінь. Проте ці вимоги орієнтовані на однаковий для всіх учнів високий рівень (максимум) засвоєння навчального матеріалу. Насправді вимоги програми досяжні лише для невеликої частини школярів. Це підтвердили результати масових перевірок, які показали, що далеко не всі учні опановують зміст біологічної освіти в об'ємі, сформульованому у програмі вимог. От чому актуальною для працівників народної освіти виявилася проблема визначення чітких критеріїв підготовки школярів, що мають враховувати вікові та індивідуальні особливості [4, 7].

Отже, успішність навчання учнів більшою мірою залежить від контролю їх знань. Контроль допомагає з'ясувати, чи вдалося школярам досягти обов'язкових результатів навчання, правильно оцінити досягнення кінцевих результатів.

Тривалий час у процесі навчання біології для

перевірки знань, в основному, використовувався усне опитування, яке вчить школярів правильно висловлювати свої думки, давати повні відповіді на поставлені питання. Проте усна перевірка забирає багато часу, протягом якого вдається оцінити знання всього трьох-чотирьох учнів, знижує їх пізнавальну активність і інтерес до предмету.

Ось чому в методиці навчання біології і шкільній практиці для перевірки знань почали застосовувати тестові завдання. Вони забезпечують контроль знань одночасно в усіх учнів класу, однозначність оцінки результатів навчання і скорочують витрати часу на його проведення.

Разом з тим, враховуючи недоліки текстового контролю, який не виключає можливість вгадування відповіді і списування, не дозволяє перевірити засвоєння всіх питань змісту, умінь логічно міркувати і висловлювати свої думки, не слід захоплюватися тільки текстовим контролем. Потрібно використовувати його в поєднанні з традиційними формами і методами перевірки, зокрема із застосуванням питань і завдань з вільною відповіддю. Не можна забувати і про специфічну для курсу біології перевірку, яка дозволяє виявити рівень оволодіння практичними умінями учнів: готувати препарати клітин, тканин, працювати з лупою і мікроскопом; ставити досліди з рослинами для вивчення їх життєдіяльності; за допомогою визначників і визначальних карток визначати рослини місцевих видів, що належать до різних систематичних груп; вимірювати частоту пульсу, температуру тіла та інше [5].

Вирішення зазначених вище проблем необхідне для того, щоб дати учням повноцінне екологічне, генетичне, гігієнічне виховання; сформування орієнтації на здоровий спосіб життя в цілях збереження психічного, фізичного і етичного здоров'я в майбутньому.

Висновки.

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки :

1. Встановлення міжпредметних зв'язків що вимагають узгодження при формуванні провідних понять курсів та дозволяють долати роз'єднаність шкільних курсів. Опора на фізичну та хімічну підготовку учнів дозволить глибше розкрити фізико-хімічні основи життя, забезпечити базу для розуміння школярами суті процесів життєдіяльності, структурно-функціональної організації живих організмів.

2. Активізація пізнавальної діяльності учнів на уроках біології: спостереження за явищами природи, тваринами, птахами, рослинами, досліди з біологічними об'єктами, самоспостереження, практичні роботи та інші форми навчання.

Моделювання ситуацій наукового пошуку, розвиток емоційно – почуттєвого відношення до живих систем принесуть ту радість пізнання, якої так мало поки на уроках з біології. «Відкриття», «осяяння», інтелектуальні і практичні «винаходи» – важливі засоби для розвитку розуму і серця учнів.

3. Контроль знань школярів, що поєднують

традиційні форми і методи перевірки з тестовим контролем та визначення чітких критеріїв підготовки школярів, що мають враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів.

Подальші дослідження передбачається провести в більш глибокому вивченні проблем активізації пізнавальної діяльності та підвищенні творчої активності учнів на уроках біології, що робить навчання науці біології найрезультативнішим та приохочує учнів вчитися з цікавістю.

Література

1. Богданова Д.К. Преподавание биологии в современной школе. – Донецк, 2000. – 242 с.
2. Вернадський В.І. Філософські думки натураліста. М.: Наука, 1988. – 68с.
3. Калинова Г.С., Мягкова А.Н., Резникова В.З. Стандарт среднего биологического образования: суждения и рекомендации. // Биология в школе. 1994. №6. С. 24-29.
4. Калинова Г.С., Мягкова А.Н. Актуальные проблемы среднего образования. // Биология в школе. 1995. №4. С. 22-25.
5. Комиссаров Б.Д. Методологические проблемы школьного биологического образования. М.: «Просвещение», 1991. – 160с.
6. Программы для средних общеобразовательных учебных заведений. Биология. М.: Просвещение, 1993.
7. Програма /рівень стандарту/ для учнів 7-11 класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів. Біологія. Київ, 2004. – 64 с.

Надійшла до редакції 14.10.2007р.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ломан С.Л.

Полтавський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглядаються питання засобів ефективної підготовки студентів-баскетболістів, які дозволяють вирішувати як загальні задачі фізичного виховання, так й специфічні для баскетболу. Особливістю адаптації в баскетболі є необхідність пристосування гравців до екстремальних умов, її багатоступінчатість, що ускладнюється умовами зовнішньої середовища. У тренерів ігрових команд ЧСС під час ігор у відповідальних змаганнях перевищує інколи 200 уд/хв..

Ключові слова: фізичний розвиток, студенти-баскетболісти, змагальна діяльність.

Аннотация. Ломан С.Л. Сравнительная характеристика показателей физического развития студентов-баскетболистов. В статье рассматриваются вопросы способов эффективной подготовки студентов-баскетболистов, которые позволяют решать как общие задачи физического воспитания, так и специфические для баскетбола. Особенностью адаптации в баскетболе является необходимость приспособления игроков к экстремальным условиям, ее многоступенчатость, что усложняется условиями внешней среды. У тренеров игровых команд ЧСС во время игр в ответственных соревнованиях превышает иногда 200 уд/мин.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты-баскетболисты, соревновательная деятельность.

Annotation. Loman S.L. Comparative characteristic of data of physical development of basketball-player students. The paper is devoted to the problems of means of effective training of basketball studying students. These means allow to solve both general tasks of physical

training and specific to basketball ones. Feature of adaptation in basketball is necessity of the adaptation of players to extreme conditions and multigradualness. It becomes complicated conditions of an environment. At trainers of game teams frequency of intimate reductions during games in responsible competitions exceeds sometimes 200 beat in one minute.

Key words: physical development, basketball studying students, contest activity.

Вступ.

В сучасному баскетболі сформувався наступний розподіл гравців за їхніми функціями: захисники, нападаючі, центрові. У теперішній час все більш виразною стає і диференціація серед гравців, які виконують ці функції. Так, серед захисників слід відрізняти атакуючих захисників, що беруть активну участь в атаках кошика команди суперника аж до самої боротьби за відскік біля її щита. Захисники, які знаходяться позаду інших гравців команди, переважно беруть участь у розигранні м'яча та підстраховують тили команди. Серед центрових гравців – перші (основні) центрові переважно діють біля щита суперника завершаючи атаки своєї команди, а другі центрові вільно маневрують поблизу лінії штрафного кидка намагаючись виконати атаку кошика з ходу [4,6,7].

Отже, розподіл гравців за функціями ніколи не втратить свого смислу. Повна універсалізація баскетболістів без урахування їх майбутнього розподілу за функціями в команді недоцільна, так як вона не враховує морфологічних і фізіологічних даних гравців, їх схильність та здатність до вирішення тих або інших змагальних завдань [1,3].

В умовах підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів обумовлює необхідність проведення подальших наукових досліджень в області теорії та методики фізичної культури і спорту, що пов'язано, насамперед, з обґрунтуванням та застосуванням ефективної системи підготовки різного контингенту спортсменів до цієї діяльності.

Інтенсивна розробка цього напрямку наукових досліджень, яка проводиться на протязі багатьох років [2,5], дозволяє успішно вирішувати питання організації та проведення змагань, дає змогу моделювати провідні характеристики підготовленості кращих спортсменів. Однак до цього часу у спеціалістів немає єдиного погляду, щодо сутності цієї діяльності, відсутнє досить чітке формулювання головних понять, опису структури та закономірностей функціонування, перед зовсім на прикладному рівні, стосовно окремих видів спорту.

Найбільше поширення отримало вивчення змагальної діяльності, в основі якої лежить розподіл змагальних дій на окремі частини, часові відрізки або техніко-тактичні варіанти [8,9] коли використовується різна ступень деталізації з послідовною оцінкою власне змагальних дій, які розглядаються як компоненти даної діяльності. В той же час, засновуючись на положеннях загальної теорії діяльності, дослідники часто розглядають рівень діяльності рівним дій, а також операцій.

Одночасно, велику увагу приділяють роз-

робці модельних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів, які проявляються в процесі змагань, обґрунтуванню концепцій управління діяльністю та станом спортсменів у різних видах спорту [5,9].

У той же час, не дивлячись на значимість проведених досліджень, до сього часу як в спортивних іграх взагалі, так і в баскетболі конкретно, ще не склалась загальноновизнана концепція, що повною мірою відображає складність процесів, які відбуваються із спортсменами під час підготовки та на змаганнях. Це не дозволяє розглядати змагальну діяльність як цілісну систему та визначити найбільш ефективні шляхи підвищення її надійності в усіх ланках: загальноосвітні школи, ДЮСШ, вищі навчальні заклади, аматорські команди, професійні баскетбольні клуби, збірні команди України.

Робота виконана за планом НДР Полтавського державного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи - експериментально обґрунтувати можливість ефективного застосування методики індивідуальної підготовки гравців-баскетболістів у студентських командах.

Організація досліджень. Сучасне життя штовхає тренерів на пошук нових більш ефективних засобів підготовки спортсменів-баскетболістів, які дозволяють вирішувати як загальні задачі фізичного виховання, так й специфічні до баскетболу. У найближчому майбутньому баскетбол може стати одним із ефективних засобів фізичного виховання та оздоровлення молоді. Регулярні заняття ним несе добрий оздоровчий заряд, а співвідношення різних за характером (силових, швидко-силових, техніко-тактичних та інших) дій дає позитивний вплив на різні системи та функції організму спортсменів-баскетболістів.

Результати досліджень.

Не зважаючи на те, що зі зміною правил змагань час гри розділюється на чотири періоди по 10 хвилин які дали змогу дещо знизити змагальний обсяг ігрового навантаження, його інтенсивність значно зросла, а це потребує досить доброї фізичної підготовленості. Враховуючи те, що баскетбол, як вид спорту, з'явився досить давно то існує багато розробок з медико-фізіологічних основ дозування та нормування навантажень у процесі підготовки до змагань. Але, зі зміною правил ці питання стають актуальними, особливо в студентських командах, яким до 1996 р. не приділялось належної уваги.

Результати обстеження рівня фізичної працездатності баскетболістів-студентів як контрольної так і експериментальної груп 17-18 років, які поступили на I курс ЗДІА, дають можливість говорити, що всі вони мали приблизно однакові показники фізичної підготовленості.

Антропометричні показники, результати велоергометричних досліджень, а також розрахункові величини PWC_{170} та МПК на кг маси приведено в таблиці 1.

Характерними рисами тренування у студентському віку баскетболістів 17-18 років є необхідність систематичного впливу на організм спортсменів, як на функціональний стан, так і на психічну сферу. У зв'язку з цим виникає необхідність вирішення комплексу завдань, що забезпечують підтримку стану здоров'я та підвищення індивідуальної працездатності баскетболістів. Особлива доцільність до підбору тренувальних засобів для студентів-спортсменів цього віку обумовлена нестабільним функціонуванням адаптаційних можливостей їх організму. Тому особливу важливість мають уміння тренера вибирати засоби впливу та вміння правильно оцінювати результати їх застосування.

Таблиця 1.
Антропометричні та функціональні характеристики баскетболістів 17-18 років, що поступили на I курс ПДПУ (експериментальна група n = 14)

№ з/п	Вік (років)	Зріст (см)	Маса (кг)	PWC_{170} (кгм)	МПК розрах. (л/мін)	PWC_{170} на 1 кг маси	МПК (на 1 кг маси)
1	18	189	80	1267	3,6	16,4	45,0
2	18	190	82	1275	3,7	16,0	45,1
3	17	188	70	1056	3,2	15,0	45,0
4	17	175	70	1300	3,9	18,6	55,4
5	18	188	80	1414	4,1	16,6	48,6
6	18	168	75	1389	4,0	18,5	53,3
7	18	182	70	1334	3,9	18,0	51,7
8	17	174	71	1215	3,9	18,8	54,6
9	17	184	80	1335	3,8	18,6	52,3
10	18	180	80	1313	3,9	16,3	48,5
11	17	190	81	1072	3,2	13,4	38,9
12	17	188	74	1146	3,6	15,4	46,3
13	17	176	70	1315	3,8	18,8	54,8
14	17	161	85	1280	3,7	16,0	45,9
\bar{X}	17,4	183,1	76,3	1265,1	3,7	16,8	48,8
S	0,6			110	0,30	1,6	4,7

Таблиця 2.

Антропометричні та функціональні характеристики баскетболістів 17-18 років, що поступили на І курс ПДМУ (контрольна група $n = 13$).

№ з/п	Вік (років)	Зріст (см)	Маса (кг)	PWC ₁₇₀ (кгм)	МПК розрах. (л/мін)	PWC ₁₇₀ (на 1 кг маси)	МПК (на 1 кг маси)
1	17	180	80	1340	3,5	16,2	44,8
2	17	176	72	1358	3,2	15,4	44
3	18	192	88	1260	3,7	16,1	45,2
4	17	178	74	1348	3,6	16,2	45,2
5	18	183	72	1324	3,4	13,8	38,8
6	17	178	70	1362	3,9	16,4	45,2
7	18	169	64	1370	3,8	16,6	52,2
8	17	196	82	1284	3,7	16,0	46,2
9	18	185	79	1310	3,6	15,8	45,4
10	18	182	80	1375	3,5	15,9	46,7
11	17	190	80	1178	3,4	15,2	45,6
12	18	184	74	1358	3,9	16,6	47,1
13	17	188	76	1328	3,8	18,1	53,6
\bar{X}	17,5	183,2	76,2	1323,0	3,6	16,0	46,2
S	0,5			117	0,27	1,6	4,1

Аналізуючи отримані дані контрольної групи (таб. 2) слід вказати на те, що ростові показники цієї групи та студентів експериментальної групи ПДПУ практично не відрізняються одне від одного (відповідно 183,2 см та 183,1 см) на початку дослідження.

Подібні показники одержано у вазі студентів-баскетболістів команд обох вузів. Так, середня вага спортсменів експериментальної групи ПДПУ складала 76,3 кг, а команди ЗДУ – 76,2 кг.

У той же час слід вказати, що середні показники PWC₁₇₀ значно менше в експериментальній групі ніж у спортсменів контрольної групи та складають відповідно 1265,1 кгм і 1323,0 кгм. Це вказує на те, що не дивлячись на майже однакові показники зросту та вазі спортсменів обох команд баскетболісти ПДПУ мають кращу загальну працездатність ніж їх колеги з експериментальної групи ПДПУ. Взагалі цей показник виник із-за того, що на перший курс ПДМУ до факультету фізичного виховання було прийнято шість студентів які досить професійно займались баскетболом у ДЮСШ.

Не дивлячись на існуючу простоту та начебто не дуже великий обсяг фізичних навантажень після зміни правил гри (4-ри тайму по десять хвилин з 3-ма перервами) сама участь в іграх із баскетболу вимагає досить гарної фізичної підготовленості спортсменів. Для чого в усіх учасників дослідження розрахунки PWC₁₇₀ надали змогу встановити МПК на кг маси. Це було необхідно для встановлення рівня загальної працездатності всіх спортсменів. Адже, щоб рівень працездатності значно відрізнявся, то встановити які-небудь статистично достовірні закономірності реакції організму спортсменів-баскетболістів на ігрове навантаження було б досить важко.

Як вже вказувалось вище, результати дослідження працездатності учасників експерименту на

його початку дають можливість говорити, що всі вони мали приблизно однаковий рівень загальної фізичної підготовленості. Про це свідчать антропометричні показники та результати велоергометрії, а також розраховані величини PWC₁₇₀ та МПК на кг маси.

На початку дослідження представникам обох команд було запропоновано зіграти по два тайми з чотирьох тренувальної гри. Перед грою гравці розім'ялись на протязі 20 хвилин, а потім грали по 20 хвилин з перервами. У цьому тренувальному занятті спостерігались спортсмени тільки експериментальної групи ЗДА, так як команда ЗДУ цю гру виграла з рахунком 87 на 69 очок.

Аналіз рухових дій показав, що за 20 хвилин гравці у середньому долають відстань до 700 м, з яких – шагом до 120 м. Вони виконують 39 стрибків, із яких 16 стрибків при виконанні кидка в стрибку та 12 стрибків біля щитів при заволодінні м'ячем, що відскакує від кільця, решта – при грі у захисті.

За 20 хв. гри баскетболісти експериментальної групи виконували наступні технічні прийоми: з веденням м'яча гравець долає в середньому до 400 м; виконує 53 передачі з яких на близьку відстань (2-5 м) – 14, передач на середню відстань (6-10 м) – 25 та 14 передач на відстань більше ніж 10 м. У нашій роботі спостереження здійснювалися за ігровими діями студентів-баскетболістів і тому наші дані декілька відрізняються від даних одержаних іншими авторами.

Висновки.

Проведене дослідження таким чином дозволяє констатувати той факт, що за час навіть однієї стандартної гри в баскетбол її учасники одержують досить значне фізичне навантаження. Слід також пам'ятати, що у тренерів ігрових команд котрі, як відомо, не приймають участь безпосередньо у грі, їх ЧСС під час ігор у відповідальних змаганнях перевищує інколи 200 уд/хв.

Особливостю адаптації в спорті, зокрема і в баскетболі, складає необхідність пристосування гравців до екстремальних умов, її багатоступінчатість, що ускладнюється умовами зовнішньої середовища.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення показників фізичного розвитку студентів-баскетболістів.

Література:

1. Альха Хатиб. Развитие специальных скоростных качеств у юных баскетболистов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - Харьков: ХХПИ, 2000. - №5. - С.28-34.
 2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - К.: Здоров'я, 1985. - 144 с., ил.
 3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под общей редакцией Ю.М.Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 480 с.
 4. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. - К.: Друк. концерну Ін Юре, 2003. - 149 с.
 5. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с., ил.
 6. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. - Львов: "Край", 1998. - 191 с.
 7. Платонов В.Н., Булатова М.М. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования. - Киев: КГИФК, 1992. - 143с.
 8. Поплавський Л.Ю., Окипник В.Г. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. - К.: НУФВСУ, 1999. - 124 с.
 9. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. - Київ: Олімпійська література, 2004. - 448 с.
- Надійшла до редакції 04.10.2007р.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Луценко Л.С.

Национальная юридическая академия Украины им. Я. Мудрого

Аннотация. В статье раскрыты особенности хореографической подготовки в аэробной гимнастике, приведены результаты корреляционного анализа, выявлены общие направления улучшения хореографической подготовки спортсменов студенческих команд в аэробике, представлены данные о влиянии хореографической подготовленности спортсменов на эффективность выполнения соревновательной программы.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, хореографическая подготовка, корреляционный анализ.

Анотація. Луценко Л.С. Хореографічна підготовка в аеробній гімнастиці. У статті розкриті особливості хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці, наведені результати кореляційного аналізу і виявлені загальні напрямки поліпшення хореографічної підготовки спортсменів студентських команд в аеробіці, наданні данні про вплив хореографічної підготовки спортсменів на ефективність виконання змагальної програми.

Ключові слова: аеробна гімнастика, хореографічна підготовка, кореляційний аналіз.

Annotation. Lutsenko L.S. Choreographic preparation in aerobically gymnastics. The peculiarities of choreographic preparation in aerobically gymnastics

are highlighted in the article, the results of the correlation analysis and the general directions of improvement of choreographic preparation of sportsmen of students teams in aerobics are given, the influence of choreographic preparation of sportsmen on efficiency of performance of the competitive program is submitted.

Key words: aerobical gymnastics, choreographic preparation, correlation analysis.

Введение.

Современная аэробика и ее разновидности не являются новыми видами физической культуры, появившимися в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

В настоящее время трудно отделить искусство хореографии от видов спорта, основанных на выразительности выполняемых упражнений. Прежде всего, из-за тесного переплетения используемых средств и методов подготовки в спорте и хореографии[1].

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. На фоне усложнения соревновательных упражнений и интенсификации тренировочного процесса проблема совершенствования хореографической подготовки в аэробной гимнастике является своевременной и актуальной[2,3,6].

Многие специалисты отмечают, что мировое признание отечественного фигурного катания, художественной и спортивной гимнастики основано не только на высоком спортивном мастерстве, но и на широком использовании возможностей хореографического искусства[4].

В основе хореографической подготовки в аэробике лежит искусство танца: классического, народного, историко-бытового, джазового, модерн и др. Танец классический – исторически сложившаяся устойчивая система выразительных средств хореографического искусства, основанная на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа.

Танец народный – один из видов народного творчества; конкретно выражает стиль и манеру исполнения каждого народа и неразрывно связан с другими видами искусства, главным образом с музыкой.

Танец спортивный – вид спорта, возникший на базе балльных танцев, использующий средства танцевального искусства как основу для организации соревновательной деятельности. Освоение хореографических элементов именно этих танцев позволяют приобрести чистоту движений, пластику и виртуозность, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность, легкость.

Основной отличительной особенностью аэробной гимнастики является выполнение упраж-

нений под аккомпанемент современных эстрадных мелодий с явно выраженным ритмом. В основе подобных мелодий лежит джазовое направление в музыке. Программа аэробных танцев включает в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. По структуре и содержанию занятий аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике[5].

В процессе развития аэробики произошел отбор и некоторая модернизация основных средств из области танцев и гимнастики, сложилась достаточно стройная система их применения. Традиционно сложившаяся система упражнений в этой сфере двигательной активности получила название «хореография в аэробике».

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами кафедры физического воспитания №2 Национальной юридической академии Украины им. Я. Мудрого.

Формулирование целей работы.

Цель данного исследования - обоснование основных направлений хореографической подготовки в современных видах аэробики и ее совершенствование. Целью данной работы являлось составление разновидностей базовых элементов в аэробике и нормативных требований по хореографической подготовке.

Результаты исследования.

Хореография является неотъемлемой частью тренировочного процесса в аэробике, с ее помощью воспитывается культура движений, правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, настроения, переживания и чувства. Это также важное средство развития творческих способностей и эстетического воспитания, совершенствования физической подготовленности, развития артистичности и музыкальности спортсменок.

Достижение спортивного мастерства в аэробной гимнастике основано на высоком развитии всех физических качеств. Взаимосвязь соревновательной деятельности с различными видами подготовки требует учета морфофункциональных особенностей и уровня физической и технической подготовленности.

Поскольку хореографическая подготовка является лишь частью учебно-тренировочного процесса в аэробике, то она должна быть теснейшим образом взаимосвязана с другими видами подготовки, которые содействуют общему совершенствованию мастерства спортсменок и определяют ее специфику.

Хореографическая подготовленность спортсменок определялась по наличию навыка выполнения аэробных хореографических соединений, направленных на обучение базовых и дополнительных шагов аэробики, сочетающихся с движениями руками, умению соединения хореографических движений с высокой и низкой ударной нагрузкой в полном соответствии с музыкой с творческой интерпретаци-

ей ее динамики, ритма (дорожек и заданий, различных вращений, а также качества выполнения хореографических упражнений, направленных на развитие координации, гибкости, силы ног).

Для укрепления мышц стопы, развития гибкости голеностопного сустава отбирались различные relever, battement tendu. С помощью port de bras развивались координационные возможности спортсменок, особое внимание обращалось на сочетание движениями рук, головы и туловища, способность изучения и запоминания движений, способность согласованности двигательных действий, динамическую пластичность.

Для определения основных направлений улучшения хореографической подготовки на первом этапе было проведено тестирование спортсменок по хореографической и технической подготовке.

Элементы хореографии:

1. Первое и второе port de bras;
2. Battement tendu simpl по 6-ой позиции;
3. Demi и grand plie по 6-ой позиции;
4. Grand battement jete по 6-ой позиции;
5. Relever lent на 45 по 6-ой позиции.

Базовые элементы:

1. Приставной шаг (Step- touch);
2. И.п.- ноги вместе. Шаг правой вперед- в сторону (или назад – в сторону) то же левой, шагом правой, левой вернуться в и.п. (V- step);
3. И.п. – стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую (Open step);
4. Махи ногами (Lift);
5. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack).

Специальные тесты:

1. Шпагаты правой, левой, поперечный;
2. Махи ногами правой, левой, разножка – партерная хореография;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. Бег 5 с на месте;
5. Способность изучения и запоминания движений;
6. Способность согласованности двигательных действий;
7. Динамическая пластичность;
8. Сочетание движений руками, туловищем и ногами;
9. Переключение с одного движения на другое;
10. Музыкальность.

При выявлении состояния двигательной функции спортсменок обследования обосновывались на разностороннем качественном анализе, что дало возможность привести полученные данные в определенную систему.

Возникал вопрос, каким образом зависит спортивный результат от выполнения спортсменками некоторых отдельных элементов хореографии, насколько точно по результатам тестирования можно судить о потенциальных возможностях спортсменок.

Был проведен корреляционный анализ параметров по технической и хореографической подготовленности спортсменок. Всего было сопостав-

Таблица 1

<i>Матрица корреляционных зависимостей технической и хореографической подготовленности</i>					
Техническая подготовка (баллы)	Хореографическая подготовка (баллы)				
	Первое и второе port de bras	Battement tendu simpl по 6-ой позиции	Demi и grand plie по 6-ой позиции	Grand battement jete по 6-ой позиции	Relever lent на 45 по 6-ой позиции
Step-touch	0,98	0,54	0,84	0,83	0,87
V-step	0,64	0,46	0,82	0,41	0,53
Open-step	0,79	0,42	0,73	0,40	0,97
Lift	0,67	0,89	0,79	0,99	0,92
Jumping Jack	0,95	0,72	0,83	0,73	0,70
Шпагаты	0,63	0,81	0,69	0,89	0,57
Партер. хореограф.	0,71	0,77	0,84	0,77	0,79
Отжимание	0,61	0,54	0,58	0,63	0,52
Бег 5 с на месте	0,46	0,52	0,79	0,69	0,48
Сочет. движ. руками, тулов. и ногами	0,66	0,75	0,62	0,77	0,64
Переключение с одного движ на другое	0,63	0,54	0,58	0,60	0,57
Способ.изуч.и зп.дв.	0,62	0,64	0,68	0,79	0,67
Способ.согл.дв.дей.	0,67	0,77	0,69	0,79	0,63
Динам. пластичность	0,92	0,82	0,93	0,82	0,86
Музыкальность	0,74	0,75	0,49	0,54	0,71

лено 20 параметров, включающие в себя тесты по хореографии, базовые и специальные элементы.

Были выявлены 38 тесных ($r > 0,7$) и 19 значимых корреляционных связей ($r > 0,6$) между контролируемыми показателями (табл. 1). Полученные результаты корреляционного анализа показали, что используемые методы и хореографические средства тренировки отражают положительное направление связи между представленными тестами по хореографии. 57 тесных и средних корреляционных связей между показателями хореографии с другими видами подготовки свидетельствуют о сложной структуре формирования двигательных навыков у спортсменок, о необходимости создания хореографической школы движений и разносторонней физической подготовки. Данные корреляционного анализа свидетельствуют о значительном влиянии хореографической подготовленности спортсменок на эффективность выполнения соревновательной программы.

Выводы:

Таким образом, хореографическая подготовка преимущественно решает задачи начальной технической подготовки и, прежде всего, направлена на высококачественное освоение базовых элементов и элементов «школы». Вместе с тем, навыки и качества, даваемые хореографической подготовкой, требуют постоянного подкрепления и совершенствования, поэтому хореография – постоянный элемент подготовки не только начинающих, но и зрелых спортсменов, включая спортсменов высшей квалификации.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке комплексов и хореографических заданий, применяемых в учебно-тренировоч-

ных занятиях, для усложнения соревновательных программ и интенсификации тренировочного процесса.

Литература

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.- 176 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 440 с.
4. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н / Д: «Феникс», 2004. – 224 с
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
6. Боляк А.А. Новые подходы к процессу специальной физической подготовки в спортивной аэробике // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2002. - №5.- С. 97-101.

Поступила в редакцию 16.10.2007г.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ТОЧНОСТИ МЕТАНИЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Масюк Ю.С.

Белорусский государственный университет
физической культуры, Беларусь

Аннотация. Для оптимизации процесса развития точности метания на уроке физической культуры в школе необходимо знать возрастную динамику точности движений. Возрастное развитие точности метаний у школьников 10-15 лет происходит неравномерно. Наблюдаются различия в приросте показателей меткости в разные возрастные периоды и отмечается несовпадение «пиков» роста данного качества у мальчиков и девочек. Наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития меткости явля-

ется возраст 10-11, 13-14 лет для мальчиков и 10-11, 12-13 лет для девочек.

Ключевые слова: школьник, точность, метание, меткость.

Анотація. Масюк Ю.С. Вікова динаміка точності метань дітей середнього шкільного віку. Для оптимізації процесу розвитку точності метання на уроці фізичної культури в школі необхідно знати вікову динаміку точності рухів. Віковий розвиток точності метань у школярів 10-15 років відбувається нерівномірно. Спостерігаються розходження в приросту показників влучності в різні вікові періоди й відзначається розбіжність «піків» росту даної якості в хлопчиків і дівчат. Найбільш сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку влучності є вік 10-11, 13-14 років для хлопчиків і 10-11, 12-13 років для дівчат.

Ключові слова: школяр, точність, метання, влучність. Annotation. Masuk Y.S. Age dynamics of accuracy of throwings of children of secondary school. For optimization of development of accuracy of a throwing at a lesson of physical training at school it is necessary to know the age dynamics of accuracy movements. Age development of accuracy of throwings at schoolboys of 10-15 years descends non-uniformly. Differences in an accretion of parameters of accuracy in the different age terms are observed and discrepancy of "peaks" of body height of the given quality at boys and girls is marked. The optimum term for purposeful development of accuracy is the age 10-11, 13-14 years for boys and 10-11, 12-13 years for girls.

Keywords: schoolboy, accuracy, throwing, accuracy.

Введение.

Двигательная чувствительность у детей развивается неравномерно, параллельно ей изменяется и точность движений. Установлено, что особенности возрастных возможностей эффективного овладения разными движениями находятся в прямой зависимости от деятельности двигательного анализатора [1]. Совершенствование двигательного аппарата ребенка, и в частности точности движений, должно совпадать с периодом усиленного развития двигательной функции (7-14 лет) и тем повышать и ускорять ход этого развития [3]. Поэтому для оптимизации процесса развития точности метания на уроке физической культуры в школе необходимо знать возрастную динамику развития точности движений.

Что касается выявления общих закономерностей возрастной динамики точности метательных движений, то здесь наблюдается расхождение во мнениях исследователей. Так, Лях В.И. определил, что показатели точности метательных движений у девочек и мальчиков возрастают с 7 до 11-12 лет, а с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или так же как и у девочек временно ухудшаются [5].

Исследования, проведенные Карпеевым А.Г., Федосовым В.А. и др., показали, что точность метания теннисного мяча в цель у девочек повышается с 7 до 13 лет, достигая максимума в 12 – 13 лет, и в дальнейшем несколько снижается. [2]

Голомазов С.В., Сквородникова Н.В. установили, что сенситивный период развития целевой точности баскетбольных бросков у школьников можно выделить несколько периодов, это период с

13 до 14 лет, а также периоды с 14 до 15 лет и с 15 до 16 лет [7].

В свою очередь К.Г. Некрасовым были проведены эксперименты, в которых у школьников от 9 до 16 лет исследовалась меткость броска в баскетбольную корзину со штрафного расстояния. Результаты исследования свидетельствуют о том, что показатели меткости улучшаются до 12-13 лет. Дальнейшие их изменения незначительны и недостоверны. Систематический рост показателей меткости наблюдается до 12 лет. В 14 лет замечен некоторый прирост меткости, однако в 16 лет показатели ее сравниваются с данными, характерными для 12-летних. [8]

Можно предположить, что причинами, такого расхождения, во-первых, являются разные методы тестирования точности движений, а, во-вторых, как указывает Голомазов С.В. [1], возрастная динамика метания предметов по прямолинейной траектории существенно отличается от точности метаний по навесным траекториям.

Работа выполнена по плану НИР Белорусского государственного университета физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: изучить возрастную динамику точности метания в цель школьников (мальчиков и девочек), не занимающихся спортом. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы № 191 г. Минска с участием 383 школьников (195 мальчиков, 188 девочек) подросткового возраста.

Для измерения исходного уровня точности метательных движений была сконструирована электронная мишень, состоящая из десяти концентрических кругов. Радиус каждого круга составил 3см. При попадании теннисного мяча в один из концентрических кругов, его номер высвечивается на табло.

Контрольные испытания проводились в начале основной части урока, после стандартной разминки (бег, ходьба, ОРУ). Перед началом тестирования проводилась демонстрация теста, давались указания по правильности его выполнения. Так же школьники выполняли несколько (5-7) пробных попыток.

Для определения точности метательных движений использовался следующий тест:

Метание теннисного мяча с расстояния 5м в электронную мишень, которая прикреплялась на высоту 2м от пола. Испытуемому предлагалось выполнить 10 зачетных попыток, с установкой на точность поражения мишени. Попадание в центр мишени оценивалось в 10 баллов.

Надежность теста определялась по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Такой метод оценки надежности

получил название метода удвоения, или расщепления. Он используется преимущественно при оценке координационных способностей и в том числе, точности метательных движений [4].

Важным условием развития меткости является использование конкретных критериев оценки данного качества:

- количество попаданий в установленную цель, определяемое по отношению удачных и неудачных попыток в серии бросков (в процентах);
- точность поражения цели, характеризуемая положением средней точки попадания относительно

но выбранной точки прицеливания;

- скорость поражения цели.

В процессе физического воспитания с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего развития для оценки уровня проявления меткости используются два первых критерия: количество попаданий в установленную цель и точность ее поражения. Третий критерий – скорость поражения цели – имеет значение в спортивной деятельности [6].

В своем исследовании мы использовали второй критерий - точность поражения цели, так как он отражает процессы, происходящие на уровне управ-

Таблица.1

Динамика точности метательных движений детей среднего школьного возраста.

Испытуемые	Возраст					
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Мальчики	8,18±1,1	7,66±0,98	7,38±1,09	7,6±1,01	7,07±1,02	6,95±1,27
Девочки	9,16±0,6	8,28±1,06	8,28±0,98	7,33±1,12	8,18±0,94	8,05±1,2

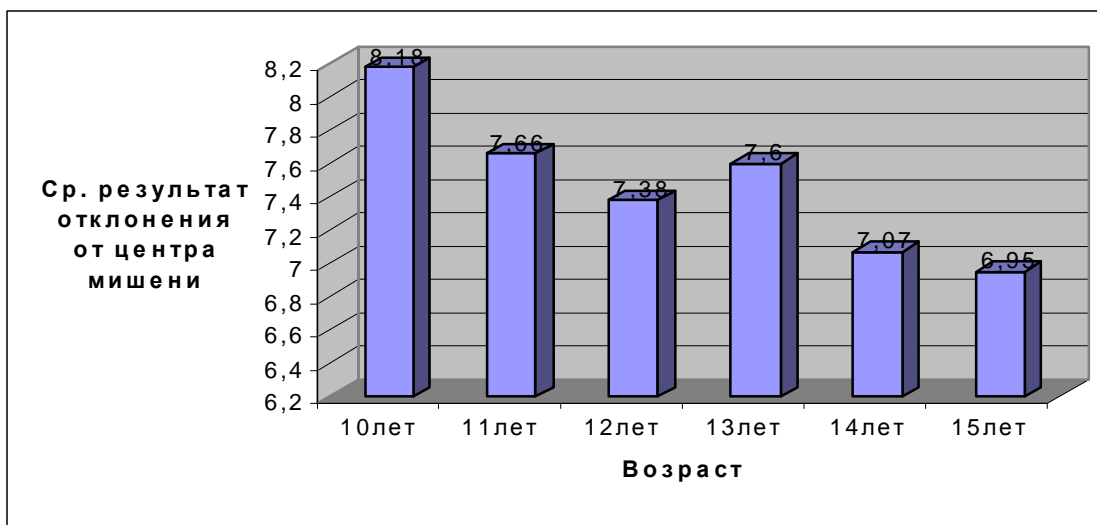


Рис.1 Динамика показателей точности поражения мишени мальчиков подросткового возраста.

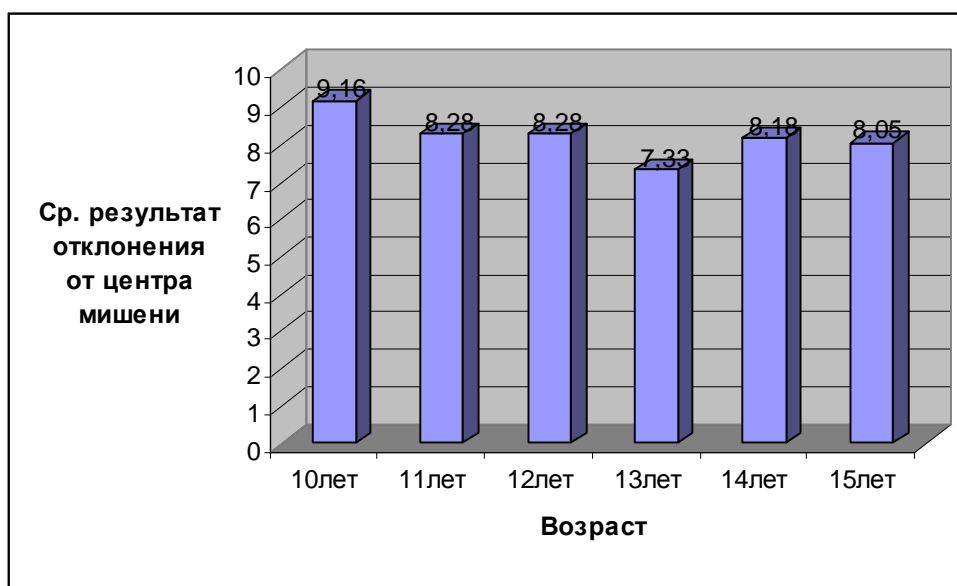


Рис.2 Динамика показателей точности поражения мишени девочек подросткового возраста.

лення движениями, характеризуя влияние на точность «внутренних» факторов.

В результате исследования были получены следующие показатели (табл.1):

Анализ динамики точности метаний у мальчиков подросткового возраста показал активный темп прироста меткости с 10 до 11 лет и с 13 до 14 лет. В возрасте 11-13 лет и 14-15 лет не было выявлено статистически достоверных различий (рис. 1).

Средний результат отклонения от центра мишени у девочек показал рост точности метаний с 10 до 11 лет и с 12 до 13 лет, в 14-15 лет уровень развития точности соответствует 12-летним детям. Достоверность различий не была выявлена в возрасте 11-12, 14-15 лет (рис. 2).

Выводы.

На основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Возрастное развитие точности метаний у школьников 10-15 лет происходит неравномерно, в частности наблюдаются различия не только в приросте показателей меткости в разные возрастные периоды, но и отмечается несовпадение «пиков» роста данного качества у мальчиков и девочек.
2. Наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития меткости является возраст 10-11, 13-14 лет для мальчиков и 10-11, 12-13 лет для девочек.

В дальнейших исследованиях планируется разработка программы по развитию точности метания, в соответствии с выявленными периодами благоприятного развития данного качества.

Литература

1. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. - М.: СпортАкалем – Пресс, 2003. - 228с.
2. Карпеев А.Г., Мартын Э.Э., Федосов В.А. Поиск сенситивных периодов для развития точности метаний // Пути управления техн. подг. спортсменов.- Омск, 1980 – с.10-12
3. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников// Физическая культура в школе.- 1975.- № 1. С. 12-14
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников - М.; Изд-во “АСТ”, 1998. - 270с.
5. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте// Теория и практика физической культуры.- 1990.- № 3.-С. 15-18
6. Назаренко Л.Д. Меткость и основные направления ее развития у школьников // Физическая культура.-2002. - №2. С. 7-16
7. Сковородникова Н.В. Сензитивные периоды развития целевой точности у школьников и юных баскетболистов 10-16 лет / Сковородникова Н.В, Голомазов С.В. // Сборник трудов ученых РГАФК 1999 г. - М., 1999. - С. 104-109
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте.- М.: ФиС, 1975. – 208с.

Поступила в редакцию 01.10.2007г.

РЕЗУЛЬТАТИ ТРИВАЛОГО ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТІВ

Мосейчук Юрій

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті описано результати апробації розробленої автором програми корекції психологічних розладів у студентів. Приведено дані анкетування, педагогічного тестування і фізіологічних методів обстеження, проведені до і після тривалого застосування реабілітаційних заходів. Розроблена програма корекції психологічних розладів у студентів має велике саногенетичне значення. за умови тривалого систематичного застосування програма спроможна чинити різноплановий вплив на основні тісно взаємопов'язані компоненти людської сутності: фізичний, психологічний і соціальний.

Ключові слова: психологічний, корекція, програма, реабілітація, студент.

Аннотация. Мосейчук Ю. Результаты длительного применения программы коррекции психологических расстройств у студентов. В статье описаны результаты апробации разработанной автором программы коррекции психологических расстройств у студентов. Приведены данные анкетирования, педагогического тестирования и физиологических методов исследования, проведенные перед и после длительного применения реабилитационных мероприятий. Разработанная программа коррекции психологических расстройств у студентов имеет большое саногенетическое значение. При условии продолжительного систематического применения программа способна совершать разноплановое влияние на основные тесно взаимосвязанные компоненты человеческой сущности: физический, психологический и социальный.

Ключевые слова: психологический, коррекция, программа, реабилитация, студент.

Annotation. Moseychuk Yu. The results of prolonged approbation psychological disorders correction program in students. The results of approbation psychological disorders correction authorized program in students are described in the article. The data of pedagogical testing and physiological methods of investigation were achieved before and past prolonged rehabilitation measures. The developed program of correction of psychologic distresses at students has big sanogenetical value. Under condition of long regular application the program is capable to make different influence on the basic closely interconnected components of human nature: physical, psychological and social.

Key words: psychological, correction, program, rehabilitation, students.

Вступ.

На даний час порушення психічного здоров'я у популяції цілої планети набуло надзвичайно широкого поширення. Біля 450 мільйонів жителів Землі страждають від тих чи інших психічних розладів, що виводить їх на одне з перших місць серед причин захворюваності. Поширеність психічних захворювань прогресивно збільшується. Так, якщо у даний час вони складають біля 12% загальної захворюваності, то згідно прогнозів, до 2020 року цей показник підвищиться до 15%. Спостерігається тенденція до збільшення поширеності депресії серед підлітків. Згідно даних недавно проведеного дослідження, 8%

усіх дівчаток і 2% усіх хлопчиків віком 16 років у одній із європейських країн відповідали критеріям важкої депресії, в той час як від середнього ступеня депресії страждало 14% дівчаток і біля 5% хлопчиків. Зростаючими суспільними проблемами, пов'язаними з депресією, є насильство, самогубства, наркоманія і поведінкові розлади. [2].

В цілому, враховуючи дані статистики, можна з достатньою впевненістю стверджувати, що біля 5-10% населення світу страждає від тих чи інших психологічних розладів, причому більший відсоток припадає саме на період дорослішання, коли відбувається самоідентифікація молодих людей у суспільстві, пошук роботи, зміна стереотипів, тощо. Ці показники корелюють з даними про поширеність розумової відсталості (3-5%) і шизофренії (1%). Подібне порівняння дає додаткові підстави серйозно відноситися до психологічних порушень, які часто є першими сигналами дезадаптації особистості в умовах постійно зростаючих вимог суспільного життя з його швидкозмінними стереотипами поведінки і моральних установок. Такі особи є групою ризику виникнення цілої гами патологій внутрішніх органів в майбутньому, суїцидальних намірів і формування стійкої психічної патології [4]. Все це ставить психологічну патологію в ранг національних проблем, які потребують швидких та виважених рішень.

Робота виконана за планом НДР Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Формулювання цілей роботи.

З огляду на вищесказане, нами виконано дослідження, метою якого було: розробити, обґрунтувати й апробувати програму корекції психологічних розладів у студентів засобами фізичної реабілітації.

Методологічний підхід до організації дослідження базується на рекомендаціях Г.Л. Апанасенка [3] Згідно них, управління динамікою індивідуального здоров'я складається з декількох формальних етапів: аналіз стану керованого об'єкта, створення програми управляючих дій та її реалізація, оцінка адекватності й ефективності.

Об'єкт і методи дослідження. Робота базується на детальному обстеженні 167 студентів I, III і V курсів з психологічними розладами (основна група) та 27 студентів без відхилень у психологічній сфері (контрольна група). У зв'язку з методологічними підходами до проведення дослідження основну групу розподілили на три підгрупи, до складу яких ввійшли, відповідно, студенти I (підгрупа 1, n=46), III (підгрупа 2, n=62) і V курсів (підгрупа 3, n=59).

Для вирішення завдань дисертаційного дослідження використані наступні методи: аналіз наукової і спеціальної літератури, анкетування, педагогічне тестування, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Анкетування проводили за опитувальниками для оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда, рівня соціальної фрустрації за Л. І. Вассерманом (у модифікації В.В. Бойка),

“Міні-мульти” (скорочений варіант ММРІ - “Міннесотського багатofакторного особистісного опитувальника”), адаптованим опитувальником профілю настрою “POMS – profile of mood states” [9]. Для оцінки рівня уваги проведено арифметичний тест, для оцінки функціональної стійкості нервово-м'язового апарату - стандартний і модифікований теплінг-тести [9,10,15]. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали на підставі даних велоергометричної проби (ВЕМ) [1]. Для оцінки параметрів розумової працездатності встановлювали швидкість опрацювання зорової інформації (ШОЗІ) за М.О. Зиковим [9]. З метою вивчення стану вегетативної регуляції гемодинаміки застосовували систему 24-годинного моніторингу й аналізу варіабельності серцевого ритму (BCP), версія: HRV 1,5; JSC “Solvaig” (1998). Для встановлення чутливості барорецепторів проводили постуральне тестування [1,10]. Для оцінки стресової готовності визначали рівень кортизолу в сироватці крові. Стан адаптації організму до дії стресових чинників оцінювали шляхом цитохімічного визначення вмісту катехоламінів та інсуліну в сироватці крові [10] і катехоламінів у еритроцитах за гістохімічною методикою [5].

Динаміку психологічних розладів до проведення корекції оцінювали на підставі порівняння характеристик психологічного та функціонального стану студентів на початку навчального року (вересень) та в період академічної сесії (травень).

На підставі результатів попереднього обстеження розроблено комплекс реабілітаційних заходів з метою корекції виявлених психологічних розладів.

Програма корекції психологічних розладів у студентів має комплексний характер і включає наступні елементи: фізичні тренування з елементами медитації, нервово-м'язової релаксації, дихальної і психофізичної гімнастики, натуропсихокорекції, самомасаж і когнітивно-поведінкову корекцію [8,16,17].

Реабілітаційна програма впроваджена для студентів підгрупи 1, які на цей час навчалися вже на II курсі, і для студентів підгрупи 2, які на цей час навчалися на IV курсі.

В цілому, динамічне спостереження за студентами, залученими до дослідження, тривало 3 роки, з них впродовж двох років студенти займалися за розробленою програмою корекції психологічних порушень. Наприкінці дослідження проведено повторне анкетування і здійснено педагогічне тестування і фізіологічні методи дослідження.

Статистичну обробку даних проводили з використанням пакету стандартних статистичних програм “Statistica 5.0” і “Microsoft Excel, 2002”.

Результати дослідження та їх обговорення.

На першому етапі дослідження нами встановлено, що у 86% студентів різних років навчання наявні психологічні розлади, які виявляються порушенням соціально-психологічної адаптації. Останні максимально виражені на першому й п'ятому курсах, дещо згладжуючись посередині навчального циклу, тобто на третьому курсі. Особливістю характеро-

логічних якостей студентів є формування цілої низки “сателітних”, “орбітальних” рис особистості довкола однієї або двох стержневих психологічних характеристик, які практично завжди супроводять первинну психотипову ознаку.

Структура психологічних розладів залежить від тривалості навчання у вищому навчальному закладі: для студентів I курсу характерні іпохондрія, депресія, психастенія, істеричні та шизоїдні реакції; для студентів III курсу - схильність до шизоїдного та гіпоманічного психологічних типів поведінки; для студентів V курсу притаманні депресивний, психастенічний та шизоїдні типи реагування на довколишнє середовище.

Для студентів різних років навчання притаманний підвищений рівень соціальної фрустрації, рівень якої максимально виражений на першому курсі і поступово, але незначно, знижується до третього і п'ятого курсів. Такий стан становить перешкоду для самореалізації особистості в суспільстві, досягненню мети і втілення бажань і потреб [14].

Поряд з цим результати дослідження показали, що навчання у вищих навчальних закладах для осіб із психологічними розладами є вагомим стресогенним фактором, про що свідчить виразна динаміка перепадів настрою під час різних періодів навчального року. Стійкі розлади емоційної сфери в динаміці навчання від першого до п'ятого курсів обумовлені формуванням і закріпленням негативних психологічних реакцій, обумовлених потребою виконання навчального плану. В період екзаменаційної сесії у студентів з психологічними розладами встановлено зростання психічної напруги й збільшення тривожності, ступінь яких пропорційний до виразності скарг психосоматичного характеру та втомлюваності й обернено пропорційний до функціональної стійкості нервово-м'язового апарату, рівня їх уваги й відчуття благополуччя.

Підґрунтям перерахованих вище порушень в обстеженому контингенту студентів є дисбаланс вегетативної нервової системи з ознаками наростаючої впродовж навчального року симпатикотонії. Наростання напруги регуляторних систем організму від початку навчального року до екзаменаційної сесії у студентів першого й третього курсів і її зниження у студентів п'ятого курсу аргументовано доводить виснаження адаптаційних механізмів, що може бути ключовим механізмом переходу донозологічної форми патології в конкретну нозологічну форму. Вегетативний дисбаланс у студентів у поєднанні з виникненням і прогресуванням у них психологічних порушень виникає на тлі зниження толерантності до фізичних навантажень.

Зниження ступеня функціональної спроможності студентів з психологічними розладами засвідчили також значно зменшені в порівнянні з контрольною групою депо інсуліну й катехоламінів.

Свідченням притаманної для випускників дезадаптації й поглиблення дисфункції вегетативної нервової системи є неадекватна реакція параметрів сер-

цево-судинної системи на зміну положення тіла при наростанні стресової напруженості ситуації в період екзаменаційної сесії, що обумовлено зміною чутливості їх барорецепторів.

Рівні кортизолу в сироватці крові студентів наростають циклічно в напрямку від першого курсу до випускного й від початку навчального року до екзаменаційної сесії. Тенденція до зниження концентрації кортизолу у студентів V курсу у травні вказує на виснаження медіаторних депо ВНС і є однією із складових мультифакторної структури дезадаптації [6,7,11,13].

Внаслідок тривалого застосування програми корекції психологічних розладів нами досягнуто наступних результатів. Суттєво підвищився рівень соціально-психологічної адаптації студентів, покращилося їх відношення до самих себе й оточуючих, підвищилося відчуття емоційного комфорту, зменшилася тенденція до відсторонення від світу й усамітнення, збільшилось прагнення до домінування, що свідчить про підвищення самоповаги і впевненості в своїх силах. Вірогідно знизився рівень соціальної фрустрації – психічного стану зростаючого емоційно-вольового напруження, який виникає у конфліктних ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожують людській гідності і престижу особистості у суспільстві. Відзначено оптимізацію профілів настрою студентів, що проявилось суттєвим зменшенням тривожно-агресивних груп настрою і збільшенням енергійності й активності. Досягнуто виразного покращення уваги і зменшення величини суб'єктивної психологічної напруги під час виконання інтенсивної розумової роботи. Зменшилась частота виникнення таких афективних суб'єктивних ознак як відчуття тривожності, безпричинного страху, засмучення, в поєднанні з нівелюванням таких соматичних симптомів як болі голови, болі у шиї та спині, втоми, пришвидшене серцебиття, головокружіння, слабкість, відчуття заніміння в тілі; більшість студентів відзначали нормалізацію сну і відсутність жакливих сновидінь. Перераховані зміни сприяли зменшенню загального індексу тривоги і посиленню відчуття благополуччя. Значно підвищилася функціональна стійкість нервово-м'язового апарату студентів, що констатовано на підставі покращення показників виконання теплінг-тесту.

Значно покращилася розумова працездатність студентів, що констатовано на підставі збільшення швидкості опрацювання одного знака, зменшення часу аналізу одного знака, підвищення коефіцієнтів точності та продуктивності, а також пропускну здатності сенсорної системи [12].

Значно знизилася стресова готовність обстежених студентів, а також підвищилася їх функціональна спроможність. Незважаючи на період навчального року, під час якого проводився повторний аналіз концентрації кортизолу (травень, період здачі екзаменаційної сесії), у студентів обох підгруп було відзначено зниження рівня кортизолу у сироватці крові. Так, якщо у студентів першої підгрупи концентрація кор-

тизолу в сироватці крові на початку дослідження складала $179,4 \pm 7,6$ нг/мл, то після комплексу реабілітаційних заходів вона була рівною $132,1 \pm 10,9$ нг/мл, $p < 0,05$. Відповідні значення концентрації кортизолу для студентів другої підгрупи склали $185,3 \pm 8,1$ нг/мл і $125,5 \pm 11,4$ нг/мл. Різниця значень також статистично значуща, $p < 0,05$.

Покращилася функція вегетативної нервової системи студентів, що проявилось нівелюванням надмірної симпатикотонії і покращенням збалансованості функціональних систем, які забезпечують внутрішній гомеостаз організму (табл. 1). Застосований нами комплекс реабілітаційних заходів компенсував флуктуації тону симпатичної нервової системи, представлені на ритмограмі фракцією "LF". Для прикладу, якщо потужність у діапазоні низьких частот у студентів підгрупи 1 до корекції складала, в середньому, 2512 ± 74 мс², то після корекції значення її зменшилося і складало 1812 ± 68 мс², $p < 0,05$. Для порівняння, значення "LF" у осіб контрольної групи складало 1623 ± 24 мс². Була констатована позитивна динаміка аналогічного показника і для студентів підгрупи 2, у яких потужність у діапазоні низьких частот зменшилася з 2328 ± 56 мс² до 1798 ± 62 мс², $p < 0,05$.

Внаслідок зниження тону симпатичної нервової системи помітної динаміки зазнали значення співвідношень двох компонентів ритмограм – "LF/HF", які можна співвіднести з гармонійністю, зрівноваженістю роботи обох ланок вегетативної нервової системи. Застосований нами комплекс реабілітаційних досліджень дозволив досягнути відчутного покращення цього показника у студентів обох підгруп. Так, якщо на початку дослідження у студентів першої підгрупи значення співвідношення "LF/HF" складало $3,9 \pm 0,4$, то після корекції воно було рівним $2,3 \pm 0,3$, $p < 0,05$. Схожа динаміка цього параметра була характерна і для студентів другої підгрупи, у яких він зменшився від $3,6 \pm 0,2$ до $2,2 \pm 0,2$, $p < 0,05$.

Динаміка індексу Баєвського – інтегрального маркера напруги регуляторних систем організму – також була показовою. Було відзначено позитивні

зміни цього показника для студентів обох підгруп. Так, середнє значення індексу Баєвського у студентів другої підгрупи до корекції складало $142,6 \pm 4,7$. Після застосування комплексу реабілітаційних засобів цей показник зменшився до $61,63,7$, $p < 0,05$. Вірогідне зменшення індексу Баєвського відзначено і у студентів підгрупи 1: від $134,8 \pm 4,4$ до $66,1 \pm 2,7$, $p < 0,05$.

Встановлено, що перераховані вище параметри варіабельності серцевого ритму студентів обох підгруп стали порівняними з відповідними показниками контрольної групи.

Покращилося функціонування системи барорецепторного контролю, що стверджено на підставі постурального тестування, яке підтвердило зниження активності симпатичної ланки вегетативної нервової системи студентів після застосування комплексу реабілітаційних заходів (табл. 2).

Зокрема, найвагоміші зміни були характерні для показника ЧСС, ймовірно, найлабільнішого та найчутливішого маркера діяльності механізмів, які регулюють функцію серцево-судинної системи. Так, для прикладу, якщо на початку дослідження значення ЧСС у студентів першої і другої підгруп в положенні стоячи складала, в середньому, відповідно $99 \pm 3,1$ уд./хв. і $82 \pm 3,1$ уд./хв, то після застосування комплексу реабілітаційних заходів ці величини зменшилися відповідно до $82 \pm 3,1$ уд./хв. і $83 \pm 3,4$ уд./хв. Різниця між показниками ЧСС у стоячому й лежачому положеннях у студентів обох підгруп складала, в середньому, 10-12 уд./хв. і вписувалася в діапазон встановлених нормативів, які свідчать про збалансовану діяльність барорецепторного механізму.

До корекції, як зазначалося у розділі 4, різниця ЧСС у стоячому і лежачому положеннях складала в аналогічних групах 21-28 уд./хв, що було критерієм активації симпатичної ланки вегетативної нервової системи.

Водночас при переході з лежачого в стояче положення відзначено, що зниження САТ у студентів підгрупи 1 складало 10 мм рт.ст., а у студентів підгрупи 2 – всього 8 мм рт.ст. До корекції зниження САТ у

Показник	Контрольна група (n=12)	Підгрупа 1		Підгрупа 2	
		до корекції (n=17)	після корекції (n=12)	до корекції (n=13)	після корекції (n=10)
LF, мс ²	1623±24	2512±74*	1812±68"	2328±56*	1798±62"
HF, мс ²	739±67	742±68	815±49	896±63	830±51
LF/HF	2,2±0,3	3,9±0,4*	2,3±0,3"	3,6±0,2*	2,2±0,2"
Індекс Баєвського	52,7±3,0	134,8±4,4*	66,1±2,7"	142,6±4,7*	61,6±3,7"

студентів першої та другої підгруп складало 22 і 20 мм рт.ст., відповідно. Таким чином, результати постурального тестування вказували на покращення участі вегетативної нервової системи у забезпеченні серцево-судинного гомеостазу у обстежених студентів.

Нами встановлено, значне підвищення толерантності до фізичних навантажень, що є основним фізіологічним підґрунтям перерахованих вище сприятливих змін у організмі студентів (табл. 3).

Встановлено, що показники тесту з дозованим фізичним навантаженням значно збільшилися у студентів обох підгруп. Рівні порогового навантаження, показники PWC_{170} і МСК у студентів як чоловічої, так і жіночої статі стали порівнянними зі своїми контрольними аналогами. Поряд з цим порогове навантаження і показник МСК у жінок підгрупи 1, а

також показник МСК у жінок підгрупи 2 стали достовірно вищими від аналогічних параметрів контрольної групи.

За таблицею Астранд встановлено, що більшість студентів першої підгрупи характеризувалися високим показником МСК і вищим від середнього рівнем кардіореспіраторної витривалості. Якщо у контрольній групі таких студентів було 55%, то в підгрупі 1 – 60%, а в підгрупі 2 – 58%. У решти студентів показали середній результат. Як зазначалося у розділі 4, до корекції 58% студентів першої і 62% студентів другої підгруп мали середній рівень витривалості і фізичної працездатності, а у решти він був нижчим від середнього.

Більш детальний аналіз даних ВЕМ показав, що у студентів обох підгруп спостерігалось значне

Таблиця 2

Результати постурального тестування студентів після проведеної корекції, ($\pm S_x$)

Показник	Контрольна група (n=17)		Підгрупа 1 (n=23)		Підгрупа 2 (n=18)	
	лежачи	стоячи	лежачи	стоячи	лежачи	стоячи
До корекції						
САТ, мм.рт.ст.	114± 2,5	109± 3,3	121± 2,6	99± 3,2°	125± 2,1	105± 2,6°
ЧСС, уд./хв.	68± 2,8	80± 3,2	78± 2,4*	99± 3,1*°	76± 2,9	104± 3,5*°
Після корекції						
САТ, мм.рт.ст.	114± 2,5	109± 3,3	116± 2,3	106± 3,7	118± 2,1	110± 4,1
ЧСС, уд./хв.	68± 2,8	80± 3,2	72± 4,3	82± 3,1"	71± 2,8	83± 3,4"

Примітки: 1. * - зміна показника достовірна в порівнянні з величиною його аналога в контрольній групі ($p<0,05$);

2. ° - зміна показника достовірна в порівнянні з його величиною в положенні лежачи ($p<0,05$);

3. " - зміна показника достовірна в порівнянні з його величиною до корекції ($p<0,05$).

Таблиця 3

Показники тесту з дозованим фізичним навантаженням у студентів після тривалого застосування програми корекції психологічних розладів, ($\pm S_x$)

Показник		Контрольна група (n=27)		Підгрупа 1 (n=12)		Підгрупа 2 (n=10)	
		17 ч	10 ж	8 чол	4 жін	6 чол	4 жін
Порогове навантаження, кгм/хв	чоловіки	880±15,1		900±15,4"		875±11,6"	
	жінки	740±13,9		800±11,8*"		790±12,1"	
PWC_{170} , кгм/хв	чоловіки	850±16,3		880±15,4"		840±14,5"	
	жінки	690±14,8		670±13,2"		660±13,8"	
МСК, л/хв	чоловіки	3,6±0,08		3,7±0,07"		3,4±0,05"	
	жінки	2,7±0,06		3,1±0,09*"		3,0±0,09*"	

Примітки: 1. * - зміна показника достовірна в порівнянні з величиною його аналога в контрольній групі ($p<0,05$);

2. " - зміна показника достовірна в порівнянні з величиною його аналога в даній групі до корекції ($p<0,05$).

зменшення періодів відновлення САТ, ДАТ і ЧСС, а також вірогідно подовжився час досягнення максимального рівня АТ під час виконання проби.

За Г.Л. Апанасенком, існує єдиний фактор ризику розвитку захворювань – зниження ефективності внутрішньоклітинного утворення енергії. Одним із основних механізмів порушення життєдіяльності біосистеми є гіпоергія – недостатність енергетичного субстрату в клітинах, внаслідок чого вони не здатні повноцінно виконувати свою функцію [4].

Оскільки психологічні розлади є закономірною реакцією на фізичні порушення, будь-яка робота, фізична й розумова, якщо вона дуже інтенсивна або виконується впродовж тривалого часу і поєднується з несприятливим впливом екзогенних факторів, супроводиться певним ступенем нервово-психічної й емоційної напруги. Вегетативні порушення, які при цьому виникають у організмі, залежать від багатьох факторів, основними з яких є функціональний стан, мотивації, умови довкілля, стиль життя. Тому система комплексної реабілітації студентів з ознаками вегетативного дисбалансу включала елементи психофізіологічної реабілітації, яка здійснювалася не тільки через вплив фізичних вправ і масажу, але й шляхом когнітивно-поведінкової корекції. Підставою для застосування цього методу стало те, що низкою досліджень було доведено виняткову ефективність цієї методики в поєднанні з лікувальною фізкультурою з дозованим фізичним навантаженням при синдромі хронічної втоми. Методика передбачає психологічну корекцію загального типу, спрямовану на зміну особливостей пізнання і поведінки, обумовлених певним станом. Адже особиста мета ніколи не може бути досягнута, якщо відсутнє прагнення до її досягнення [16,17].

Ключові компоненти когнітивно-поведінкової корекції в нашому дослідженні включали: пояснення етіологічної моделі формування можливої патології, ознайомлення з методами контролю певних симптомів, усунення зосередженості на симптомах, переоцінку і зміну поведінки, досягнення й підтримку базового рівня фізичної активності, поступове її збільшення шляхом заохочення до підвищення інтенсивності фізичних навантажень, відновлення певних видів особистої активності. Крім того, за Г.Л. Апанасенком (2007), освіченість індивіда в галузі проблем збереження й укріплення здоров'я відіграє важливішу роль, ніж рівень лікувально-діагностичних заходів у регіоні. Згідно розробленої автором концепції, кожен індивід сам несе відповідальність за своє здоров'я. Він повинен бути суб'єктом, а не об'єктом оздоровчих заходів. Кожна людина на шляху до оздоровлення повинна пройти чотири сходинки: я знаю багато про здоров'я, я хочу бути здоровим, я вмію бути здоровим, я роблю все, щоб бути здоровим.

Таким чином, застосована впродовж двоохрічного періоду програма реабілітаційних заходів забезпечила зростання енергетичного потенціалу студентів, підвищення толерантності до фізичного

навантаження, що сприяло нівелюванню дисбалансу між окремими ланками ВНС і привело до вірогідного покращення їх психологічного стану, а також фізичної і розумової працездатності.

Висновки.

Розроблена нами програма корекції психологічних розладів у студентів має велике саногенетичне значення, оскільки за умови тривалого систематичного застосування вона спроможна чинити різноплановий вплив на основні тісно взаємопов'язані компоненти людської сутності: фізичний, психологічний і соціальний.

Перспективним напрямком даного дослідження є застосування розробленої нами програми корекції психологічних розладів серед інших контингентів населення і пролонговане спостереження за динамікою їх психологічного і фізичного стану.

Список літератури

1. Аронов Д.М., Лупанов В.П. Функциональные пробы в кардиологии. – М.: МЕДпресс-информ, 2003. – 236 с.
2. Александровский Ю.А. Посттравматические стрессовые расстройства и общие вопросы развития психических заболеваний // Российский психиатрический журнал. – 2005. – №1. – С. 4-12.
3. Апанасенко Г.Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. - № 3. – С. 20 – 21.
4. Гатин Ф.Ф. Комплексное воздействие медико-социальных факторов риска на формирование основных психических и поведенческих расстройств // Российский психиатрический журнал. – 2005. – №1. – С. 12-16.
5. Еритроцит при захворюваннях внутрішніх органів: патогенетична роль морфофункціональних змін, діагностичне та прогностичне значення, шляхи корекції / М.Ю. Коломоєць, М.В. Шаплавський, Г.І. Мардар, Т.Я. Чурсіна. – Чернівці, 1998. – 238 с.
6. Євстратов П., Гауряк О., Виклюк Я., Мосейчук Ю. Порівняльний аналіз показників розумової працездатності студентів-спортсменів і тих, хто не займається спортом (на прикладі умов підвищеного емоційного стану) // Молода спортивна наука України. – 2005. – Т 2, вип. 9. – С. 307-310.
7. Євстратов П., Мосейчук Ю., Гауряк О., Мороз О., Виклюк Я. Динаміка показників розумової працездатності у студентів з різною руховою активністю // Молода спортивна наука України. – 2004. – Т. 3. – вип.. 8. – С. 104-107.
8. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
9. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
10. Меерсон Ф.З., Пшеникова М.Г. Адаптация к стрессорным и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 250 с.
11. Мосейчук Ю.Ю. Коливання настрою у спортсменів з психологічними розладами в залежності від періоду навчального року // Молода спортивна наука України. – 2006. - Т. 4. – Вип. 10. – С. 336 – 342.
12. Мосейчук Ю.Ю. Корекція психологічних порушень у студентів під впливом тривалого застосування системи комплексної реабілітації // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник - Вип. 44. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – С. 468-472.
13. Мосейчук Ю.Ю. Циркадні зміни чутливості барорецепторів, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень у осіб з психологічними розладами // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 4. – 125 – 128.

14. Мосейчук Ю.Ю., Бойчук Т.В., Лібрик О.М. Розповсюдженість і структура психологічних розладів серед студентів та оцінка значення способу життя як фактора їх виникнення // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. - №. – С. 68-72.
15. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
16. Fulcher K.U., White P.D. Randomized controlled trial of graded exercise in patients with chronic fatigue syndrome // BMJ. – 1997. – Vol. 314. – P. 1647-1652.
17. Sharpe M., Hawton K. Simkin S., et al. Cognitive therapy for chronic fatigue syndrome: a randomized controlled trial // BMJ. – 1996. – Vol. 312. – P. 22-26.

Надійшла до редакції 22.10.2007р.

ВИЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ БОЄЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ППО СВ І РІВНЕМ РОЗВИТКУ ЇХ ШВИДКІСНИХ І ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

Паєвський В.В., Єфіменко П.Б.

Харківський університет

Повітряних Сил ім. Івана Кожедуба

Анотація. В даній статті визначалась відносна значимість швидкісної та швидкісно-силової підготовленості, стосовно основних фізичних якостей для забезпечення надійності військово-професійних дій курсантів. Найбільше значення для надійності військово-професійних дій має рівень розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості. У системі силової і швидкісно-силової підготовленості найбільше професійно важлива здатність показувати високі результати у вправах з розвитком швидкісного циклічного типу напруги м'язів.

Ключові слова: військово-професійні дії, швидкісно-силова підготовленість.

Аннотация. Паевский В.В., Ефименко П.Б. Определение взаимосвязей показателей боеготовности курсантов и уровнем развития их скоростных и скоростно-силовых качеств. В данной статье определялось относительная значимость скоростной и скоростно-силовой подготовленности, относительно основных физических качеств для обеспечения надежности военно-профессиональных действий курсантов. Наибольшее значение для надежности военно-профессиональных действий имеет уровень развития скоростно-силовых качеств и выносливости. В системе силовой и скоростно-силовой подготовленности более всего профессионально важная способность показывать высокие результаты в упражнениях с развитием скоростного циклического типа напряжения мышц.

Ключевые слова: военно-профессиональные действия, скоростно-силовая подготовленность.

Annotation. Paevsky V.V., Efimenko P.B. Detecting cadets activities of battle preparation between level of development their speed and speed-power qualities. In this article you can find information about the meaning of speed and speed-power preparation according to main cadets physical skills for observing the preference skills of their military-professional deeds. The greatest value for reliability of military - professional actions has a level of development of high-speed power qualities and persistence. In the system of power and high-speed power readiness more all professionally important ability to show high results in exercises with development of high-speed cyclic type of a strain of muscles.

Key words: military-professional deeds, speed-power preparation.

Вступ.

Фізична підготовленість завжди виділялась в якості однієї з фундаментальних основ високого рівня військово-професійної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил, що необхідно для успішного ведення бойових дій.

Визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, необхідного для успішного ведення бойових дій і збереження високої професійної працездатності, варто здійснювати з урахуванням показників функціонального стану організму [1,4].

Аналіз підготовленості військовослужбовців, показує, що показники функціонального стану і фізичної працездатності розглядаються як характеристики окремих структурних одиниць діяльності особового складу. Ці характеристики властиві таким рівням: забезпечувальному (функціональний стан) і виконавчому (фізична працездатність). Показники професійної працездатності у цьому випадку виступають як характеристики високого керівного рівня [1].

З вимог, передбачених військовою професією, впливають загальні завдання фізичної підготовки: розвиток і удосконалення загальної витривалості, сили і швидкості; підвищення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дій несприятливих чинників військово-професійної діяльності на основі удосконалення функціональних систем; розвиток професійно значущих якостей засобами і методами фізичної підготовки.

Спеціальні завдання фізичної підготовки визначаються професійною спеціалізацією [1,5].

Для військовослужбовців військ ППО СВ такими спеціальними завданнями фізичної підготовки є [1,5]: переважний розвиток загальної витривалості; розвиток швидкості реакції, точності дій, стійкості і концентрації уваги.

Ряд авторів після проведених досліджень, зокрема кореляційного і факторного аналізу, відзначають також високий ступінь впливу на боездатність швидкісно-силової підготовленості військовослужбовців, оцінюючи її перевагу над вправами з НФП. З огляду на, що спеціальними задачами фізичної підготовки для особового складу підрозділів ППО СВ передбачається переважний розвиток загальної і силової витривалості [5], об'єктивно створюються передумови для відставання в розвитку необхідних для рішення відзначених задач швидкісно-силових якостей у військовослужбовців даної спеціальності.

У ряді досліджень показане [2,3], що для визначення структури фізичної підготовленості, рівня спеціальної тренуваності як основи успішності професійних дій, ефективно вивчення рухового потенціалу військовослужбовців, структури силових і швидкісно-силових здібностей.

Разом з тим, відсутність робіт з більш глибокого дослідження силових і швидкісно-силових здібностей військовослужбовців різних категорій вимагає вивчення силових і швидкісно-силових здібностей, важливість яких для багатьох видів професійної діяльності підкреслюють ряд авторів.

Таким чином створюються передумови для визначення взаємозв'язків показників боєздатності курсантів ППО СВ з рівнем розвитку їх швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Робота виконана в рамках НДР «Професіонал-2007».

Формулювання цілей роботи.

В роботі вирішувались наступні завдання дослідження: аналіз особливостей навчально-бойової діяльності курсантів ППО СВ; виявлення важливості швидкісної та швидкісно-силової підготовленості, стосовно основних фізичних якостей для забезпечення надійності військово-професійних дій курсантів.

Для рішення поставлених задач в роботі були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, документів бойового управління і бойової підготовки особового складу ЗС України; педагогічний експеримент.

Організація досліджень. Дослідження проводилися в процесі навчально-бойової діяльності з

метою визначення взаємозв'язків показників боєздатності курсантів і рівнем розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Дослідження фізичної підготовки досягались за допомогою виконання тестів і контролю фізичних вправ.

Результати досліджень:

Важливість швидкісно-силової підготовленості нами була об'єктивно показана методом дослідження полярних груп, що склалися без обліку рівня розвитку інших основних фізичних якостей. Визначити ж відносну значимість силової і швидкісно-силової підготовленості стосовно основних фізичних якостей для забезпечення надійності військово-професійних дій особового складу ЗРДН дозволила серія кореляційних аналізів над широким масивом експериментальних даних. У якості показників фізичної працездатності використовувалися показники рівня боєздатності до навчань і наприкінці третього дня навчань. Показники фізичної підготовленості характеризували рівень розвитку різних рухових здібно-

Показники спеціальної працездатності	Фізична підготовленість				
	Біг 100 м	Підтягування на перекладині	Вистрибування вгору	Біг 3000 м	Біг 4x100 м.
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с	0,60	-0,42	-0,43	0,39	0,65
Норматив №1 Посадка екіпажа в бойову машину (установку), с	0,54	0,38	-0,42	0,31	0,50
Норматив №2 Висадження екіпажа з бойової машини (установки), с	0,61	0,40	0,50	0,43	0,59
Норматив №3 Уривки і маскування окопів для бойової техніки, с	0,58	0,41	0,26	0,23	0,24
Перекочування ЗУ-23 силами розрахунку на відстань 100 м з бойового положення в бойове положення нової ОП, с	0,59	-0,18	0,39	0,35	0,53
Норматив №5 Заряджання установки, с	-0,63	0,49	0,49	-0,11	-0,39
Норматив №6 Розрядження установки, с	-0,53	0,46	0,22	-0,37	-0,51
Норматив №7 Приготування до бою, с	-0,47	-0,21	0,20	0,01	-0,30
Норматив №8 Розрядження магазина, с	0,60	-0,31	-0,38	0,34	0,42
Норматив №9 Спорядження магазина, с	0,61	-0,38	-0,48	0,54	0,57
Норматив №10 Стрільба, бали	-0,18	-0,36	-0,10	0,11	-0,38
Норматив №11 Метання гранати Ф-1 на дальність, м	0,21	-0,35	0,11	0,19	0,12
Норматив №12 Метання гранати Ф-1 на точність, бали	0,16	0,34	0,21	0,04	0,14

стей, диференційованих за переважним проявом власне-силових, швидкісно-силових, швидкісних здібностей або витривалості. У дослідженнях взяли участь 60 курсантів.

У результаті кореляційного аналізу (таблиця 1) виявлено взаємозв'язок надійності в діях курсантів в умовах навчань з рівнем розвитку різних сторін фізичної підготовленості. Аналіз кореляційної матриці дозволив детермінувати фактори надійності військово-професійної діяльності. Факторами в даному випадку є різні сторони фізичної підготовленості військовослужбовців. Кореляційний аналіз дозволив визначити ступінь значимості швидкісно-силової підготовленості в зв'язку з проявом якостей: сили в різних проявах, швидкості, витривалості, що забезпечує надійність у діях особового складу ЗР дивізіону.

Тіснота зв'язку між показниками надійності в діях і тестами, що відображають рівень розвитку сили, швидкісно-силових якостей, швидкісних якостей, витривалості, показує високу залежність рівня боєздатності від усіх сторін фізичної підготовленості

курсантів. Однак мається різниця в рівні кореляцій, що дозволяє судити про ступінь значимості розвитку визначених рухових здібностей для забезпечення надійності в діях особового складу дивізіону.

Найбільш високі кореляційні зв'язки виявлені в показниках боєздатності на навчаннях і результатів у бігу на 100 м, а також у стрибках вгору з місця, що відображають рівень розвитку швидкісних і швидкісно-силових можливостей. У результатів бігу на 100 м рівень п'яти коефіцієнтів кореляції з тринадцяти вище 0,60. У стрибків вгору з місця також п'ять коефіцієнтів кореляції мають величини 0,45 - 0,51.

Трохи нижче кореляційні зв'язки результатів у підтягуванні, що відображають власне-силові можливості, і окремими показниками спеціальної працездатності, що знаходяться на рівні 0,40 - 0,45.

Високі коефіцієнти кореляції спостерігаються між показниками надійності в спеціальних діях і результатами в човниковому бігу 4 x 100 м., що характеризує рівень розвитку швидкісної витривалості. Так, один коефіцієнт кореляції знаходиться на рівні

Таблиця 2

Кореляційний взаємозв'язок показників спеціальної працездатності з показниками фізичної підготовленості курсантів по закінченні тактичних навчань (n=60)

Показники спеціальної працездатності	Фізична підготовленість				
	Біг 100 м	Підтягування на перекладині	Вистрибування вгору	Біг 3000 м	Біг 4x100 м
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод, с	0,63	-0,42	-0,45	0,39	0,55
Норматив №1 Посадка екіпажа в бойову машину (установку),с	0,51	0,40	-0,45	0,34	0,51
Норматив №2 Висадження екіпажа з бойової машини (установки),с	0,66	0,42	0,51	0,46	0,64
Норматив №3 Уривки і маскування окопів для бойової техніки, с	0,60	0,45	0,21	0,13	0,23
Перекочування ЗУ-23 силами розрахунку на відстань 100 м з бойового положення в бойове положення нової ОП,с	0,50	-0,13	0,41	0,36	0,54
Норматив №5 Розгортання агрегату,с	-0,61	0,50	0,48	-0,09	-0,43
Норматив №6- Згортання агрегату,с	-0,58	0,47	0,24	-0,32	-0,53
Норматив №7 Приготування до бою,с	-0,40	-0,23	0,11	0,04	-0,27
Норматив №8 Розрядження магазина,с	0,50	-0,23	-0,41	0,39	0,43
Норматив №9 Спорядження магазина,с	0,66	-0,40	-0,48	0,56	0,59
Норматив №10 Стрільба,бали	-0,22	-0,34	-0,05	0,08	-0,40
Норматив №11 Метання гранати Ф-1 на дальність,м	0,19	-0,37	0,15	0,07	0,02
Норматив №12 Метання гранати Ф-1 на точність,бали	0,14	0,30	0,16	0,05	0,13

0,64, п'ять коефіцієнтів кореляції понад 0.5. У той час, трохи нижче зв'язок показників боєздатності з результатами в бігу на 3000 м, що знаходяться на рівні 0,34 - 0,46, при одному коефіцієнті 0,56.

У визначенні ступеня важливості різних рухових здібностей велике значення має різниця рівня коефіцієнтів кореляції результатів у тестах з фізичної підготовленості з показниками боєздатності, отриманими в екстремальних умовах навчання, у порівнянні з тими ж показниками, отриманими до навчання. Найбільше зростання коефіцієнтів кореляції показників спеціальної працездатності спостерігалось в результатах з бігу на 100 і 4x100 м (Таблиця 2), у яких збільшення відбулося на 0,1 - 0,15. Приблизно в такому ж ступені зростають коефіцієнти кореляції з результатами в стрибках вгору з місця. У меншому ступені відбулося збільшення коефіцієнтів кореляції з результатами в бігу на 3000 м і незначні зміни в рівні кореляційних зв'язків у вправах на силу: підтягуванні на перекладині.

Аналіз кореляційної матриці дозволяє детально розглянути важливість розвитку тієї або іншої якості для кожної з груп професійних прийомів і дій.

Математичний аналіз дозволив виділити найбільш важливі сторони фізичної підготовленості курсантів факультету ППО СВ ХУ ПС.

Аналіз кореляційної матриці дозволив детермінувати систему фізичної підготовленості по найбільше професійно важливих фізичних якостях з виділенням їх у виді факторів надійності військово-професійної діяльності. За рівнем коефіцієнтів кореляції можна судити про те, що надійність у діях особового складу дивізіону в екстремальних умовах має специфічну якісну основу, що визначає характер спеціальної спрямованості фізичної підготовки.

До першої групи здібностей варто віднести якості, оцінювані бігом на 100 м і стрибками вгору з місця. Ці вправи в основі критерію успішності їхнього виконання мають максимально швидке виконання.

Найбільше показово і практично значимо для з'ясування характеру спеціальної фізичної підготовленості є диференціювання цього ряду тестів по типу напруги м'язів, що розвивається в процесі виконання вправи. Так, до першої групи відносяться біг на 100 м. - швидкісний циклічний тип, стрибок вгору із місця - вибуховий реактивно-балістичний тип. Причому усі вправи в тому або іншому ступені можна розглядати як прояв швидкісно-силових якостей.

Судячи з рівня кореляційних зв'язків, найбільш важлива для надійності в діях здатність показувати високі результати у вправах зі швидкісним циклічним типом напруги м'язів (біг 100 м).

Друга група - це вправи, що характеризують рівень витривалості і швидкісної витривалості (біг 3000 м. і біг 4x100 м). Кореляційні зв'язки результатів у бігу 4x100 м з показниками боєздатності приблизно такі ж, як з бігом на 100 м і стрибками вгору з місця. Трохи нижче коефіцієнти кореляції в бігу на 3000 м. На наш погляд, причина високого рівня кореляцій цілком закономірна. Хоча звичайно рівень кореляційних зв'язків результатів у бігу на довгі дистанції з результатами у виконанні нормативів по тактичній і тактико-спеціальній підготовці не високий, але в умовах багатоденних тактичних навчань, коли тестування проводиться наприкінці навчання, різко підвищується роль здатності протистояти стомленню, що накопичується.

Висновок:

Висновок:

1. З узагальнення результатів кореляційних аналізів випливає, що факторами надійності військово-професійної діяльності особового складу дивізіону в системі фізичної підготовленості курсантів є окремі рухові здібності (якості), а саме: ступінь розвитку швидкісних, швидкісно-силових, силових здібностей і витривалості. На рівні фізичної підготовленості досліджуваного контингенту між ступенем розвитку окремих фізичних якостей існує тісний взаємозв'язок (у середньому коефіцієнти кореляції на рівні 0,5 - 0,6).

2. Найбільше значення для надійності військово-професійних дій має рівень розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості (у середньому коефіцієнти кореляції на рівні 0,5 - 0,65). Це підтверджується також і тим, що відбувається підвищення тісноти зв'язку цих факторів (у середньому на 0,1 - 0,15) з показниками боєздатності в екстремальних умовах) у порівнянні з показниками боєздатності в звичайних умовах. У системі силової і швидкісно-силової підготовленості найбільше професійно важлива здатність показувати високі результати у вправах з розвитком швидкісного циклічного типу напруги м'язів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення взаємозв'язків показників боєздатності курсантів факультету ППО СВ і рівнем розвитку їх швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Література

1. Бибилев И.Э. Объем, интенсивность и переносимость физических нагрузок, испытываемых личным составом в ходе многодневных тактических учений // Физическая подготовка военнослужащих с учетом требований современного боя: Сборник научно-методических работ по итогам опытных тактических учений / Под ред. А.А.Распопова.-Л.:ВДКИФК, 1986.-С. 101-112.
2. Кузнецов А.И. Избирательно направленные нагрузки как метод силовой и скоростно-силовой подготовки // Теория и практика физической культуры, 1989. -№ 5. - С. 55 - 59.
3. Кузнецов В.В. Современные проблемы методики воспитания скоростно-силовых качеств у квалифицированных спортсменов // Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов.-М., 1991. - С. 5-53.
4. Кустов Л.А., Галкин М.В. Исследования физического развития и функционального состояния организма // Рекомендации по организации и проведению экспериментальных исследований физической подготовленности военнослужащих / Под ред. Ю.К.Демьяненко. - Л.: Воениздат, 1997. - С.18.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97)-Київ, 1997.

Надійшла до редакції 10.10.2007р.

**ПЕРЕДУМОВИ ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТКУ
СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КРАКІВСЬКОМУ
ТА ПОЗНАНСЬКОМУ УНІВЕРСИТЕТАХ
(ДРУГА ПОЛОВИНА ХІХ - ПОЧАТОК ХХ
СТОЛІТТЯ)**

Пасічник Володимир
Свентокрижська академія,
філія в м.Петрков-Трибунальський (Польща)

Анотація. У статті подані результати аналізу передумов зародження і розвитку системи підготовки вчителів фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл в Краківському та Познанському університетах від кінця ХІХ – початку ХХ ст. З другої половини ХІХ ст. до 1924 року вирішальну роль в процесі підготовки вчителів фізичного виховання в Польщі відігравала курсова форма навчання. Після отримання незалежності Польщі у 1918 році розпочався процес пошуку нових концептуальних підходів у створенні національної системи підготовки вчителів фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, Польща, історія, університет.

Аннотация. Пасечник В. Предпосылки зарождения и развития системы подготовки специалистов физического воспитания в Краковском и Познанском университетах (вторая половина ХІХ - начало ХХ столетие). В статье поданы результаты анализа предпосылок создания и развития системы подготовки учителей физического воспитания для общеобразовательных школ в Краковском и Познанском университетах конец ХІХ –начало ХХ ст. Со второй половины ХІХ ст. до 1924 года решающую роль в процессе подготовки учителей физического воспитания в Польше играла курсовая форма обучения. После получения независимости Польши в 1918 году начался процесс поиска новых концептуальных подходов в создании национальной системы подготовки учителей физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, Польша, история, университет.

Annotation. Pasechnik V. Preconditions of origin and development of system of preparation of experts of physical training in Krakow and Poznan universities (second half ХІХ - the beginning ХХ century). In the publication reveals the results of preconditions and development of preparation of teachers of physical culture for comprehensive schools in Krakow and Poznan universities from 70 are ХІХ century to 20 are ХХ century. From second half ХІХ of item till 1924 the main role during preparation of teachers of physical training in Poland was played with the course form of training. After reception of independence of Poland in 1918 began process of search of new conceptual approaches in creation of national system of preparation of teachers of physical training.

Key words: physical training, Poland, history, university.

Вступ.

Процес створення системи підготовки спеціалістів фізичного виховання в Польщі розпочався в другій половині ХІХ століття. У той період польські землі знаходились під владою Пруссії, Австро-Угорщини і Росії, що мало вирішальний вплив на тогочасний стан польської освіти, яка в таких умовах не мала можливості повноцінного розвитку, в різних регіонах існувала значна відмінність в організації

шкільництва. Одночасно в другій половині ХІХ століття на польських землях почався стрімкий і бурхливий розвиток капіталістичних ринкових відносин внаслідок чого значно зросли суспільні потреби на кваліфікованих спеціалістів у різних галузях суспільно-господарчого життя, в тому числі вчителів з різних предметів, включаючи фізичне виховання.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження полягає у виявленні провідних тенденцій в розвитку системи підготовки вчителів фізичного виховання в Краківському та Познанському університетах Польщі у другій половині ХІХ та 30-х роках ХХ століття.

Дослідження проводилось у 2006-2007 роках на базі бібліотечних фондів міської і педагогічної бібліотек м.Петркова-Трибунальського, Радомської наукової бібліотеки, університетської наукової бібліотеки Лодзинського університету.

Результати досліджень.

Протягом першої половини ХІХ століття в Кракові і Познані відбувався процес зростання популярності фізичного виховання в середовищі гімназійної та студентської молоді. Так, у 1817 році при Краківському університеті було відкрито курси кінної їзди, плавання, фехтування. Активну діяльність в популяризації фізичного виховання проводив професор медичного відділу Краківського університету Л. Берковський (1801-1860), який першим на польських землях розпочав впровадження в практику сучасних на той період методів і форм фізичного виховання. Л. Берковський тривалий час вивчав досвід Франції і Німеччини в галузі фізичного виховання школярів і після повернення до Батьківщини, відкрив в Кракові школи гімнастики та плавання (над Віслою), а зимою там обладнували ковзанку для бажаної молоді.

В Познані у 1840-1842 роках діяв гімнастично-ортопедичний заклад, який заснував Т. Матецький (1810-1886). Головними методами лікування в ньому були заняття із застосуванням елементів плавання і гімнастики. Цей заклад активно відвідувала міська молодь.

Важливе значення мало впровадження у 1869 році на землях підлеглих австро-угорській адміністрації до шкільних навчальних планів обов'язкового предмету - "Фізичне виховання", але в цілому керівництво шкіл не дооцінювало значення цієї навчальної дисципліни. Крім того, не було відповідно підготовлених спеціалістів та належних умов для проведення навчального процесу з цього предмету. У 1871 році було відкрито в цьому регіоні 9 вчительських семінарій, в яких розпочалася також підготовка вчителів для проведення уроків з фізичного виховання в школах. Однак, ці середні навчальні заклади не були в стані забезпечити потреби шкіл у спеціалістах з цієї галузі.

Особливо активно в період 70-80-х роках ХІХ ст. діяло гімнастичне товариство „Сокіл” у Львові і Кракові, де проводили свою науково-педагогічну діяльність такі відомі польські вчені і спеціалісти, як А.Дурський, Т. Зелінський, Н. Цибульський та ін. Ке-

рівництво „Сокіла” головною метою вважало фізичне і духовне відродження народу, як необхідної умови повернення політичної незалежності Польщі. Діяльність краківського „Сокіла” була спрямована також на популяризацію спорту та підтримку скаутського руху серед молоді [2].

В жовтні 1895 році при Краківському університеті було відкрито 2-х річні Гімнастично-наукові курси при активній участі викладачів університету для потреб середніх шкіл і вчительських семінарій. Першим керівником та ініціатором створення цих курсів став видатний польський діяч фізичного виховання Х. Йордан. Більшість слухачів курсів склали студенти відділу філософії цього університету. Рівень теоретично-практичної підготовки курсантів був досить високий, його забезпечували викладачі Краківського університету. На курсах викладались такі предмети: теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика гімнастики, історія фізичного виховання, анатомія, фізіологія, біологія, гігієна. Крім теоретичних занять у слухачів курсів значне місце відводилось практичним заняттям з гімнастики і рухливих ігор.

Гімнастичне товариство „Сокіл” було створено в Познані у 1884 році і воно проводило активну діяльність в популяризації серед учнівської молоді фізичної культури і спорту в цьому регіоні Польщі. Значний вклад у розвиток фізичного виховання в Познані внесли представники педагогічного та медичного середовищ В. Гладіш, Ч. Клозь, Т. Шульц, Й. Кжемінський, К. Закжевський, П. Гантковський, а в пізнішому періоді, Е. Пясецький та В. Сікорський [1].

Після закінчення першої світової війни, незважаючи на значні матеріальні і людські втрати в новій незалежній Польщі (незалежність проголошено 11 листопада 1918 року) розпочався процес відродження освіти на всіх її рівнях, в тому числі і фізичного виховання. Особливу увагу звернуто було на підготовку спеціалістів цієї галузі. В Краківському університеті активну діяльність в цьому напрямку проводив С. Цеханівський. Він усвідомлював той факт, що відкриття факультету фізичного виховання в Кракові внаслідок різних причин організаційного та фінансового характеру є складним завданням, тому зосередив свою увагу, в першу чергу, на відродження курсів підготовки вчителів в цій галузі. Одночасно С. Цеханівський запропонував нову навчальну програму для цих курсів, в якій крім традиційних дисциплін з попередніх років викладались такі предмети, як методика фізичного виховання в школі, організація і управління шкільним фізичним вихованням, перша допомога потерпілим на воді та ін.

Важливим кроком у створенні системи підготовки спеціалістів фізичного виховання в Польщі в цей період став з'їзд вчителів, який відбувся в Варшаві 17-19 квітня 1919 року. Проблеми фізичного виховання на цьому з'їзді широко обговорювались на секції фізичного виховання і шкільної гігієни. На її засіданнях розглядались питання, щодо запровадження фізичного виховання в новій польській школі, а також проблематика підготовки вчителів в цій галузі.

Представлено було дві концепції підготовки вчителів фізичного виховання. В першій пропонувалось створення центрального державного педагогічного інституту в рамках його була б організована підготовка вчителів фізичного виховання, з поступовим розбудовою інших педагогічних інститутів, в яких також могли функціонувати факультети фізичного виховання. Натомість друга концепція спиралась на ідеї створення Центрального інституту фізичної культури в Варшаві, з одночасним відкриттям факультетів фізичного виховання при університетах. Саме друга концепція мала значно більше прихильників в результаті чого в наступному десятиріччі привело до втілення її в життя, хоч в цілому керівництво значної частини університетів досить обережно підходило до можливості створення не тільки факультетів фізичного виховання але навіть кафедр з цієї галузі. На з'їзді було прийнято резолюцію про створення факультетів фізичного виховання при університетах з 3-х річним терміном навчання. Випускник такого факультету отримував кваліфікацію магістра фізичного виховання з правом викладання цього предмету в середніх школах.

У 1920 році в Відділі шкільної гігієни при Міністерстві у справах Релігії і Громадянської Освіти (МРІГО) був опрацьований спеціальний проект, в якому передбачалось створення державних педагогічних інститутів з факультетами фізичного виховання, як тимчасової форми навчання до часу відкриття державного гімнастично-спортивного інституту. Однак цей проект не був втілений в життя з причини відсутності фінансів.

Враховуючи значну недостачу кваліфікованих вчителів в країні МРІГО прийняло 1 листопада 1920 року Постанову про створення при університетах державних екзаменаційних комісій та тимчасових 1-річних курсів вчителів основних і середніх шкіл [5]. Такі курси були відкриті в Варшаві, Кракові, Познані і Львові. Керівником цих курсів в Краківському університеті став С. Цеханівський, натомість в Познанському університеті – Е. Пясецький. На курси приймалися вчителі гімнастики, які не мали відповідної кваліфікації, вчителі інших предметів, а також особи, що мали закінчену середню освіту і були фізично здорові.

У липні 1921 року факультет фізичного виховання Познанського університету отримав від керівництва університету у власне розпорядження окремих будинок і досить швидко він був оснащений в необхідне для проведення навчального процесу обладнання та спеціальні прилади для проведення семінарських і практичних занять. Факультет також мав у власному розпорядженні два спортивних об'єкти.

Після вирішення цих важливих організаційних питань керівник закладу фізичного виховання Е. Пясецький розробив власну концепцію підготовки спеціалістів фізичного виховання. Її зміст полягав у впровадженні 3-х річного терміну підготовки для студентів з інших факультетів, для яких фізичне виховання становило другу додаткову спеціальність та 3-х

річного терміну підготовки для студентів факультету фізичного виховання за кваліфікацією магістра фізичного виховання.

В Краківському університеті державні курси фізичного виховання розпочали свою діяльність від 1 грудня 1921 року. Навчальний процес на цих курсах проходив в досить складних умовах, тому що не доставало спортивного обладнання, гімнастичних залів, підручників.

На відміну від Познанського університету, де вже у 1919 році була створена кафедра фізичного виховання, в Краківському університеті вирішення цього питання відбувалося із значними труднощами. Головною перешкодою стала пасивна позиція керівництва двох відділів – медичного і філософського, які не бажали брати на себе відповідальність за організацію кафедри фізичного виховання. Відіграла свою роль також відсутність відповідних коштів в університеті в той час.

З березня 1923 року в Варшаві відбулась нарада представників різних освітніх установ, на якій було прийнято резолюцію про реорганізацію тимчасових курсів фізичного виховання в 3-х річні інститути фізичного виховання, внаслідок чого, 7 березня 1924 МРІГО прийняло Постанову про створення самостійних відділів фізичного виховання при університетах [4]. Наступне МРІГО прийняло Постанову від 9 липня 1924 року про ліквідацію тимчасових курсів фізичного виховання [3]. Для керівництва Краківського університету, внаслідок зволікання із створенням кафедри фізичного виховання, ця Постанова означала взагалі на короткий час припинення в своїх стінах процес підготовки вчителів фізичного виховання.

Відкриття кафедри фізичного виховання в Познанському університеті було лише першим кроком в реалізації головної мети – створення факультету фізичного виховання. У червні 1923 року сенат Познанського університету надав широку самостійність кафедрі фізичного виховання медичного факультету в організації навчального процесу підготовки спеціалістів фізичного виховання, що створило можливість у майбутньому відкрити факультет фізичного виховання.

Значні зміни в польській освіті, в тому числі і в галузі фізичного виховання, відбулися після державного перевороту в травні 1926 року, коли влада в Польщі зосередилась в руках військових кіл, на чолі з маршалом Й. Пілсудським. В галузі фізичного виховання вона почала проводити курс на тісне поєднання його з військовою підготовкою. З цією метою було створено нову виконавчу установу – Раду фізичного виховання і військової підготовки (РФВіВП). Незважаючи на те, що ця установа була формально підпорядкована МРІГО вирішальний вплив на її діяльність здійснювало Міністерство військових справ. РФВіВП передусім намагалося поглибити інтеграцію змісту шкільних навчальних програм з початковою військовою підготовкою, а також створити вищий навчальний заклад фізичного виховання, в якому б, в першу чергу, була здійснена підготовка фахівців фізичної

культури для потреб армії.

Таким чином у середині 20-х років у польській теорії та практиці фізичного виховання формуються дві різні течії – перша відстоювала тезу мілітаризації фізичного виховання на всіх його рівнях, натомість друга критично оцінювала цей процес і відстоювала ідею поступового впровадження елементів початкової військової підготовки юнаків до шкільної освіти.

Вирішальним для процесу підготовки вчителів фізичного виховання в Краківському університеті став 1927 рік. 17 травня цього року його сенат прийняв ухвалу про відкриття на медичному факультеті університету з нового навчального року відділу фізичного виховання і надання йому права проведення підготовки вчителів за спеціальністю фізичне виховання [2, 6].

Висновки.

Таким чином, аналізуючи становлення та розвиток системи професійної підготовки вчителів фізичного виховання від 70-х років XIX ст. до 30-х років XX ст. в Краківському і Познанському університетах, можна зробити наступні висновки:

- З другої половини XIX ст. до 1924 року вирішальну роль в процесі підготовки вчителів фізичного виховання в Польщі відіграла курсова форма навчання;
- Після отримання незалежності Польщі у 1918 році розпочався процес пошуку нових концептуальних підходів у створенні національної системи підготовки вчителів фізичного виховання. Головними в той історичний період були: концепція підготовки вчителів з цієї галузі освіти в спеціальному вищому навчальному закладі фізичної культури з одночасним створенням факультетів фізичного виховання при університетах та концепція здійснення підготовки цих спеціалістів в педагогічних інститутах. В результаті перевага була віддана першій концепції, внаслідок чого розпочався процес підготовки вчителів фізичного виховання в Познанському і Краківському університетах та в Варшавському Центральному інституті фізичного виховання;
- Значний вплив на розвиток фізичного виховання в Польщі, в тому числі і на підготовку спеціалістів в цій галузі, відіграв політичний переворот в травні 1926 року внаслідок якого влада в Польщі зосередилась в руках маршала Й. Пілсудського та вірних йому військових кіл. Розпочався процес мілітаризації освіти. Зміст навчальних програм з фізичного виховання в школах тісно поєднувався з початковою військовою підготовкою. Істотно відрізнявся підхід до підготовки спеціалістів фізичного виховання в ЦіФВ і університетах. ЦіФВ знаходився під щільним контролем Міністерства військових справ, тому організація навчального процесу мала передусім завдання підготовки спеціалістів з врахуванням можливості вибуху війни в Європі. В університетах підготовка в цій галузі спиралась

на класичних, традиційних гуманістичних ідеях і мала більш незалежний характер в організації навчально-виховного процесу студентів у порівнянні з ЦФВ.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем зародження і розвитку системи підготовки спеціалістів фізичного виховання в Польщі.

Література

1. Gaj E., *Dzieje Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu (1919-1994)*, Wyd. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Seria: Monografie Nr 312, Poznań 1996, ss. 291.
2. B. Mękariski, *Działalność S.W. Ciechanowskiego w zakresie kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego*, [w:] *Rocznik Naukowy. Tom XVI*, Wyd. PWN, Warszawa-Kraków 1979, s. 480.
3. Okólnik Ministerstwa WR i OP w sprawie redukcji Państwowych Kursów Wychowania Fizycznego z dnia 9 lipca 1924 r., nr 42, poz. 492.
4. Organizacja Studium Wychowania Fizycznego w Uniwersytetach, [w:] *Wychowanie Fizyczne*, z. 7-9, s. 129.
5. Rozporządzenie Ministerstwa WRiOP z dn. 1.XI.1920 r., Nr 8378 IV.
6. K.Toporowicz, *Dzieje Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Jagiellońskiego i Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w latach 1927-1967*, [w:] *Rocznik Naukowy. Tom VIII*. Wydawnictwo z okazji jubileuszu 40-lecia uczelni, Wyd. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków 1969, s. 171.

Надійшла до редакції 19.10.2007р.

ТАКСОНОМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЦІЛЕЙ ЯК ТЕХНОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАЗИСТІВ

Пріма Р.М., Ярошук Л.Г.
Волинський Національний
університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті розкрито деякі аспекти технологізації навчального процесу в гімназії, при цьому таксономія розглядається нами як важливий компонент структурування і технологізації навчально-пізнавальної діяльності учнів гімназії. Виявлені відмінності учнів за рівнем розвитку пізнавальних інтересів і за характером їх прояву на різних рівнях сформованості їх пізнавальної активності у процесі вивчення предметів гуманітарного циклу.

Ключові слова: таксономія, педагогічні технології, навчальний процес, гімназисти.

Аннотация. Прима Р.Н., Ярошук Л.Г. Таксономия педагогических целей как технологический компонент в учебном процессе гимназистов. В статье раскрыты некоторые аспекты технологизации учебного процесса в гимназии, при этом таксономия рассматривается нами как важный компонент структуризации и технологизации учебно-познавательной деятельности учеников гимназии. Выявлены отличия учеников по уровню развития познавательных интересов и по характеру их проявления на разных уровнях сформированности познавательной активности в процессе изучения предметов гуманитарного цикла.

Ключевые слова: таксономия, педагогические технологии, учебный процесс, гимназисты.

Annotation. Prima R., Yaroshchuk L. Taxonomy of the pedagogical purposes as a technological component in educational process of high-school students. In the article it was revealed some aspects of studying process technologization in gymnasium, besides the taxonomy

is regarded as important component of structuring and technologization of educational and cognitive activity of gymnasium pupils. Differences of pupils on a level of development of cognitive interests and on character of their display at different levels of formation of cognitive activity are revealed during studying subjects of a humanitarian cycle.

Keywords: taxonomy, pedagogical technologies, studying process, gymnasium pupils.

Вступ.

У процесі дослідження ми вирішували сучасні складні дидактичні завдання, реалізуючи пізнавальну діяльність учнів гімназії, які здобувають загальноосвітні знання, вміння та навички, спираючись на якісні нові підходи до побудови всієї системи навчання у нових закладах освіти. Сучасний учитель має конкретну мету - навчити учнів умінню здобувати знання, розвивати в них пізнавальну потребу вчитися, забезпечувати майбутніх громадян пізнавальними засобами, необхідними для розвитку їх інтелектуальних здібностей. У цьому процесі важливу роль відіграє обґрунтування таксономії мети.

Науковий термін „таксономія” (від грецьких слів *taxis* – розміщення в певному порядку і *nomos* – закон) запозичено із біологічної науки. Таксономія визначає таку класифікацію і систематизацію об’єктів, яка побудована на основі їх природнього взаємозв’язку і використовує для опису об’єктів категорії, що розміщені послідовно з наростанням їх складності, тобто із врахуванням певної ієрархії.

Вперше побудова такої системи у використанні ієрархії педагогічних цілей була здійснена в США. Після закінчення другої світової війни група педагогів і психологів під керівництвом відомого вченого Б. Блума здійснила багаторічне дослідження з метою обґрунтування загальних шляхів і правил чіткого визначення та впорядкування педагогічних цілей. 1956 року вийшла у світ перша частина „Таксономії”, в якій подавався зміст опису цілей у пізнавальній (когнітивній) галузі засвоєння знань. Ця система обґрунтування цілей одержала широку міжнародну підтримку і популярність. Її використовували при плануванні навчального процесу та оцінки його результатів, вона застосовувалась як надійний інструмент у дослідній перевірці нових курсів. В наступні десятиріччя вченим Д. Кратволом і його послідовниками була створена друга частина „Таксономії”.

Загальна характеристика таксономії Б.Блума подається в роботах окремих авторів [3,146], де в процесі аналізу виявляємо ті інструментальні можливості таксономії, які вона дає педагогу.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Волинського Національного університету імені Лесі Українки.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження - розкрити сутність таксономії педагогічних цілей як технологічного компоненту у навчальному процесі гімназистів.

Результати дослідження.

Ми зробили спробу охарактеризувати в ході науково-пошукової роботи окремі компоненти так-

сономії. Серед них виділяємо:

1. Когнітивний (пізнавальний) компонент. Сюди входять цілі від запам'ятовування і відтворення вивченого матеріалу до вирішення проблеми, в ході якого необхідно переосмислити набуті знання, будувати їх нові співвідношення з попередньо вивченими ідеями, методами, способами дій, включаючи створення нового бачення проблеми. За даними експертних оцінок, а також аналізу наукової літератури та анкетування викладачів гімназій виявили, що до пізнавальної сфери належить більшість цілей навчання, які задекларовані нормативними документами в загальноосвітній підготовці особистості учня.

Теоретична діяльність особистості сама по собі не призводить до змін у предметах і явищах зовнішнього світу, але дозволяє передбачати їх, завчасно прогнозувати майбутні наслідки. Психологічна діяльність учня гімназії тому називається теоретичною, що дозволяє вдосконалювати результати практичних дій. Отже, теоретично-пізнавальні види діяльності займають не тільки провідне місце в інтелектуальному розвитку майбутніх громадян, а й визначають успіх у практичній пізнавальній діяльності.

В останнє десятиріччя продовжувалась робота таксономії педагогічних цілей: створено декілька варіантів когнітивних, афективних, психомоторних, операційно-діяльних таксономій. Аналіз психолого-педагогічної літератури переконує, що на сьогодні система Б.Блума в когнітивному компоненті є найбільш поширеною і передбачає такі аспекти [2,136]:

- основні категорії навчальної мети;
- приклади узагальнених понять навчальної мети.

До основних категорій навчальної мети належать:

- знання (ця категорія визначається запам'ятовуванням і відтворенням вивченого матеріалу);
- розуміння (ця категорія передбачає перетворення матеріалу із однієї форми вираження в іншу);
- застосування (означає уміння використовувати вивчений матеріал в конкретних умовах і нових ситуаціях);
- аналіз (ця категорія передбачає розподіл навчального матеріалу на частини, виділення частин цілого та взаємозв'язків між ними);
- синтез (ця категорія дозволяє об'єднувати елементи, щоб одержувати ціле і встановлювати між ними взаємозв'язки);
- оцінка (ця категорія дозволяє проявляти вміння оцінювати роль того чи іншого навчального матеріалу).

Вищеназвані категорії навчальної мети належать до когнітивного компоненту. Їх роль досліджувалась нами у процесі вивчення окремих тем з предметів, що входять до гуманітарного циклу.

2. Афективний (емоційно-ціннісний) компонент. До нього належать цілі формування емоційно-особистісного ставлення до явищ навколишнього світу, починаючи від простого сприйняття, інтересу, готовності реагувати на засвоєння ціннісних орієнтацій і їх взаємодії та активного прояву. До цього ком-

поненту належать також цілі, які передбачають формування пізнавальних інтересів і нахилів, переживання тих чи інших почуттів, формування ставлення до реальної дійсності, свідомості особистості і її прояву в діяльності [5, 182].

Для розуміння теорії педагогічної технології важливо знати певні закономірності формування нових розумових дій, уміти передбачати різні види пізнавальної діяльності. Формування розумових дій відбувається під впливом дій зовнішніх, матеріальних, бо вони дають можливість невидимі внутрішні дії зробити видимими (доступними), показати їх зміст учням гімназії, зробити їх зрозумілими для кожного.

3. Психомоторний компонент. До нього належать цілі, які пов'язані з формуванням тих чи інших видів рухомої (моторної, маніпулятивної) діяльності, нервово-м'язової координації. До цього компоненту належить порівняно невелика кількість цілей із загальних обсягів навчальної мети. Серед них виконання письмових завдань, удосконалення мовлення при вивченні іноземних мов, вправи з фізичної праці та трудового навчання.

У навчальному процесі гімназії центральною ланкою є засвоєння загальноосвітніх знань. Якість знань залежить від особливостей тієї пізнавальної діяльності, в яку вони включені. Кожний викладач має програму викладу предметних знань, але в жодній програмі не виділено конкретних видів діяльності, в яких майбутній громадянин використовуватиме набуті знання.

Педагогічна технологія передбачає застосування конкретної програми пізнавальної діяльності (видів пізнавальних умінь), яка визначається метою навчання. Ця закономірність ґрунтується на розвитку логічного мислення учня гімназії, його умінні оцінити свої дії.

Здійснюючи дослідження, ми врахували, що аналіз науково-педагогічних фактів дидактичного спрямування в розвитку педагогічної технології необхідно розглядати через систему обґрунтування певних рівнів одержання інформації у процесі вивчення гуманітарних дисциплін: рівня домагань, чуттєво-емоційного, мотиваційно-логічного, системно-структурного, загальноосвітнього.

Такий підхід дозволив нам виробити власне розуміння науково-понятійного апарату, його інтерпретації до розв'язання обраної проблеми дослідження. Таким чином, наукове обґрунтування рівня домагань включає прагнення особистості на основі усталеної в її життєвому досвіді певної оцінки своїх можливостей, щоб через результати своєї пізнавальної діяльності зайняти провідне місце у шкалі соціальних цінностей.

В аналізі рівня домагань процес одержання достовірно-дидактичної інформації виникає і закріплюється в ході соціального спілкування, під впливом оцінних суджень, якими супроводжуються дії і поведінка особистості учня, у ході навчально-пізнавальної діяльності. У динаміці розвитку самосвідомості в особи формується самооцінка, яка стає значною,

тобто учень гімназії відчуває потребу зберегти і са-мооцінку, і сформований на її основі рівень дома-гання в отриманні і засвоєнні дидактичної інформації.

Поняття „домагання” і „рівень домагання” введени в науково-педагогічну мову в 30-ті ХХ століття роки дослідженнями К.Левіна та науковців його школи (Ф.Дембо, Л.Фестінгер, П.Сіре, Ф.Гоппе та ін.). Було показано психолого-педагогічну сутність рівня дома-гання і його специфічну роль у детермінованості людської поведінки, з’ясовано його вплив на результа-ти пізнавальної діяльності особистості [6,51]:

Проводячи дослідження, ми вивчали став-лення учнів гімназії до реалізації навчальних цілей через виявлення рівнів (домагання, чуттєво-емоцій-ного, мотиваційно-логічного, системно-структурно-го, загальноосвітнього) у навчально - пізнавальній діяльності.

Чуттєво-емоційний рівень – процес безпо-среднього відображення дійсності особистістю, при якому оцінка мовно-літературного явища, факту ґрунтується основним чином на відчутті, здогадці і передбачає не тільки особливий механізм підсвідомого розв’язання завдань на розвиток мислення, а й поєднується тісно з уявою. Чуттєвий аспект включає а) особливий підсвідомий стан відображення історич-них явищ і подій, інтуїтивне відкриття їх у навчальній літературі; б) суб’єктивні аспекти емоційної реакції особистості на відкриття дидактичного факту чи події; в) особливе переживання, що супроводжується за-доволенням від отримання та засвоєння певної на-вчальної інформації.

Мотиваційно-логічний рівень – спонукаль-на причина дій і вчинків особистості, яка є важливим елементом у структурі пізнавальної діяльності май-бутніх фахівців. Основою мотиваційно-логічного рівня є його різноманітні потреби: пізнавальні, соці-альні домагання. За формою розкриття змісту пев-них потреб, що складають основу мотиваційно-логі-чного рівня, можуть виступати почуття, уявлення, інтереси, логічне мислення тощо.

Системно-структурний рівень – це об’єднання елементів цілісності, до яких входять у пев-них діалектичних зв’язках та відношеннях окремі еле-менти знання, що відображається у наявних формах, подіях, які дозволяють передбачити їх структурну будову та здійснити узагальнення дидактичного спрямування.

Загальноосвітній рівень – процес розвитку індивідуальних рис особистості, яких вимагає загаль-ноосвітня підготовка від учня гімназії, систематичне оволодіння історично-науковими, загальноосвітніми, гуманітарними знаннями, вмінням використовувати та примножувати їх у практичній діяльності [4,42].

Крім цього, ми досліджували ставлення учнів класів до самостійного оволодіння мовно-літератур-ними знаннями. Нас цікавило, чи сформовані у стар-шокласників навички самостійної роботи з книгою і науково-методичною літературою, як часто вони ко-ристуються бібліотекою, якій літературі віддають пе-ревагу тощо.

Проводячи дослідження переконалися, що створення надійної, достовірної системи цілей у за-гальноосвітній підготовці особистості учня гімназії – питання динамічне і складне, яке цікавить не тільки теоретиків-педагогів а, насамперед, викладачів-прак-тиків. Реалізація даної системи цілей вимагає вико-нання певних умов, а саме:

1. Концентрації зусиль на головному. Корис-туючись таксономією, викладачі закладів освіти по-винні вміти не тільки виділяти і конкретизувати мету, але й впорядковувати її, визначити першочергові зав-дання, порядок і перспективи майбутньої навчаль-но-пізнавальної діяльності.

2. Ясності і гласності спільної роботи виклада-ча і учнів. Конкретні навчально-пізнавальні цілі да-ють можливість викладачеві пояснити учням орієн-тири в їх загальній навчально-пізнавальній діяльності, обговорити разом з ними механізм їх реалізації.

3. Створення еталонів оцінки результатів на-вчально-пізнавальної діяльності. Звертання до чітко-го формулювання цілей, які виражаються через ре-зультати діяльності, піддаються більш надійній і об’єктивній оцінці. Це дає змогу систематично фор-мувати в школярів об’єктивні оцінні навички.

Головна особливість процесу засвоєння пізна-вальних дій полягає в тому, що такі дії завжди є актив-ними. Знання можна передати тільки тоді, коли їх зас-воюють, тобто коли учні виконують самостійну пізнавальну діяльність.

Отже, процес засвоєння знань – це завжди ви-конання певних пізнавальних дій, усвідомлення їх суті. Педагог повинен бути впевнений, що учні гімназії володіють всією необхідною системою пізнавальних навичок, реальних дій, які складають уміння здобува-ти загальноосвітні знання. Дія – це одиниця аналізу праці школяра. Викладач має знати, передбачити її структуру, функціональні можливості, основні риси, етапи та закономірності становлення творчої особи-стості учня гімназії.

Будь-яка людська дія завжди спрямована на певний предмет, поняття чи явище. Наприклад, шко-ляр аналізує поняття теорії відносності, вивчає будо-ву комп’ютера, пробує займатися науковою робо-тою. Отже, дія завжди цілеспрямована, і в процесі її виконання одержується певний результат.

Мета дії нерозривно пов’язана з таким важ-ливим компонентом, як мотив. Мотив спонукає учня ставити і досягати різноманітних результатів, викону-вати відповідні дії. Коли мотиви не обґрунтовані, не усвідомлений кінцевий результат, навчання як вид пізнавальної діяльності втрачає сенс.

У структуру будь-якої дії входить та чи інша система операцій, за допомогою яких ця дія вико-нується. Так, для дії порівняння необхідно виділити ознаку (основа для порівняння), на базі якої будуть порівнюватися предмети. Потім робиться висновок, одержаний за результатами порівняння, який дозво-ляє завершити пізнавальну дію.

Наступний компонент - орієнтовна основа дії. Це система умов, на яку повинен орієнтуватися

учень гімназії при виконанні певних дій. Важливо знати, що ця система умов може бути подана з різних позицій. Ці умови можуть показувати окремі особливості конкретного випадку, а можуть фіксувати і загальні, суттєві для цілого класу явищ.

У процесі дій школяр проявляє свою індивідуальність, яку треба враховувати в ході організації навчально-пізнавальної діяльності майбутнього громадянина.

Пізнавальна діяльність – це цілісна система взаємопов'язаних між собою елементів, які в процесі реалізації навчально-пізнавальної мети забезпечують виконання трьох основних функцій: а) орієнтувальної; б) виконавчої; в) контрольно-коригувальної.

Основною є орієнтувальна частина діяльності. Вона забезпечує успіх дій. Її особливості можна представити як складний психологічний процес використання орієнтувальних операцій.

Особливості пізнавальної діяльності полягають у реалізації таких основних компонентів: а) матеріальна форма дії (виконання учнями певних операцій); б) перцептивна форма дії (фіксація предметів за допомогою зорового сприймання); в) словесна форма дії (бесіда, пояснення та обґрунтування дидактичних завдань); г) розумова форма дії (попереднє виконання дій у свідомості, розвиток абстрактного мислення, свідоме засвоєння знань) [1, 117].

Таким чином, природа та механізм засвоєння загальноосвітніх знань є складовою частиною педагогічної технології, основою професійної діяльності.

У процесі обґрунтування концепції таксономії ми передбачили, що найбільше труднощів викликає розробка і складання програмованих матеріалів для технології гуманітарної підготовки особистості. Такі матеріали повинні задовольняти дві вимоги теорії педагогічної технології. По-перше, бути придатними до використання усіма без винятку – і краще, і гірше підготовленими учнями, і, по-друге, забезпечувати чітке керування пізнавальною діяльністю гімназистів. Тому ми передбачили в основних етапах дослідження використання програмованих матеріалів (інформаційної технології) при вивченні навчальних тем, без яких формування пізнавального інтересу школярів буде неефективним. До них належать: визначення місця і ролі навчальної інформаційної програми в оволодінні знаннями, уміннями та навичками; складання перспективного плану вивчення тем з навчальних курсів; складання структурно-логічної схеми вивчення кожного предмета циклу; визначення виду зворотного зв'язку і технічних засобів, які будуть застосовані у процесі організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

В результаті дослідно-експериментальної роботи, інтерв'ювання вчителів і тестування гімназистів в кожному класному колективі (9-11 класи) виявлені відмінності учнів як за рівнем розвитку пізнавальних інтересів, так і за характером їх прояву на різних рівнях сформованості їх пізнавальної активності у процесі вивчення предметів гуманітарного циклу.

Висновки.

Розроблена нами структура таксономії педагогічних цілей (когнітивний (пізнавальний), афективний (емоційно-ціннісний), психомоторний компоненти) забезпечила виявлення ставлення учнів гімназії до їх втілення у навчально-пізнавальній діяльності, що, по суті, є базою для реалізації дидактичної мети в цілому.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем навчального процесу гімназистів.

Література

1. Боллобаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: Навчальний посібник. – К.: ВВП „Компас”, 1997. – 63с.
2. Бондар В.І. Теорія і практика модульного навчання у вищих закладах освіти (на матеріалах дидактики)// Освіта і управління. – №1. – Т.3. – 1999. – С.19-40.
3. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта. – М.: Знание, 1989. – 80с.
4. Нісімчук А.С. Технологія гуманістичного виховання студентів. - Луцьк, 2001. – 80 с.
5. Педагогіка і психологія. – К.: Педагогічна думка, 1998. – № 1. – 256с.
6. Шпак О.М. Деякі аспекти диференційованого навчання// Проблеми освіти. – 1997. – Вип. 8. – С.72-80.

Надійшла до редакції 17.10.2007р.

СУХАЯ ИММЕРСИЯ – ЭФФЕКТИВНАЯ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Радзиевский П.А., Радзиевская М.П.
Щецинский университет, Щецин, Польша
Киевский городской педагогический университет
им. Б.Д.Гринченко, Киев, Украина

Аннотация. В статье показано, что наряду с восстановительными мероприятиями, направленными на восстановление функционального потенциала двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т.е. систем, от которых непосредственно зависит эффективность мышечной деятельности, в тяжелой атлетике не менее важно проводить восстановительные мероприятия функций тех систем, адаптация которых к большим физическим нагрузкам заключается в способности их сводить свою деятельность до минимума, функционируя на грани патологии. Метод “сухой” иммерсии следует ввести в арсенал восстановительных мероприятий при нарушении мочеобразовательной и мочевыделительной функций почек.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, сухая иммерсия, восстановительные физиотерапевтические мероприятия в спорте.

Анотація. Радзівська М.П., Радзівський П.О. Суха іммерсія – ефективна фізіотерапевтична процедура в системі відновлювальних заходів спортсменів важкоатлетів. В статті наведені відомості про те, що поряд з відновлювальними заходами, спрямованими на відновлення функціонального потенціалу рухового апарату, серцево-судинної і дихальної системи, тобто систем від діяльності яких залежить ефективність м'язової діяльності, в важкій атлетичі не менш важливо проводити відновлювальні процедури тих систем, адаптація яких до великих фізичних наванта-

жень виявляється в їх здатності зводити свою діяльність до мінімуму, здійснюючи своє функціонування на межі патології. Метод сухої іммерсії слід ввести до арсеналу відновлювальних заходів при порушенні ниркової функції сечоутворення та сечовиведення.

Ключові слова: важка атлетика, суха іммерсія, відновлювальні фізіотерапевтичні заходи в спорті.

Annotation. Radzijejska M.P., Radzijejski P.O. Dry immersion - effective physiotherapeutic procedure in system rehabilitation of actions of sportsmen of weightlifters. In clause it is shown that alongside with the regenerative actions directed on restoration of functional potential of the impellent device, cardiovascular and respiratory systems, i.e. systems, from which Directly efficiency of muscular activity depends, in weightlifting it is not less important to spend regenerative actions of functions of those systems which adaptation to greater physical activities consists in their ability to reduce the activity up to a minimum, functioning on the verge of a pathology. The method "dry" immersion should be entered into an arsenal of regenerative actions at infringement Urinogenital system.

Keywords: weightlifting, dry immersion, regenerative physiotherapeutic actions in sports.

Введение.

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, пользующийся огромной популярностью во многих странах мира. В Украине, благодаря плодотворной работе ученых и тренеров, создана передовая тяжелоатлетическая школа, позволяющая постоянно совершенствовать методику подготовки тяжелоатлетов высшего класса. Тяжелоатлеты Украины неоднократно становились победителями престижных соревнований, включая чемпионаты мира и Олимпийские игры.

Уровень спортивных достижений неуклонно растет. Напряженная конкуренция в борьбе за призовые места в мировой тяжелой атлетике, постоянно возрастает. За последние несколько лет примерно в 1,5 - 2 раза возросло число стран, спортсмены которых реально претендуют на победу в крупнейших соревнованиях лет в различных видах спорта (14, 15).

Дальнейший рост спортивных достижений прямо зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования спортивной тренировки, насколько верным будет подход к их разработке.

Одно из основных направлений связано с существенным приростом суммарных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Тенденция к все возрастающему увеличению параметров тренировочной работы наблюдалась в 60, 70 и 80-х годах. И ведущие специалисты в области теоретических основ спорта настойчиво утверждают, что практика подготовки спортивных команд в различных странах показала это направление совершенствования спортивной тренировки во многих видах спорта и отдельных дисциплинах практически исчерпало свои возможности, но стремление к увеличению тренировочных физических нагрузок все еще продолжается. В результате многие спортсмены, чрезмерно увлекающиеся увеличением объемов физической нагрузки, в отдельные годы не достигали запланиро-

ванных результатов, поэтому физическое состояние организма спортсменов нуждается в применении восстановительных средств (4,6,7,9,15,20).

Актуальнейшей задачей современной теории и практики спорта является дальнейшее усовершенствование общепринятых методов восстановления и поиск новых традиционных и нетрадиционных средств улучшения, как общего состояния организма, так и отдельных его функциональных систем, проведения восстановительных мероприятий с применением как традиционных (массаж, сауна и т. д.), так и нетрадиционных методов восстановления ("сухая иммерсия" по А.Р.Радзиевскому, 1988), интервальная гипоксическая тренировка (по А.З. Колчинской 1992-1996г.) и др.

Работа выполнена по плану НИР Киевского городского педагогического университета им. Б.Д.Гринченка.

Формулирование целей работы.

В настоящей работе решались следующие задачи:

1. Обоснование необходимости применения восстановительных мероприятий после больших физических нагрузок не только в тех функциональных системах организма, от которых зависело выполнение этих нагрузок (двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы) и которые при этом функционировали на пределе своих возможностей, а и к тем системам, которые находились как бы "не у дел" (пищеварительная мочеполовая иммунная системы) во время мышечной работы;

2. Показать что т.н. "адаптация" почек к большим физическим нагрузкам, сопровождаясь сведением ее функционирования до минимума в результате снижения кровотока в них в 4-5 раз (1, 3, 5, 12, 17) таит в себе элементы предпатологии и требует особого внимания в восстановительном периоде;

3. Показать возможность и необходимость после больших физических нагрузок включения в комплекс восстановительных мероприятий с целью нормализации работы почек метода "сухой" иммерсии.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*:

1. Анализ данных специальной литературы.
2. Обобщение опыта практической работы ведущих тренеров и спортсменов.

3. Педагогические наблюдения (опрос, анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов).

4. Педагогический эксперимент с использованием физиологических методов контроля за функциональным состоянием организма спортсменов.

5. Методы количественного и качественного анализа мочи.

6. Метод "сухой" иммерсии.

Организация исследований.

Исследования проводились на спортивной базе Украинского государственного Университета физической культуры.

В исследовании принимали участие 8 спортсменов-тяжелотлетов в возрасте от 19 до 27 лет (средний возраст 21 год) разных весовых категорий высокой спортивной квалификации (не ниже 1-2 разряда).

Исследование проводилось в предсоревновательном периоде тренировочного процесса. У одних и тех же спортсменов изучался характер диуреза в дни тренировки, когда в состав восстановительных мероприятий не включалась “сухая” иммерсия, а затем он изучался в дни, когда в арсенал восстановительных средств была включена “сухая” иммерсия.

Характер тренировочной нагрузки, пищевой и водный режим в обоих случаях был идентичным.

Забор мочи производился в определенное время в соответствии с режимом дня: перед началом интенсивной тренировки, сразу после нее, затем после восстановительных мероприятий и перед сном.

Результаты исследований.

Об участии в приспособительных реакциях той или иной системы организма с определенной достоверностью можно судить по уровню их кровоснабжения в покое и при физических нагрузках разной интенсивности. Это наглядно иллюстрируется данными, представленными А.М.Амосовым и Н.А.-Бендетом при изучении характера кровотока в различных органах - мышцах, сердце, мозге, почках, коже, органах брюшной полости и других в покое и при физической нагрузке малой, средней и максимальной интенсивности. (Табл. 1)

В состоянии покоя объем кровотока в организме невысок, при этом основная масса крови доставляется к внутренним органам, в частности к органам брюшной полости, имеющим непосредственное отношение к обмену веществ в организме, поддерживая при этом его энергетический баланс (1, 26).

Органы пищеварительной и выделительной систем, в частности почки, являются главными в деятельности функциональной системы поддержания состояния гомеостаза организма, пропуская через себя основную массу крови - 43% общего объема кровотока. Мышцы в отсутствие движений как продуценты тепла участвуют в терморегуляционной функции и вместе с кожей являются основными орга-

нами, входящими в состав терморегуляционной функциональной системы. 21% объема кровотока покоя в мышцах и 9% кожи таким образом составляют 30% кровотока функциональной системы, ведающей поддержанием постоянства температуры тела. На третье место по объему кровотока, а, следовательно, и по энерготратам следует поставить функциональную систему организма, ведающую регуляторной функцией организма (13% общего объема кровотока, проходящего через мозг).

При выполнении даже легкой физической работы характер кровоснабжения органов и систем органов организма заметно изменяется. Главной на иерархической лестнице функциональных систем организма становится система обеспечения двигательной деятельности (2). При почти вдвое увеличившемся объеме кровотока через мышцы проходит 47% общего количества циркулирующей крови, что составляет 375% от уровня покоя. Основные органы, входящие в функциональную систему поддержания гомеостаза (органы пищеварения, почки), получают меньше крови (21% вместо 43%) не только в процентном отношении но и в абсолютном, по сравнению с покоем, количестве (табл. 1, 3): органы брюшной полости недополучают 28,4%, почки - 18,1%). Возрос объем кровотока, обеспечивающий кровью сердечную мышцу (до 140% от уровня покоя). При этом следует обратить внимание на то, что кровоток в венечных сосудах сердца имеет тенденцию к увеличению пропорционально к общему росту уровня кровотока в организме, а кровоток в сердечных сосудах сохраняется на уровне 4% от общего объема. При легкой физической нагрузке кровоснабжение мозга, несмотря на увеличение общего объема кровотока в организме, остается на прежнем уровне - 750 мл мин. Эта же картина наблюдается и в дальнейшем при физической нагрузке средней и максимальной интенсивности: процент кровотока мозга в общем объеме кровотока соответственно снижается: 13% в покое и 9% при легкой физической нагрузке, 4% - при средней и 3% - при максимальной, но общий объем кровотока мозга держится на уровне, близком к уровню покоя - 750 мл мин (1,14).

Таблица 1

Распределение кровотока в покое и при физической нагрузке разной интенсивности (Амосов, Бендет, 1975)

Кровообращение	Покой		Физическая нагрузка					
			Легкая		Средняя		Максимальная	
	мл.мин	%	мл.мин	%	мл. мин	%	мл. мин	%
Органы брюшной полости	1400	24	1100	12	600	3	300	1
Почки	1100	19	900	10	600	3	250	1
Мозг	750	13	750	9	750	4	750	3
Коронарные сосуды	250	4	350	4	750	4	1000	4
Скелетная мускулатура	1200	21	4500	47	12500	71	22000	88
Кожа	500	9	1500	15	1900	12	600	2
Другие органы	600	10	400	4	400	3	100	1
Итого	5800	100	9500	100	17500	100	25000	100

Уже при легкой физической нагрузке работающие мышцы значительно повышают теплопродукцию в организме. Это естественно, по закону саморегуляции функций организма активизирует процессы, обеспечивающие отдачу тепла организмом, что осуществляется в основном через кожу путем усиления потоотделения с его испарением. Кровоток кожи при этом возрастает примерно втрое (13,21).

Таким образом, уже при легкой физической нагрузке доминирующей функциональной системой организма становится система обеспечения двигательной деятельности. Мышечная деятельность и процессы, непосредственно обеспечивающие возможность ее выполнения, используют более 2/3 значительно возросшего объема кровотока организма. Ранее доминирующая при состоянии покоя система поддержания наиболее оптимального для организма уровня гомеостаза на иерархической лестнице функциональных систем перемещается на второе место, получая при этом хотя и меньше, чем в состоянии покоя, но все еще достаточное количество крови, а с ней кислорода и богатых энергией веществ для интенсивного функционирования пищеварительной и выделительной систем организма (рис 2б).

Выполнение организмом физических нагрузок средней интенсивности при значительном увеличении общего объема кровотока характеризуется дальнейшим перераспределением в снабжении кровью, а, следовательно, и энергоресурсами функциональных систем организма (рис. 2в).

Доминирующее положение обобщенной функциональной системы, обеспечивающей выполнение физических нагрузок, становится абсолютным. Но и в ней происходят существенные изменения. Так, общий объем кровотока в коже (представляющей систему терморегуляции) почти не меняется, в то же время кровоснабжение сердца увеличивается вдвое, а мышц - почти в три раза. Это свидетельствует о том, что для решения важнейшей на данном этапе задачи организма (выполнение физической работы), потребовалось мобилизовать все большее количество энергоресурсов, и не только за счет недодачи их пищеварительной, выделительной системе организма и ряда других органов (их кровоснабжение снижается соответственно на 43%, 55 и 67 процентов по сравнению с состоянием покоя), не принимающих непосредственного участия в двигательной деятельности, но и за счет вспомогательных систем этой деятельности. Однако при средних физических нагрузках функциональные сдвиги в организме не выходят за границы физиологических норм и могут быть отнесены к явлениям приспособительного характера.

Воздействие максимальных физических нагрузок, несмотря на более чем четырехкратное увеличение общего объема кровотока (рис. 1), характеризуется резким ограничением кровоснабжения, как отдельных органов, так и систем органов, не принимающих непосредственного участия в двигательных актах. Так, кровоток, а, следовательно, и снабжение

энергоресурсами и кислородом органов брюшной полости снижается до 26,4%, почек - до 22,7%, других органов - до 16,7% от уровня покоя.

Можно полагать, что работа этих органов находится на предельно низком уровне функционирования. По сути, лишена возможности выполнять свои функции и кожа, кровоток которой снизился почти до уровня покоя. Только мозг продолжает снабжаться необходимым ему количеством крови. Вся же остальная масса крови в основном проходит через мышцы (22000 мл.мин, что составляет 88% от общего объема циркулирующей крови) (рис.2г).

Естественно, доминирующей, все подавляющей (кроме функциональной регуляторной системы организма) функциональной системой является функциональная система движения. Работает она при этом на пределе своих возможностей, расходуя резервы "второго эшелона" в зоне предпатологии (10,11).

Снижение диуреза в постробочном периоде с одной стороны, и усиление обмена веществ с другой, вызывает существенные сдвиги в составе мочи: увеличивается в 8-10 раз в моче количество продуктов метаболизма (в основном производных белкового и пуринового обмена - мочевины, мочевой кислоты, креатинина и др.). В связи со значительным потоотделением и следовательно, повышенной потерей ионов Na, Cl и еще большей K, что также является дополнительным фактором к снижению количества мочи (3,5,17,21,22).

Таким образом, мероприятия, обеспечивающие нормализацию работы почек - одного из важнейших органов поддержания в организме состояния гомеостаза, являются весьма существенными в общей системе восстановления нормального функционирования организма человека, нарушенного в результате применения чрезмерных физических нагрузок.

Нормализация работы почек может вестись и в настоящее время ведется с помощью довольно обширного арсенала средств, представляемых официальной медициной, а также средствами, взятыми из так называемой "народной медицины" (3, 12, 21).

Мы не ставим перед собой задачу устанавливать и даже сравнивать эффективность этих общепринятых и малоизвестных средств, давать рекомендации по их применению или, наоборот, предостерегать о возможных их побочных действиях и негативных последствиях от их применения.

Наша задача - обратить внимание заинтересованных лиц, работающих в области спорта (спортсмены, тренеры, спортивные врачи, организаторы спорта и др.) на метод, который в недалеком прошлом не без успеха вошел в арсенал неспецифических методов поднятия работоспособности тяжелоатлетов в восстановительном периоде после применения больших физических нагрузок (19).

Он же был применен с целью снижения массы тела при его избыточных величинах (с целью поддержания так называемого "боевого" веса спортсмена) (18).

О возможности применения метода “сухой” иммерсии с целью нормализации уровня диуреза после больших физических нагрузок мы судили по проведенному исследованию в предсоревновательном периоде тренировочного процесса на спортсменах-тяжелоатлетах.

Наши исследования подтвердили данные литературы, свидетельствующие о существенном снижении диуреза у спортсменов после выполнения ими больших физических нагрузок (3, 5, 17, 21, 22).

Усиление диуреза после применения “сухой” иммерсии, нарушенного ранее мышечной работой, свидетельствует об активной нормализации работы почек.

Можно считать, что уже на следующий день отклонения в работе почек, вызванные значительными мышечными нагрузками, “сухая” иммерсия ликвидирует, в то же время как без нее окончательная нормализация диуреза наступает не ранее 2-3 дня после перенесенных организмом напряжений, вызванных интенсивной мышечной тренировкой (табл.2, рис.3).

Полученные данные свидетельствуют о том, что при значительных физических нагрузках, сопровождающихся коренной перестройкой кровоснабжения отдельных органов, функциональных систем и даже целых групп функциональных систем, почки в результате 4-5 кратного снижения кровообращения во время интенсивной мышечной работы снижают свою функциональную активность (1,3,12), что прежде всего выражается в снижении суточного диуреза (в среднем на 25%), а непосредственно во время работы мочеобразовательная работа почек сводится до минимума, о чем свидетельствует количество выделяемой мочи в ближайший после работы период (табл. 2, рис.3).

“Сухая” иммерсия, примененная сразу после больших физических нагрузок, несколько улучшает условия работы почек - суточный диурез при этом в день выполнения значительных мышечных нагрузок возрастает по сравнению с таковым без применения ее на 150-200 мл. Заметно стимулирующее влияние “сухой” иммерсии в последующие дни, когда повторно “сухая” иммерсия обычно не применялась, а рост диуреза продолжался успешно. В первый день за днем интенсивной мышечной тренировки суточный диурез достигал в среднем 113-115% от предр-

бочего. И на второй день он был выше (около 108%), хотя и пошел на снижение. На третьи сутки диурез обычно находится в пределах физиологической нормы (рис.3).

Таким образом мы можем констатировать то, что “сухая” иммерсия, примененная даже однократно в составе комплекса восстановительных мероприятий, заметно усиливает диурез, что продолжается обычно не только сразу после ее применения в день интенсивной физической работы (в ближайшем восстановительном периоде), а и в последующие 48-72 часа (в отдаленном восстановительном периоде).

Выводы

1. Интенсивная физическая нагрузка сопровождается существенной перестройкой кровоснабжения: снабжение кровью функциональных систем, непосредственно принимающих участие в мышечной работе, увеличивается многократно и, наоборот, кровоток функциональных систем, непосредственно не участвующих в физической работе, существенно снижается.

2. Кровоток в мышцах при их максимальной работе увеличивается в 15-20 раз, кровеносное русло их при этом функционирует на пределе своих возможностей, используя полностью свой резервный потенциал, находясь иногда в состоянии предпатологии.

3. При интенсивной мышечной работе кровоток почек снижается в 4-5 раз, что нарушает нормальное их функционирование, о чем свидетельствуют количественные и качественные изменения диуреза.

4. Наряду с восстановительными мероприятиями, направленными на восстановление функционального потенциала двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т.е. систем, от которых непосредственно зависит эффективность мышечной деятельности, не менее важно проводить восстановительные мероприятия функций тех систем, адаптация которых к большим физическим нагрузкам заключается в способности их сводить свою деятельность до минимума, функционируя на грани патологии.

5. После значительных физических нагрузок, сопровождаемых снижением диуреза, повышением удельного веса мочи, появления в моче белковых компонентов и других признаков отклонения от

Таблица 2.

Суточный диурез у спортсменов-тяжелоатлетов до интенсивной мышечной работы, в день ее применения и в ближайшие дни восстановительного периода (средние данные в мл и % изменения по отношению к исходному уровню).

Дни работы	До работы	День интенсивной мышечной работы		Дни после большой физической нагрузки					
				1-й день		2-й день		3-й день	
Показатели	M±m	M±m	%	M±m	%	M±m	%	M±m	%
“Сухая” иммерсия									
Без применения “сухой” иммерсии	1450±100	800±150	-44,8	1160±120	-20,7	1350±80	-10,7	1520±110	+10,5
С применением “сухой” иммерсии	1480±50	980±90	-34,8	1700±120	+11,5	1600±100	+10,8	1515±80	+10,2

нормы, “сухая” иммерсия, применение которой способствует усилению диуреза, может быть эффективным методом нормализации функционирования почек.

б. Метод “сухой” иммерсии следует ввести в арсенал восстановительных мероприятий при нарушении мочеобразовательной и мочевыделительной функций почек.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем восстановительных мероприятий спортсменов тяжелоатлетов.

Литература

1. Амосов Н.М., Бендет Я.Н., Физическая активность и сердце - Киев. “Здоровье”. 1989. -215 с.
2. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем и спортивной тренировки. М. “Медицина”, 1975. - 402с.
3. Букаев Ю.Н. Физические нагрузки и функции почек // ТиПрФК, 1988. - №12. - С.36-37.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировки. М. “ФиС”, 1977. - 255с.
5. Дембо А.Г., Щерба М.М., Шалис Е.Ю. О генезе изменений функций почек у спортсменов. //ТиПрФК, 1975. - №12. - С.25-27.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика тяжелой атлетики лекция ЛГИФК им. П.Ф.Лесгафта, Л., 1979. - 19с.
7. Иванов Ю.И. Исследование различных режимов мышц в связи с развитием силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена. Автор.дисс.канд.пед.наук. М, 1974. -16с.
8. Колчинская А.З. Интенсивная гипоксическая тренировка в сочетании с традиционной спортивной тренировкой - эффективный метод подготовки спортсменов //Наука в олимпийском спорте, 1995. - №1. - (2). - С.44-56.
9. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. - М; “ФиС”, 1986. - 272с.
10. Мозжухин А.С. Характеристика функциональных резервов человека //Проблемы резервных возможностей человека - М. Всесоюз. НИИ физ.культуры, 1982. - С.43-50.
11. Мозжухин А.С., Давиденков Д.Н. Роль системы физиологических резервов спортсмена и его адаптации // физиологические проблемы адаптации - Тарту. Минвуз СССР, 1984. - С.34-37.
12. Ниточкин Ю.В. Основы физиологии почки. Л. Медицина, 1982. - 205 с.
13. Орлов В.Н. Влияние модели “сухой” иммерсии на показатели водно-солевого обмена, уровень альдостерона и картизона в плазме крови у лиц с разной степенью гидратации организма // Космическая биология и авиакосмическая медицина. М, 1985. - Т.19. - №4. - С.42-45.
14. Орлов В.Н., Юнусов М.А. От медицины космической к медицине земной. М.; “Знание”, 1986. - 64с.
15. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1988. - 352с.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев. “Олимпийская литература”, 1997. - 583с.
17. Прайтис М.А. Диурез при физических нагрузках. // ТиПрФК, 1975. - №9. - С.33-37.
18. Радзиевский А.Р., Радзиевский П.А., Мироненко П.М., Робертс К.Э. Метод “сухой” иммерсии - новое средство ускорения процессов восстановления у спортсменов, выполняющих значительные физические нагрузки / Тез.докл. республ.научной конференции (1-2 ноября 1988г.) Ивано-Франковск, 1988. - С.193-195.

20. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлетов - 11 изд. - М; “ФиС”, 1986. - 174с.
21. Синяков А.Ф. Нарушение функционального состояния систем крови, пищеварения и выделения у спортсменов. М. “ФиС”, 1989. - 54с.
22. Шамис Е.Ю. Об изменениях в моче спортсменов ТиПрФК, 1975. - №8. - С. 29-31.
23. Уилмор Дж.Х., Костилл Л.Л., Физиология спорта и двигательной активности. Киев. “Олимпийская литература”. 1997. - 503с.
24. Platonov V.N. Adaptacion enel deporte - Barcelona: Paidotribo, 1991. - P. 11-30.
25. Platonov V.N. Actividad fisica - Barcelona: : Paidotribo, 1992. - 312p.
26. Vender A.Jetal; The Mechanismus of Body Funection - Toronto; Megraw - Hill, 1985. -P.362.

Поступила в редакцию 22.10.2007г.

ФУНКЦИОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ткаченко А.В., Мартиненко І.Г.,
Столяренко О.М., Шадріна В.В.
Харківський національний
університет ім. В.Н. Каразіна
Національна юридична академія
України ім. Ярослава Мудрого

Анотація. При аналізі функціонального стану студентів з різним рівнем рухової активності резерви організму оцінювалися по показникам адаптаційного потенціалу, ступеню напруги регуляторних механізмів та максимальному споживанню кисню. У студентів з високим рівнем рухової активності відзначається більш високий рівень адаптаційних можливостей по даним показникам.

Ключові слова: адаптаційні можливості, функціональний стан, варіабельність серцевого ритму, максимальне споживання кисню.

Аннотация. Ткаченко А.В., Мартиненко И.Г., Столяренко О.М., Шадріна В.В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и функция энергообеспечения у студентов с разным уровнем двигательной активности. При оценке функционального состояния студентов с различным уровнем двигательной активности адаптационные резервы организма оценивались по показателям адаптационного потенциала, степени напряжения регуляторных механизмов и максимального потребления кислорода. У студентов с высоким уровнем двигательной активности отмечается более высокий уровень адаптационных возможностей по данным показателям.

Ключевые слова: адаптационные возможности, функциональное состояние, вариабельность сердечного ритма, максимальное потребление кислорода.

Annotation. Tkachenko A.V., Martinenko I.G., Stolyarenko O.M., Shadrina V.V. Functional condition of cardiovascular system and function of power supply at students with a different level of impellent activity. At an estimation of a functional state of students with a different level motorial activity reserves adaptation of an organism estimated on parameters of adaptation potential, a degree of a strain mechanisms regulation and maximal consumption of oxygen. At students with a high level of a motorial activity higher level of resources adaptation according to parameters is marked

Key words: resources adaptation, functional condition, heart rhythm variability, the maximal oxygen consumption.

Вступ.

Одним з факторів, що впливають на адаптаційні можливості студентів, є рівень рухової активності [2, 6, 7, 8], тому що студенти являють собою соціальну групу, що на фоні напруженої розумової праці є групою ризику по впливу на стан їхнього здоров'я гіпокінетичного синдрому.

Відповідно до концепції Р.М. Баєвського (1979, 1997) конкретний функціональний стан (ФС) організму можна розглядати як положення точки в просторі станів, обумовлене трьома координатами: рівнем функціонування (РФ), ступенем напруги (СН) і функціональним резервом (ФР).

Співвідношення між ними можна охарактеризувати рівнянням

$$\text{РФ} = \text{СН} \cdot \text{ФР}.$$

Це рівняння вказує на те, що «при різноманітних впливах для збереження адекватного рівня функціонування організму в цілому або його окремих системах необхідний ріст СН, що тим більше виражений, чим нижче ФР» [4, 5].

Для оцінки РФ серцево-судинної системи широко використовується такий комплексний показник як адаптаційний потенціал (АП). При всій своїй простоті він забезпечує системний підхід до рішення задачі кількісного виміру рівня здоров'я [1].

З метою оцінки СН регуляторних механізмів все частіше використовують метод аналізу варіабельності серцевого ритму (ВСР), що надає можливість оцінити вплив основних регуляторних систем організму людини (вегетативної і центральної нервової систем) на процес здійснення вегетативних функцій [3, 4, 9]. У роботі розглядається індекс напруги (ІН) по Р.М. Баєвському й показник активності регуляторних систем (ПАРС) [5].

ФР організму - це здатність виконати певний обсяг фізичних, розумових і інших навантажень без шкоди для здоров'я, тобто без порушень гомеостазу й перенапруги регуляторних механізмів [1, 4]. Ретроспективний висновок про величину функціонального резерву можна одержати за допомогою аналізу відбудовного періоду після навантаження. У результаті виявляється міра використання резерву й можливостей організму при його відтворенні. ФР тим вище, чим менше ступінь напруги регуляторних механізмів при рівні функціонування, що забезпечує виконання функціональної проби. У нашому дослідженні ФР оцінювався за такими показниками як ЧСС, ІН, ПАРС після ступу-тесту й рівню максимального споживання кисню (МСК), що характеризує потужність енергетичного фонду організму [2].

Робота виконана за планом НДР Національної юридичної академії України ім. Я.Мудрого.

Формулювання цілей роботи.

Метою даного дослідження було дослідження адаптаційних можливостей студентів з різним рівнем рухової активності.

Методи дослідження. Були обстежені 312 студентів (вік 17-18 років) Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна й Харківського пол-

ітехнічного Університету. Були досліджені ряд основних антропометричних і фізіологічних показників серцево-судинної системи (ССС): ріст, вага; систолічний (АТс) і діастолічний (АТд) артеріальний тиск у спокої, частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої й після дозованого фізичного навантаження (5-ти хвилинний степ-тест), на підставі даних степергометрії проводилося визначення МСК, також розраховувався показник АП [1]. Здійснювалося дослідження варіабельності серцевого ритму [3, 5] до й після степ-тесту із використанням програмно-апаратного комплексу ValeoTest 1.0. Статистичну обробку даних проводили з використанням програми для статистичної обробки SPSS 10.0. Вірогідність відмінностей оцінювалася за критерієм Стьюдента.

Результати досліджень.

При аналізі обсягу рухової активності студентів до групи з низькою руховою активністю (1-я група) були віднесені юнаки й дівчата, які займалися спортом у середньому $1,88 \pm 0,06$ разів у тиждень по $1,2 \pm 0,08$ годин на день і обсяг рухових навантажень становив у них у середньому 2,3 години на тиждень. У групі студентів з високим рівнем рухової активності (2-я група) юнаки займалися спортом у середньому $3,3 \pm 0,08$ рази в тиждень по $1,75 \pm 0,08$ годин на день, а дівчата - $3,3 \pm 0,1$ рази в тиждень по $1,33 \pm 0,13$ годин на день. Таким чином, обсяг тижневої рухової активності у юнаків у цій групі становив 5,8 годин на тиждень, а у дівчат - 4,4 години на тиждень.

Як видно із наведених даних (табл. 1), у студентів 2-ї групи показники АТ і ЧСС у стані спокою були нижче в порівнянні з 1-й групою, при цьому у юнаків відмінності були більш виражені й достовірні.

Так, у юнаків відзначалося достовірне зниження АТс на 7 % і АТд - на 8 %, а ЧСС вірогідно зменшувалася на 6 %. У дівчат 2-ої групи практично не спостерігалось відмінностей по показниках АТс і АТд, але ЧСС була знижена на 5 %.

Аналогічна тенденція спостерігається й при порівнянні значень адаптаційного потенціалу системи кровообігу в цих групах. Так, у юнаків 2-ої групи АП був вірогідно вище на 10 % у порівнянні з 1-ою групою, у той же час у дівчат це підвищення складало тільки 4 %. Зниження показників системного артеріального тиску й ЧСС у стані спокою у студентів 2-ої групи, а також поліпшення показників АП свідчить про оптимізацію РФ системи кровообігу у студентів цієї групи, що, на наш погляд, пов'язане з позитивним ефектом дії регулярних рухових навантажень досить високого рівня.

Менш виражені відмінності за даними показниками у дівчат 2-ої групи пов'язані з відносно низьким рівнем їхньої рухової активності в порівнянні з юнаками цієї ж групи.

На малюнку 1 представлений процентний розподіл юнаків і дівчат 1-ої і 2-ої груп у залежності від рівня функціонування системи кровообігу.

З малюнка видно, що в 1-й групі відсоток осіб з напруженою механізмом адаптації у дівчат в 4 рази більше, ніж в 2-й, а у юнаків - в 1,8 рази. Серед юнаків

виявлена одна людина зі зривом адаптації.

При оцінці ступеня напруги регуляторних механізмів в обох групах (табл. 1), виявили, що середні значення ІН в обох групах перебувають у межах норми. У той час, значення ІН у 2-й групі у юнаків і дівчат нижче в порівнянні з 1-ою, відповідно на 25 % і 21 %.

Середні значення ПАРС у студентів 1-ої групи відповідають вираженій функціональній напрузі, у 2-й групі - помірній функціональній напрузі. Таким чином, у студентів 1-ї групи (у дівчат більшою мірою) проявляється тенденція до централізації процесів керування діяльністю серцево-судинної системи, що свідчить про більш високий ступінь напруги

регуляторних механізмів.

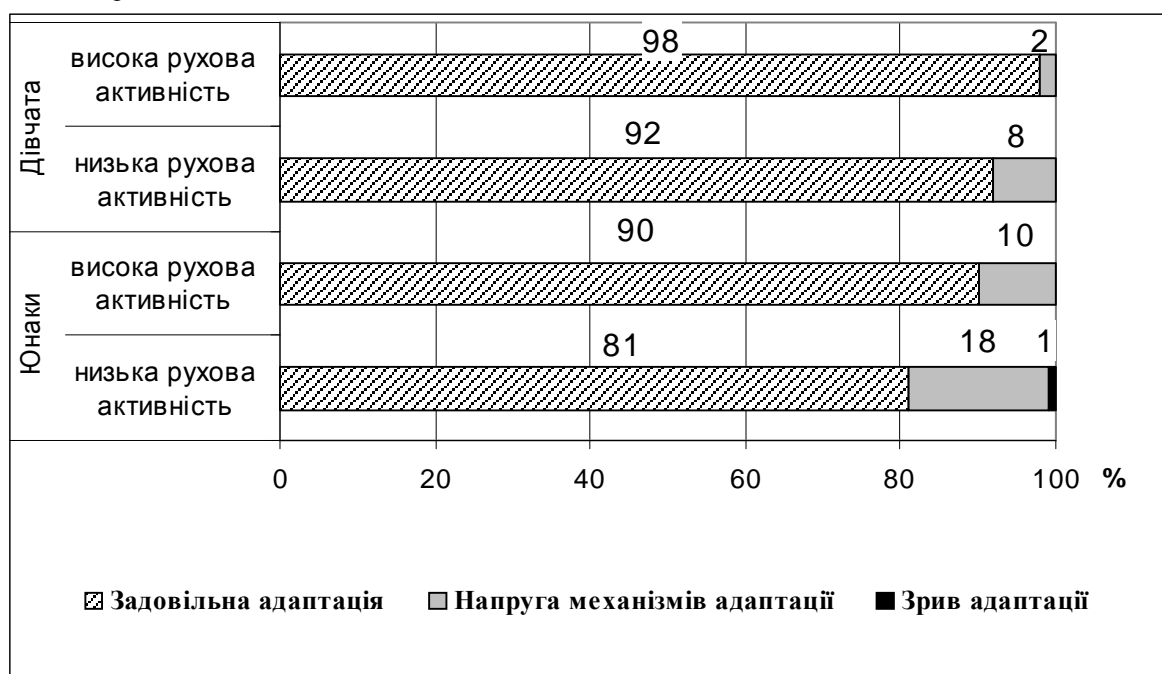
Найбільш значимі розходження між 1-й і 2-й групою були виявлені при оцінці ФР організму (табл. 1). Абсолютні значення ЧСС після степу-тесту в 2-й групі були достовірно нижче в порівнянні з 1-й групою. Приріст ЧСС після степу-тесту в порівнянні з його значеннями в спокої в кожній групі, складав у юнаків 1-ї групи 84%, 2-ї групи – 81%, у дівчат 1-ї і 2-ї груп – 85%. Таким чином, відреагувавши на запропоноване субмаксимальне навантаження „включенням” практично однакового обсягу „резервних потужностей”, обидві групи після степу-тесту мали різний рівень функціонування серцево-судинної системи. Студенти 2-ї групи перебували в більше вигі-

Таблиця 1.

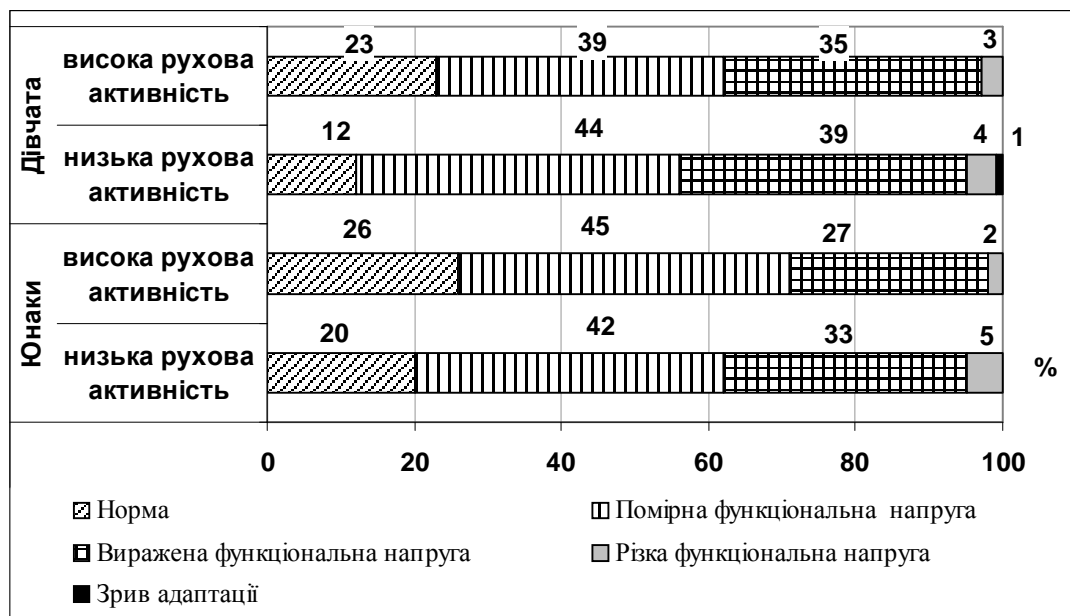
Порівняння показників функціонального стану студентів I-II курсів ХНУ ім. В.Н. Каразіна й ХПУ.

Показник	Юнаки		Дівчата	
	M±m		M±m	
	Низька рухова активність, (n=78)	Висока рухова активність, (n=84)	Низька рухова активність, (n=107)	Висока рухова активність, (n=43)
Атс, мм.рт.ст.	126,67 ± 1,2	118,00 ± 1,4 **	114,28 ± 0,96	116,02 ± 1,2
Атд, мм.рт.ст.	77,35 ± 1,1	71,33 ± 1,3 **	71,05 ± 0,7	71,33 ± 1,3
ЧСС, уд/хв	81,68 ± 1,6	76,82 ± 1,3 *	82,11 ± 1,3	77,91 ± 1,9
АП, бал	2,30 ± 0,04	2,06 ± 0,03 **	2,14 ± 0,1	2,05 ± 0,04
ПАРС, бал	3,65 ± 0,2	3,36 ± 0,2	4,16 ± 0,2	3,84 ± 0,3
ІН, ум.ед.	142,09 ± 18,9	106,17 ± 9,8	129,51 ± 12,8	102,74 ± 11,9
ЧСС після степу-тесту, уд/хв	150,29 ± 1,9	138,96 ± 1,9**	151,73 ± 1,8	144,07 ± 3,4 *
ПАРС після степу-тесту, бал	4,95 ± 0,2	5,02 ± 0,2	4,90 ± 0,2	4,45 ± 0,2
ІН після степу-тесту, ум. ед.	954,71 ± 130,7	442,14 ± 76,6**	786,16 ± 136,5	517,28 ± 94,7
МСК, мол/хв/кг	48,13 ± 0,7	52,51 ± 0,8 **	47,81 ± 0,8	50,76 ± 1,3 *

Примітка. Вірогідність розходжень між показниками студентів з низьким і високим рівнем рухової активності: * - p<0,05; ** - p<0,001



Мал. 1. Процентний розподіл юнаків і дівчат з різним рівнем рухової активності за рівнем функціонування системи кровообігу (АП).



Мал. 2. Процентний розподіл юнаків і дівчат з різним рівнем рухової активності по функціональному стану регуляторних механізмів (за показниками ПАРС).

дному положенні, тому що в них вихідний рівень функціонування був ближче до норми.

На користь сказаного вище свідчить той факт, що ІН після ступу-тесту у юнаків 1-ї групи більш ніж в 2 рази вище, ніж у юнаків 2-ї групи, а у дівчат - в 1,5 рази вище, що свідчить про більш активне включення симпатичного відділу вегетативної нервової системи у процес регулювання при виконанні дозованого фізичного навантаження.

Середні значення ПАРС після ступу-тесту вірогідно не відрізнялися в 1-й і 2-й групах і відповідали різко вираженій функціональній напрузі, що є нормальним для навантажень такої інтенсивності. Процентний розподіл студентів по функціональному стану регуляторних механізмів по даним ПАРС представлено на малюнку 2.

Максимальне споживання кисню у юнаків і дівчат 2-ї групи було вірогідно вище в порівнянні зі студентами 1-ї групи, відповідно на 9 % і 6 %, що свідчить про більш розвинуту систему утилізації кисню й, отже, про більш високий ФР у студентів цієї групи.

Висновки.

Рівень адаптаційних можливостей студентів значною мірою залежить від величини регулярно виконуваного фізичного навантаження. У студентів з високим рівнем рухової активності відзначається більш низький ступінь напруги регуляторних механізмів та більш високий функціональний резерв, ступінь виразності даних змін корелює з обсягом рухової активності студентів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем стану серцево-судинної системи та функція енергозабезпечення у студентів з різним рівнем рухової активності.

Література

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. - Ставрополь.

Изд-во СГУ, 2000. - 204 с.

2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - Санкт-Петербург. Мгп "Петрополис", 1992. - 206 с.
3. Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине // Физиология человека и животных, 2002. - т. 28 - №2 - С. 70-82.
4. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. Москва, 1997. - 240 с.
5. Баевский Р.М., Кукушкин Ю.А., Марасанов А.В., Романов Е.А. Методика оценки функционального состояния организма человека // Медицина труда и промышленная экология, 1995. - №3 - С. 30-34.
6. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры, 2003. - №11. - С. 20-24.
7. Миннибаев Т.Ш., Михеева Л.В., Кузнецова Л.Ю. и др. Интенсивные формы обучения и здоровье студентов // Вестник РАМН, 2001.- №12.-С.42-44.
8. Осадчая Е.А. Материалы по адаптации к учебному процессу и валеологические показатели здоровья студентов различных психофизиологических групп // Валеология №4, 2003. - с. 16-20.
9. Sacknoff D.M., Gleim G.W., Stachenfeld N. et al. Effect of athletic training on heart rate variability. Am Heart J 1994 May; 127(5): 1275-8.

Надійшла до редакції 19.10.2007р.

ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АСОЦІАЦІЇ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ

Томенко О.А.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. Досліджено особливості діяльності Асоціації учасників міжнародної олімпійської академії у напрямку олімпійської освіти. Освітні проекти асоціації спрямовані на розповсюдження ідеалів олімпізму у світі, популяризацію олімпійської освіти. Головними з них є щорічні зимові, літні та регіональні сесії асоціації, мережеві проекти з використанням

Интернет, а також волонтерські програми.

Ключові слова: олімпійська освіта, Асоціація учасників міжнародної олімпійської академії, олімпійський рух.

Аннотация. Томенко А.А. Особенности образовательной деятельности Ассоциации участников международной олимпийской академии. Исследованы особенности деятельности Ассоциации участников международной олимпийской академии в направлении олимпийского образования. Образовательные проекты ассоциации направлены на распространение идеалов олимпизма в мире, популяризацию олимпийского образования. Главными из них являются ежегодные зимние, летние и региональные сессии ассоциации, сетевые проекты с использованием Интернет, а также волонтерские программы.

Ключевые слова: олимпийское образование, Ассоциация участников международной олимпийской академии, олимпийское движение.

Annotation. Tomenko A.A. The peculiarities of Olympic Academy Participants Association educational activity. The peculiarities of Olympic Academy Participants Association activity in the field of olympic education were investigated. The aim of association projects is the spreading of olympic ideals, the popularization of olympic education. The main of them are: ewer year winter, summer and regional sessions of association, net projects using the Internet and also the volunteering projects.

Key words: olympic education, Olympic Academy Participants Association, olympic movement.

Вступ.

Олімпійська освіта сьогодні базується на використанні теорії і практики олимпізму, його ідеалів і цінностей, олімпійських змагань, ритуалів, звичаїв і традицій, фактів і документів, творів мистецтва, що стосуються історії олімпійського руху і сучасного олимпізму, а також припускає активне залучення дітей та молоді до олімпійського руху і використання для їх виховання інших учасників цього руху – олімпійців [2;3;4;6]. Реалізацією програм у напрямку олімпійської освіти займаються: міжнародна олімпійська академія (МОА), національні олімпійські академії (НОА), національні федерації з видів спорту, навчальні заклади всіх рівнів, місцеві органи влади, а також з організаційні комітети Олімпійських ігор, у випадку проведення їх у країні. Саме практична реалізація ідей олімпійської освіти, а не тільки її теоретична спрямованість, є основною метою діяльності організацій, що відповідають за це коло питань [2;3;4;5].

Базовим міжнародним інститутом олімпійської освіти є МОА. У літературі широко висвітлені особливості проведення даною академією освітніх програм. В основі її діяльності лежить реалізація наступних програм, головною темою яких є олимпізм [1;2]:

- Міжнародної сесії молодих учасників;
- Міжнародного семінару післядипломної олімпійської освіти;
- об'єднаної Міжнародної сесії президентів національних олімпійських академії, членів і представників національних олімпійських комітетів і міжнародних федерацій;
- об'єднаної Міжнародної сесії педагогів і представ-

ників вищих навчальних закладів й інших інститутів з фізичного виховання;

- спеціальних сесій для представників установ й організацій, діяльність яких пов'язана з олімпійським рухом: національні олімпійські комітети, національні олімпійські академії, міжнародні спортивні федерації, товариства спортивної медицини, асоціації тренерів, суддів і спортивних керівників;

- спеціальних сесій для інститутів, які мають непряме відношення до олимпізму, проте націлені на поширення олімпійських ідей;

- освітніх програм для навчальних закладів різного рівня (університетів, коледжів, шкіл, спортивних клубів);

- візитів спеціалістів, дослідження яких присвячені розвитку олімпійського руху;

- конференцій із спортивної науки.

Діяльність МОА контролюється НОК Греції та МОК. Для взаємозв'язку і взаємодії МОА з МОК, Олімпійською солідарністю та олімпійським рухом взагалі в 1967 році МОК була створена спеціальна комісія, що одержала назву «комісія МОК з Міжнародної олімпійської академії й олімпійської освіти». Члени комісії обираються Генеральною асамблеєю МОК. З 1980 року до її складу входять: по одному представнику від національних олімпійських комітетів, від міжнародних спортивних федерацій та від комісії МОК. Сесії МОА проходять під головуванням президента і декана академії на території Стародавньої Олімпії. Міжнародна олімпійська академія проводить активну роботу по створенню національних олімпійських академії у країнах-членах МОК і налагодженню тісних зв'язків із цими академіями. МОА координує діяльність національних олімпійських академії (НОА) за допомогою реалізації національних програм олімпійської освіти. Олімпійські програми спрямовані на стимулювання молоді до вивчення іноземних мов і культурних традицій інших націй, а також привертання уваги громадськості до світових проблем екології, економіки, здоров'я і освіти [1; 3; 4; 7; 8; 9].

Поряд із широкою висвітленістю питань діяльності МОА та МОК у напрямку олімпійської освіти слід відзначити майже повну відсутність даних про існування та освітню діяльність такої міжнародної організації як Асоціація учасників міжнародної олімпійської академії (АУМОА). Виходячи з цього наші дослідження є актуальними.

Сьогодні МОА і АУМОА - незалежні організації, які переслідують взаємні інтереси і цілі. Ця незалежність підтверджена фактом, що АУМОА не одержує фінансову підтримку від МОА, остання лише надає базу й устаткування для проведення конференцій. МОА використовує колишніх учасників як потенційних координаторів і лекторів на сесіях та інших заходах, що проводяться по всьому світу.

Дослідження проведені у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки за темою 1.1. «Історія розвитку, форму-

вання і сучасний стан спорту і фізичної культури. Система олімпійської освіти».

Формулювання цілей роботи.

Метою наших досліджень є вивчення історії становлення і особливостей розвитку Асоціації учасників міжнародної олімпійської академії як інституту олімпійської освіти.

Завдання досліджень:

1. Визначити особливості освітньої діяльності Асоціації учасників міжнародної олімпійської академії.
2. Проаналізувати організаційну структуру Асоціації учасників міжнародної олімпійської академії як інституту олімпійської освіти.

Для рішення поставлених завдань нами використали наступні *методи досліджень:*

1. Аналіз науково-методичної літератури й матеріалів мережі Інтернет.
2. Аналіз архівних і документальних матеріалів.
3. Історичний метод.

Історія зародження організації учасників міжнародної олімпійської академії бере своє коріння з 80-х років минулого сторіччя. Ідейними натхненниками її створення були учасники сесій 1985 року на чолі з Хансом Ван Хют (Бельгія) і 1986 року, скоординовані Лорюю Брассі-Іверсен (США), Інгольфуром Ханнесоном (Ісландія) і Іоаннісом Зомпоулісом (Греція). Тоді учасники запропонували назвати таку організацію - "Новий Олімпійський Рух". Остаточно організацію було створено у липні 1989 під назвою Асоціація випускників міжнародної олімпійської академії (АВМОА). У 1997 році було прийняте рішення про зміну назви організації на Асоціацію учасників міжнародної олімпійської академії (АУМОА).

Відповідно до статуту Асоціації учасників міжнародної олімпійської академії членство в ній досягне всім, хто був учасником однієї з сесій, проведених МОА. Розрізняють кілька категорій членства: звичайне членство; спорт для всіх; довічне членство; почесне членство.

Плата за членство в АУМОА з серпня 2005 року становить 30 євро на два роки. Будь-який член АУМОА отримує доступ до таких освітньо-інформаційних послуг як інформаційний бюлетень, «поштово-ва група», має шанс взяти участь в Олімпійських Іграх у якості волонтера, обслуговувати естафету олімпійського вогню, відвідати кожну з різних сесій АУМОА. Щоб поновити членство у випадку завершення терміну дії достатньо лише заповнити спеціальну форму й відіслати її скарбникові асоціації перерахувавши внесок кредитною карткою, готівкою або грошовим переведенням. Категорія "Спорт для всіх" є категорією членства для людей, що не можуть дозволити собі заплатити членські внески або мають труднощі з перерахунком коштів з їхніх країн. У такому випадку АУМОА спонсорує цих членів.

Верховним керівним органом АУМОА є виконавчий комітет, що за статутом повинен складатися з наступних членів: президент, віце-президент / голова сесії, секретар, скарбник, відповідальний за зв'язки з МОА, минулий президент, редактор інфор-

маційного бюлетеня, координатор вебсайта, регіональний координатор, відповідальний за маркетинг.

Слід відзначити чітке розмежування повноважень між виконавчим керівництвом, що свідчить про злагоджену структуру й організацію їх роботи. Так, президент асоціації повинен відповідати за її дії й контролювати роботу виконавчого комітету. На вимогу одного з членів, президент може призначити когось у допомогу для вирішення завдань асоціації. Президент повинен представляти АУМОА на всіх Сесіях МОА або призначити представника, і представляти учасникам мету Асоціації.

Аналіз документальних матеріалів дозволив з'ясувати, що у наші дні АУМОА впроваджує в життя велику кількість заходів і проектів:

- видаються і поширюються членам асоціації два-три інформаційних бюлетеня на рік, які включають інформацію про освітню діяльність організації;
- ведеться співробітництво із НОА у країнах, де вони існують і працюють і засновуються НОА, де вони не існують;
- кожні два роки в Древній Олімпії організується сесія АУМОА;
- члени асоціації працюють координаторами груп на сесіях МОА;
- збагачується освітня бібліотека МОА в Олімпії, включаючи статті, відео і слайди, пожертвовані членами АУМОА.

Однією з найбільш дієвих форм розповсюдження інформації про олімпійський рух серед членів асоціації є інформаційний бюлетень АУМОА. Він видається з жовтня 1986 року в наш час двічі-тричі на рік. Будь-який член асоціації може видати своє повідомлення в бюлетені, це можуть бути повідомлення від президента, анонси нових проектів, інформація про конференції, оголошення щодо сесій АУМОА, олімпійських новин і нових членів.

Іншими заходами, що характеризують освітню спрямованість асоціації є сесії та конференції АУМОА. Офіційна сесія проводиться з 1989 року кожні два роки в Древній Олімпії. Ця сесія приймається на території Міжнародної олімпійської академії й триває, як правило, шість днів та забезпечує можливість повернутися до атмосфери сесій МОА, вирішити проблеми асоціації, налагодити нові контакти. Під час офіційних сесій проходять звітно-виборчі конференції асоціації. Всі члени асоціації отримують детальну інформацію про ці заходи на вебсайті та через інформаційний бюлетень. Остання, 10-та сесія відбулась 2-6 липня 2007 року.

АУМОА також сприяє організації інших сесій для минулих учасників МОА, наприклад Зимової Сесії та Регіональних Сесій. Зимова сесія була започаткована з метою теоретичної і практичної олімпійської освіти молодих людей з тематики зимових видів спорту, пов'язаної із викладанням людям з так званих "країн незимових видів спорту".

Ідея створення таких сесій належить Мег. Аксэль Баммер з Австрії - учасниці 42-ї Сесії МОА для молодих учасників 2002 року, що хотіла скомбі-

нувати атмосферу, створену в Олімпії з елементами снігу і зимових спортивних змагань.

На сьогодні були проведені вже чотири зимових сесій:

1-а міжнародна Зимова Сесія в Зальцбурзі (Австрія) - 25-го січня до 1-ого лютого 2003.

2-а міжнародна Зимова Сесія в Нідербларні (Австрія) з 4-го по 11-те січня 2004.

3-а міжнародна Зимова Сесія в Інсбруку (Австрія) з 15-22 січня 2005 р.

4-а міжнародна Зимова Сесія також в Австрії 3-10-го березня 2007 р.

З метою розширення географії олімпійської освіти, залучення до асоціації учасників, що не мають фінансової можливості подорожувати на великі відстані для участі в традиційних сесіях було впроваджено регіональні сесії, проведення яких всіляко заохочується виконавчим правлінням асоціації.

Проведення відповідних сесій, однак, досить щільно контролюється з боку АУМОА. Країна-ініціатор повинна дотримуватись ряду базових принципів для їх проведення:

1. Цілі регіональної сесії повинні відповідати цілям АУМОА.
2. Мета, дата, місце й тема повинні бути схвалені виконавчим правлінням принаймні за два місяці до сесії.
3. Всі минулі учасники сесій МОА повинні бути запрошені.
4. Представник виконавчого правління повинен бути присутнім на сесії.
5. Офіційний звіт про сесію повинен бути представлений виконавчому правлінню.
6. Висновки сесії повинні носити рекомендаційний характер для виконавчого керівництва.

З метою консолідації дій членів асоціації в кожній країні діє представник, котрий також розширює й підтримує ефективну мережу учасників. До його функцій входить: повідомляти всім минулим учасникам про цілі, проекти, дії, новини і сесії асоціації; залучати учасників минулих сесій МОА до асоціації; повідомляти співгромадян про обрання учасниками поточних сесій МОА; контактувати з усіма членами асоціації; якщо країна не має національної олімпійської академії, сприяти її створенню; бути посередником між АУМОА, НОА та НОКом; створювати проекти, використовуючи олімпійські ідеї; готувати матеріал редактору інформаційного бюлетеня про дії і нових членів АУМОА; намагатись брати участь у сесіях АУМОА в Олімпії.

На сьогодні АУМОА має представників в 34-х країнах світу й продовжує розширювати їх географію, але в Україні такий офіційний представник поки що не працює.

Традиційним заходом є участь членів асоціації в естафеті олімпійського вогню з часів її проведення в Атланті (1996) і Сиднеї (2000). Перед Олімпійськими Іграми 2004 року група членів асоціації взагалі відіграла провідну роль у цій естафеті. АУМОА також організовує зустрічі для членів на усіх

останніх Олімпійських іграх, останній раз така зустріч відбулась в Турині (2006), а під час афінських Олімпійських Ігор асоціація зібрала понад 100 учасників. Це відбулося в неділю 22 серпня 2004 року в афінському тенісному клубі, де зустрілися члені асоціації за у присутності К.Георгіадіса (декана МОА), лекторів, учасників та гостей.

Регулярно члени АУМОА беруть участь в іграх олімпіад як волонтери. Цей процес виключно добровільний, але, починаючи з 2004 року членам асоціації доручають найвідповідальніші позиції волонтерів. Наприклад відома робота 10 волонтерів в афінському Олімпійському таборі молоді. Олімпійський табір молоді - офіційний освітній проект МОА, проведений протягом ігор, де більш ніж 400 юнаків та дівчат з усіх країн світу зібралися поєднуючи освіту, культуру і спорт. На сьогодні ведеться постійна робота щодо розширення участі волонтерів АУМОА в іграх олімпіад.

З метою залучення учасників з малими статками до діяльності асоціації в 2001 році було започатковано благодійний фонд, названий на честь Ханса Ван Хюта, людини-ініціатора створення АУМОА. Ціль фонду - допомогти тим колишнім учасникам, координаторам або лекторам, які хотіли б відвідати сесію АУМОА, але не можуть це зробити через неолік фінансових ресурсів. Протягом короткого існування фонд вже надав допомогу двом людям для участі у сесії АУМОА 2003 року. Право на таку допомогу має тільки член АУМОА, що доведе свою фінансову потребу (безробіття, навчання і т.д.), надасть підтверджуючу документацію, представить свої досягнення в напрямку пропагування олімпійських ідеалів у своїй країні, до початку сесії АУМОА надішле свою заяву до голови фонду.

Для інформування членів асоціації постійно діє послуга «Поштова група» - розповсюдження олімпійської інформації про конференції, публікації, події, проекти; персональної олімпійської інформації: наприклад залучення до будь-яких олімпійських проектів, подій і т.д. Кожен член асоціації автоматично отримує праву на цю послугу.

Висновки.

Виходячи з вищезазначеного можна зробити певні висновки:

1. Освітня діяльність АУМОА складається з великої кількості заходів і проектів: видання і поширення інформаційних бюлетеня, який містить інформацію про освітню діяльність організації; співробітництво із НОА у країнах, де вони існують і працюють і засновуються НОА, де вони не існують; організація в Древній Олімпії сесій АУМОА раз на два роки; участь членів асоціації у роботі сесій МОА у якості координаторів груп; проведення зимових і регіональних сесій.

2. Зимові сесії користуються завжди великою популярністю і несуть у собі потужний заряд інформації, що комбінується з мультикультурної атмосфери та елементів зимових спортивних змагань. Перша така сесія була проведена у Зальцбурзі (Австрія) - 25-го січня до 1-ого лютого 2003 року за ініціативи авст-

рійки Мег. Аксель Баммер - учасниці 42-ї Сесії МОА для молодих учасників 2002 року.

3. До структури асоціації входить верховний керівний орган АУМОА -це виконавчий комітет, що складається з: президента, віце-президента, секретаря, скарбника, відповідального за зв'язки з МОА, минулого президента, редактора інформаційного бюлетеня, координатора вебсайту, регіонального координатора, відповідального за маркетинг.

На нашу думку актуальними є *подальші дослідження* у даному напрямку, пов'язані із практичною реалізацією досвіду Асоціації учасників міжнародної олімпійської академії по розповсюдженню ідеалів олімпізму та олімпійської освіти на території України.

Література:

1. Булатова М.М. Олимпийская академия Украины: приоритетные направления деятельности // Наука в олимпийском спорте.- 2007.- № 2.- С. 5-12.
2. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования // Наука в олимпийском спорте.- 2007.- № 2.- С. 13-16.
3. Гуманистическая теория и практика спорта. Выпуск I. Международный спорт и олимпийское движение с позиции гуманизма: Сборник /Сост. и ред.: В.И.Столяров, С.И.Курило, Е.В. Стопникова. - М.: МГИУ, 2000. - 302 с.
4. Жуковская С. Олимпийское воспитание молодежи: традиции, современность, перспективы // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. шестой: Сб. - М.: гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1998.- С. 33-40.
5. Захаров М.А. Фейр Плей в системе олимпийского образования: Авт. дис. канд. пед. наук (13.00.04.) / Смол. ГУФК.- Смоленск, 2002. - 20 с.
6. Олимпийская хартия. Пер. с англ.- М.: советский спорт, 1996.
7. Столбов В.В. История физической культуры: Учебник для пед. институтов: Авт. дис. докт. пед. наук. (13.00.04) / ГЦОЛИФК.- М., 1990.- 45 с.
8. Столяров В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 1998, № 4.- С. 13-20.
9. Родиченко В. Российская система олимпийского образования (авторский анализ выполнения организационно-методической концепции) // Наука в олимпийском спорте.- 2007.- № 2.- С. 17-21.

Надійшла до редакції 26.09.2007р.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВИХ ШКОЛАХ ПОЛЬЩІ

Турчик І.Х.

Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Анотація. У даній роботі проаналізовано сучасну навчальну програму з фізичного виховання початкової школи Польщі. Описані цілі, завдання та основні структурні розділи програми. Одним з основних завдань уроку фізичної культури у польських початкових школах є формування в учнів цінностей здорового способу життя. Також пристосування системи фізичного виховання до індивідуальних потреб та інтересів учнів. Це збільшуватиме мотивацію до відвідування занять і є пріоритетними завданнями систем фізичного виховання школярів Європи.

Ключові слова: Польща, початкова школа, програма,

фізичне виховання.

Аннотация. Турчик И. Х. Физическое воспитание в начальных школах Польши. В данной работе проанализировано современную учебную программу по физическому воспитанию начальной школы Польши. Описанные цели, задачи и основные структурные разделы программы. Одним из основных заданий урока физической культуры в польских начальных школах является формирования у учеников ценностей здорового образа жизни. Также приспособление системы физического воспитания к индивидуальным нуждам и интересам учеников. Это будет увеличивать мотивацию к посещению занятий и являются приоритетными задачами систем физического воспитания школьников Европы.

Ключевые слова: Польша, начальная школа, программа, физическое воспитание.

Annotation. Turchik I.H. Physical training in elementary schools of Poland. In this article have been analyzed the modern Curriculum of Physical education (primary school) in Poland. The main aims, tasks and section described of program. One of the basic tasks of a lesson of physical training in the Polish elementary schools is formations at pupils of values of an able-bodied mode of life. Also the adaptation of system of physical training to individual needs and interests of pupils. It will enlarge motivation to visitation of employment and are priority problems of systems of physical training of schoolboys of Europe.

Key words: Poland, primary school, curriculum, physical education.

Вступ.

Важливим джерелом визначення сучасної стратегії розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні є аналіз світового досвіду організації навчально-виховного процесу, дослідження закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої сфери на Європейському континенті.

Без перейняття досвіду інших сьогодні не може успішно розвиватися будь-яка країна, без знання нового у світі, у своїй професії не може бути конкурентоздатним будь-який фахівець.

Початок 21 століття у Європі характеризувався значною зміною освітньої політики та низкою вагомих реформ у галузі освіти. В останні роки в освітній політиці країн Східної Європи намітилася чітка тенденція інтеграції більшості освітніх систем у загальноєвропейський освітній простір.

Одним з найближчих сусідів України, який зробив чи не найпершим кроки у цьому напрямі стала Польща. Реформа, що була проведена в країні у 1999 р. дещо змінила структуру та зміст польської системи фізичного виховання школярів, що без сумніву вплинуло і навчальну програму [1].

Робота виконана за планом роботи Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашої роботи був аналіз сучасної навчальної програми з фізичного виховання початкової школи Польщі. Адже відомо, що саме молодший шкільний вік займає особливе місце в системі шкільного навчання.

Результати досліджень.

З 1999-2000 н.р, шкільна освіта Польщі включає :

- 1-6 класи - початкова (основна) школа;
- 1-3 класи – гімназія;
- 1-3 класи - ліцей (повна середня школа)

Існують також 2-х або 3-х річні професійно-технічні школи.

Протягом навчання у початковій школі діти вивчають 11 обов'язкових предметів, серед яких і є і фізичне виховання. Навчання, зокрема у 4-6 класі початкової школи відбувається через так звані тематичні, а не предметні блоки. Важливим завданням на цьому етапі є налагодження міжпредметних зв'язків [5].

Міністерством народної освіти затверджено єдину програму з фізичного виховання (базовий мінімум) на всіх етапах навчання, проте вчителі на власний розсуд мають можливість її видозмінювати, зважаючи на матеріально-технічне забезпечення школи, кліматичні умови, спеціалізацію вчителя, і передусім потреби учнів [1]. Переважно, в кінці навчального року в школах Польщі проводиться анкетування, яке дає змогу виявити бажання школярів, щодо вибору змісту уроків фізичної культури на наступний рік. Бажання учнів враховуються вчителями при розробці власних авторських навчальних програм. Обов'язковою умовою є тісний зв'язок уроку фізичної культури з основами здоров'я.

Зазвичай, кожна з таких програма містить: основні положення програми, освітні цілі, методичні положення, зміст основних розділів програми. Окрім зазначеного програма може включати очікувальні досягнення учнів [4].

Програма з фізичного виховання початкових шкіл Польщі спрямована на вирішення таких цілей:

- фізичне виховання повинно приносити учням задоволення та можливість фізично розвиватися;
- шкільна фізична активність повинна перерости в самостійні заняття спортом після закінчення школи;
- необхідно створювати учням умови для розвитку вміння оцінювати власні досягнення і очікування;
- при оцінюванні слід враховувати більше не отриманий результат, а поступ зроблений учнем;
- важливим є зв'язок рухової діяльності зі здоров'ям людини.

Освітніми завданнями зазначаються:

- вироблення вміння участі у індивідуальних і колективних видах спорту;
- вироблення навичок вести здоровий спосіб життя;
- розвиток вмінь і розуміння;
- гармонійний розвиток психофізичного стану школярів;
- розвиток відповідальності за власне здоров'я.

Щотижнево у початкових школах Польщі передбачено 4 уроки фізичної культури, які проводять-

ся фахівцями (зазначимо, що в деяких школах можуть проводити класоводи). Необхідною умовою є зв'язок програми з фізичної культури з навчально-виховним, спортивним та рекреаційним планами школи. У формуванні програми беруть участь не лише вчителі але й учні польських шкіл. Знання про здоровий спосіб життя школярі отримують відвідуючи обов'язкові лекції, спортивно – рекреаційні та туристично-рекреаційні спеціально організовані заняття (для бажаних), а також у формах співбесід. Протягом навчання вчителі фізичної культури здійснюють контроль за тим, як учні ведуть: “Спортивний щоденник учня”, де вони фіксують свої результати, очікування, кількість відвіданих занять та ін. Програмою з фізичного виховання у Польщі для початкових шкіл (4 – 6 класи) передбачено такі види рухової активності:

- командні ігри;
- легка атлетика;
- активне дозвілля на природі;
- корекційна гімнастика;
- гімнастика;
- плавання;
- аеробіка – танцювальні вправи, ритміка;
- рекреаційно-спортивні заняття;
- рухливі ігри та забави;
- піші та велосипедні мандрівки;
- відновлюючі заходи, йога, стретчинг [3].

Окрім, традиційних методів і засобів фізичного виховання що використовуються на уроках, особлива роль у польських школах відводиться активним методам, зокрема методу проектування. При оцінюванні учнів вчителями враховується: систематичність відвідування занять, поступ у індивідуальному фізичному розвитку, постава, участь у не обов'язкових формах занять, представлення класу або школи у міжшкільних змаганнях, ведення “Спортивного щоденника учня”, практичне застосування знань про здоровий спосіб життя, вміння креативного мислення, співпраця з вчителями та учнями. Потягом навчання учні використовують спеціальні розроблені картки самооцінки. Також учням пропонують роботу у групах: бути організаторами спортивних і танцювальних змагань, фестивалів, виконувати різні ролі, (голови, секретаря, скарбника, судді, вболівальника тощо). Виконання цих ролей допомагає навчитися об'єктивно оцінювати вчинки інших учнів, приймати рішення демократичним шляхом, а також зрозуміти важливість солідарності з групою. Важлива роль у фізичному вихованні учнів відводиться сім'ї. У школах Польщі використовуються різноманітні форми роботи вчителів фізичної культури з батьками, наприклад лекції на тему: “Вплив фізичного навантаження на здоров'я і розвиток людини”.

Програмою з фізичної культури передбачено, що після завершення навчання у початковій школі від учнів очікується наявність:

- знань про здоровий спосіб життя та вміння його ведення;
- знань та вмінь організації та участі у рекреаційних і спортивних заходах з дотриманням правил

“fair play”.

Знання про здоровий спосіб життя та вміння його ведення включають відомості: про вплив фізичних вправ, ігор, забав на психофізичний розвиток людини та на моторні функції організму; правильну поставу і вправи які її формують; про фактори, які позитивно та негативно впливають на стан здоров'я; про основи режиму дня, зокрема про місце в ньому післяобідньої фізичної активності. Учень вміє: підібрати вправи, а також спорядження для вдосконалення фізичної підготовленості, підібрати і виконати гімнастичні вправи для запобігання і корекції порушення постави; застосовувати релаксійні вправи враховуючи зміни ритму роботи серця; підібрати одяг відповідно до погодних умов і проводити загартування; надати першу допомогу при незначних травмах. Окрім того очікується, що учень намагатиметься самостійно приймати рішення, щодо покращення свого стану здоров'я; оцінювати свій фізичний стан, а також уникати шкідливих звичок.

Знання та вміння організації та участі у рекреаційних та спортивних заходах з дотриманням правил “fair play” містять відомості про: основи техніки безпеки на уроках фізичної культури; основні правила, способи суддівства, вимірювання і оцінювання результатів (у футболі, баскетболі, волейболі, легкі атлетиці, гімнастиці); правила поведінки будучи учасником змагань чи вболівальником, суддею, організатором; основи “fair play”. Учень вміє: правильно виконувати і застосовувати основні елементи техніки спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, забав, рухливих ігор і конкурсів; підбирати улюблені фізичні вправи. Також передбачається, що учень радо братиме участь в командних чи індивідуальних формах діяльності, буде емоційно задоволений під час занять; охоче стане повноцінним членом колективу; вміти контролювати свої вчинки та емоції (переживати успіх та поразку); підпорядковуватиметься встановленим командним правилам поведінки, а головним чином прагнути до постійного вдосконалення.

Висновки.

Отже, можна зробити висновок, що на сучасному етапі одним з основних завдань уроку фізичної культури у польських початкових школах є формування в учнів цінностей здорового способу життя, а також пристосування системи фізичного виховання до індивідуальних потреб та інтересів учнів, що збільшуватиме мотивацію до відвідування занять і є пріоритетними завданнями систем фізичного виховання школярів Європи.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання у початкових школах Польщі.

Література

1. Овчарук О. Шкільна політика в галузі початкової освіти в Європейських країнах // Шлях освіти . – 2000. - №4. - С.17-19.
2. Пасічник В. Сучасний стан фізичного виховання учнів основних шкіл Польщі // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2004. - №4. – С. 130 – 133
3. Bodziak B. Program – wychowanie fizyczne i zdrowotne.

Szkola podstawowa// Lider, nr.10, 2006 r., s. 4-6

4. Jezierski R., Chobowska E., Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole podstawowej- Poradnik dla nauczycieli. // Lider, nr.10, 1999, s.3-33
5. www.education.pl (20.08.2007)

Надійшла до редакції 26.09.2007р.

ПОСТРОЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ АЛГОРИТМОВ ОБУЧЕНИЯ В СЛОЖНОКООРДИНИРОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Холодный А.И., Щелкунов А.А.

Славянский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье автором рассмотрены основные положения построения оптимального алгоритма обучения. Установлены методы и критерии оценки двигательного качества, координации движения. Сформулированы составляющие компоненты, определяющие структуру оптимального алгоритма обучения. Установлено, что при линейном изменении величин нагрузки хотя бы по одному из критериев оценки точности координации движений, ошибка растет по экспоненциальной зависимости. Ключевые слова: алгоритм обучения, сложно-координированное действие.

Анотація. Холодний А.І., Щелкунов А.А. Побудова оптимальних алгоритмів навчання в складнокоординованій руховій діяльності. Автором розглянуті основні положення побудови оптимального алгоритму навчання. Встановлені методи і критерії оцінки рухової якості, координації руху. Сформульовані компоненти, що становлять, що визначають структуру оптимального алгоритму навчання. Установлено, що при лінійній зміні величин навантаження хоча б по одному із критеріїв оцінки точності координації рухів, помилка росте по експонентній залежності. Ключові слова: алгоритм навчання, важкокоординована дія.

Annotation. Holodnyi A.I., Schelkunov A.A. Construction of optimum algorithms of teaching in difficultly-coordinated of motive activity. In the article the author considers the substantive provisions of construction of optimum algorithm of teaching. Methods and criteria of estimation of motive quality, co-ordinations of motion are set. Making components are formulated determining the structure of optimum algorithm of teaching. It fixed that at linear change of sizes of a load even on one of criteria of an assessment of accuracy of a coordination of locomotions, the error grows on exponential dependences.

Key words: teaching algorithm, difficultly-coordinated action.

Введение.

Актуальность проблемы - совершенствование технической подготовки спортсменов, особенно высокого уровня, не утрачивает своей значимости. Эта проблема в одинаковой мере стоит и в подготовке высококвалифицированной трудовой профессиональной деятельности [1,2].

История развития этого вопроса неотъемлема от истории развития трудовой и спортивной деятельности. Задачи обучения в любом виде деятельности предполагают освоение сложных динамических стереотипов поведения. Эффективность обучения определяется скоростью достижения конечного положительного результата и качеством

его выполнения. Решение этих задач является объектом исследования педагогики, теории и методики физического воспитания, физиологии труда, психологии спорта и целого ряда других дисциплин [3].

В конце XIX и начале XX столетия проблемой индивидуализации обучения занималась специальная наука педология. Однако по ряду субъективных причин она не получила своего развития, но вопрос индивидуализации обучения продолжает исследоваться [4]. Необходимость изучения этой проблемы в области физического воспитания и спорта особенно очевидна. Обладая различными врожденными физическими возможностями и условиями средового воздействия, которые позволяют им проявиться в полной мере, каждый индивид достигает определенных результатов. В системе массовой организации физического воспитания, рассчитанной на среднестатистического индивида многие двигательные одаренные дети «теряются» [5]. Специально разработанного и достаточно научно обоснованного раннего профотбора для занятий различными видами спорта в настоящее время не существует [6].

Работа выполнена по плану НИР Славянского государственного педагогического университета.

Формулирование целей работы.

Ставя задачу построения оптимального алгоритма обучения в сложно координированной двигательной деятельности, нам пришлось столкнуться с проблемой оценки индивидуальных особенностей проявления двигательных качеств и их соотношений в обеспечении высококоординированной двигательной деятельности. Данная проблема имеет две направленности решения. Одна состоит в исследовании соотношения координации и проявления двигательных качеств в построении сложнокоординированного поведения, а вторая - в исследовании координации движения самого двигательного качества.

Результаты исследований.

В индивидуальной системе обучения технике выполнения сложнокоординированных действий существенно учитываются особенности проявления координационных способностей. С этой целью нами исследовались такие составные компоненты координации движения как: точность координации усилий; оценка временных характеристик; пространственная оценка положения тела; соблюдение симметричности оценок движения левой и правой частью тела.

Для получения объективных данных отмеченных характеристик, которые учитывают в построении и координации движений в проводимых исследованиях использовались следующие методики: для оценки силы использовался динамометр Розенблата, кистевой и становой пружинный динамометр. Усилия измерялись при сгибании и разгибании различных биокинематических пар при различном угле их разгиба. Полученные данные сравнивались по абсолютной величине их проявления и относительной ошибке, допускаемой в различном положении звеньев биокинематических пар и развиваемых при этом усилий. В данных исследованиях впервые оце-

нивалась не только скорость развития усилий во времени, но и увеличение усилия на угол разгиба в суставах, что позволило установить закономерность нарастания силы и управления ею в пространственной характеристике.

Для оценки точности положения частей тела использовался кинематометр Жуковского и электрогониометры. Определялась точность воспроизведения движения с различной амплитудой движения, скоростью выполнения упражнений и статического положения соответствующей части тела при его повторном выполнении.

В оценке чувства времени использовался стандартный тест «минутка», а также оценка временных интервалов от одной секунды до пяти с посекундным увеличением времени, от пяти секунд до минуты с пятисекундным увеличением времени, от минуты до пяти минут с поминутным приращением времени, от пяти минут до одного часа с пятиминутным приращением временного интервала. Задача этих исследований состояла в определении оптимальной области временного восприятия и точности его оценки в координации двигательной деятельности. В оценке восприятия временных характеристик проводилась также оценка скорости движения различных объектов, при этом оценивалась радианная и линейная скорость.

Все полученные данные обрабатывались статистически с установлением математического ожидания контролируемых характеристик и их дисперсии. Для установления достоверности сравниваемых показателей использовался метод Стьюдента и χ^2 .

В результате проведенных исследований были установлены следующие положения: точность координации движений имеет специфические индивидуальные проявления, которые можно представить в трехмерной системе координат «сила - время - пространство». При получении статистических данных индивидуальные особенности и их проявления заключались в различной зоне рассеивания точности воспроизводимых показателей по каждой из осей координат, но при совпадающем математическом ожидании относительно контрольной точки измерения оцениваемой характеристики. Вторая особенность индивидуальных проявлений координации движений заключалась в систематическом смещении у отдельных индивидов математического ожидания в сторону занижения либо завышения его показателей относительно контрольной точки измеряемого показателя. Такие отклонения проявляются неравномерно относительно временных, силовых и пространственных оценок. Систематически ошибки отмечались относительно как одной из характеристик, так и всех трех сразу. При сравнении симметрии выполнения координационных показателей частями тела левой и правой половины необходимо отметить, что абсолютной симметрии не наблюдалось ни у одного из ста обследуемых юношей в возрасте 12 лет. Однако основная масса, 72 испытуемых, имели различия не превышающие 10% барьер отклонений левой и

правой части тела в оценке пространственно-временных и силовых характеристик; 14 испытуемых имели отклонения в точности воспроизведения хотя бы одного из контролируемых показателей от 10% до 15% порога ошибки; 4 человека, из наблюдаемого контингента, можно отнести к дикоординационной группе. Точность движения их органов левой и правой части тела превышала показатель 15% и достигала у отдельных лиц 22% погрешности. Данные результаты носят обобщенный характер. В каждом конкретном случае неточность сравниваемых показателей касалась несовпадения значений математического ожидания, рассеивания ошибки, несовпадения этих показателей по одной, двум или всем трем характеристикам.

Важная особенность проявления точности индивидуальных координационных способностей, которая была установлена в проводимых исследованиях, состояла в том, что в различных состояниях выполнения контрольных тестов наблюдалась картина увеличения рассеивания точности оценки их относительно математического ожидания. У 14 испытуемых наблюдалось кроме увеличения рассеивания точности воспроизведения, также смещение самого математического ожидания относительно начального смещения систематической ошибки. Каждая из контролируемых характеристик имела свои отклонения, что позволяет говорить о специфичности проявления ошибки при развитии утомления или возникающего волнения.

Анализ полученных результатов изменения точностей координационных способностей в зависимости от текущего состояния позволяет утверждать, что увеличение ошибки является интегральным показателем врожденных данных, наслаивающегося эффекта утомления и возможного волнения при проведении эксперимента. Такое состояние вопроса не позволяет дифференцировать каждую из составляющих характеристик для их учета в построении оптимального алгоритма обучения сложным координационным движениям, а также определить, в каком состоянии наиболее эффективно осуществлять обучение.

Однако следует отметить, что при оценке точности воспроизведения усилия на единицу разгиба в суставе была установлена строго воспроизводимая закономерность, которая проявилась в том, что приращение усилия на угол разгиба увеличивается по логарифмической зависимости. Представление этой зависимости в полярной системе координат выражается логарифмической спиралью у всех испытуемых. Индивидуальные особенности заключаются в кривизне спирали и коридоре рассеивания ошибки относительно самой спирали. При утомлении изменяется смещение диапазона проявляемых усилий на шкале логарифмической спирали, что является показателем утомляемости индивида. Кривизна спирали остается неизменной и является отражением чувствительности к увеличению усилия на единицу разгиба сустава. Этот показатель может быть

использован для оценки врожденной предрасположенности к точности пространственно-силовой координации движения. Чем круче спираль, тем более грубая оценка в определении приращения усилия в координации двигательной деятельности.

Таким образом, в оценке индивидуальных особенностей обеспечение координационных способностей можно определить врожденную предрасположенность в проявлении данного качества. При совершенствовании координационных возможностей было отмечено, что вне зависимости от метода достижения этого результата происходит сужение разброса ошибки относительно математического ожидания. Само смещение систематической ошибки требует дополнительной коррекции и достигается немного сложнее, чем увеличение точности относительно ее самой.

Оптимизация алгоритма обучения в таком случае сводится к выявлению трех составляющих. Первой является предрасположенность к проявлению определенных способностей, вторая относится к оценке текущего состояния и третьей составляющей является метод обучения или собственно алгоритм обучения. Необходимость установления отмеченных составляющих в построении оптимального алгоритма обучения определяется тем, что оценка эффективности обучения происходит по достижению конечного результата. Он в свою очередь выражается произведением показателей одаренности, развития или обученности и текущего состояния. Компонент обученности и составляет содержание оптимального алгоритма обучения. Поэтому задача проводимых исследований и заключалась в вычислении сопровождающих компонентов в получении конечного результата и установлении наиболее эффективного пути развития координации двигательных возможностей.

На первом этапе решения этой задачи нами была установлена закономерность роста ошибки в оценке выполняемых действий относительно отклонения от наиболее удобных условий их выполнения по проявлению оценки временного, силового и пространственного показателя.

Выводы.

В результате проведенных исследований было установлено, что при линейном изменении величин нагрузки хотя бы по одному из критериев оценки точности координации движений, ошибка растет по экспоненциальной зависимости. Поэтому первым стал вопрос определения степени отношения оптимальных условий к шагу усложнения тренировочной нагрузки. Вторым вопросом стоит количество тренировочных воздействий, которые достаточны для достижения необходимого тренировочного эффекта. Третий вопрос в построении оптимального алгоритма обучения, который подлежит выяснению, является определение уровня обучения на предшествующем этапе перед усложнением задания. И, наконец, возникает вопрос, на сколько необходимо или допустимо усложнение последующего задания относительно предшествующего. Таким обра-

зом, необходимо знать исходный уровень подготовленности, последующий шаг усложнения задания и необходимое число повторений для обеспечения необходимого уровня закрепления материала.

Выяснив основные составляющие построения оптимального алгоритма обучения и, установив методы контроля над эффективностью осуществления процесса совершенствования координационной деятельности в построении движения, нами определена направленность *последующих исследований* в установлении условий построения оптимальных алгоритмов обучения.

Литература:

1. Худoley О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов.- Харьков: ОВС, 2005.- 336 с.
2. Сутила В.А. Физкультурология (проблемы и перспективы развития).- Харьков: ХГАФК, 2004.- 174 с.
3. Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова, Пустовойт О.Г. Управление физическим состоянием организма.- М.: Медицина.- 1991.- 256 с.
4. Абзалов Р.А. Размышление о физкультурологии // Теория и практика физической культуры.- 1999.- № 8.- С.11-14.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка.- К.: Здоровья, 1980.- 336 с.
6. Набатников М.Я. Нормативные показатели физической и функциональной подготовки юных спортсменов: Методические рекомендации.- М.: ВНИИФК, 1985.- 72 с.

Поступила в редакцию 12.10.2007г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КУДЕСАНА В ЛЕЧЕНИИ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА X

Чехова В.Е., Прихода И.В.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Обследовано 40 больных с МСХ. Антигипертензивный, кардиопротекторный и метаболический эффекты оценивали после 4-х и 8-ми недель монотерапии Кудесаном. Установлено, что Кудесан оказывает значительный антигипертензивный, кардиопротекторный и положительный метаболический эффекты у больных с МСХ. Результаты терапии больных с использованием Кудесана свидетельствуют об его эффективности, безопасности, хорошей переносимости и отсутствии побочных эффектов.

Ключевые слова: метаболический синдром X, лечение, Кудесан.

Анотація. Чехова В.Є., Прихода І.В. Ефективність Кудесану у лікуванні метаболічного синдрому X. Обстежено 40 хворих на МСХ. Антигіпертензивний, кардіопротекторний та метаболічний ефекти оцінювали після 4-х та 8-ми тижнів монотерапії Кудесаном. Встановлено, що Кудесан виявляє значний антигіпертензивний, кардіопротекторний та позитивний метаболічний ефекти у хворих на МСХ. Результати терапії хворих з використанням Кудесану свідчать про його ефективність, безпеку, добру переносимість та відсутність побічних ефектів.

Ключові слова: метаболічний синдром X, лікування, Кудесан.

Annotation. Chехova V.E., Prikhoda I.V. The effective of Cudesan in treatment of metabolic syndrome X. There were examined 40 patients with metabolic syndrome X. Antihypertensive, cardioprotection and metabolic effects estimate of 4- week and 8- week monotherapy of Cudesan. It has been established that Cudesan possessed significant antihypertensive,

cardioprotection and pozitiv metabolic effects in patients with metabolic syndrome X. The results of therapy of patients with Cudesan suggests that preparation is effective, safe, well tolerable with small number of side effects.

Key words: metabolic syndrome X, treatment, Cudesan.

Введение.

Согласно современным представлениям под метаболическим синдромом X (МСХ) понимают каскад метаболических и гемодинамических нарушений, основными клиническими и лабораторными проявлениями которого являются артериальная гипертензия (АГ), абдоминальный тип ожирения (АТОЖ), дислиппротеидемия (ДЛП) и инсулинорезистентность (ИР). В международной практике диагностические критерии МСХ впервые были сформулированы рабочей группой ВОЗ [5]. Выделены следующие диагностические критерии МСХ:

1. АГ: систолическое артериальное давление (САД) выше 140 мм.рт.ст. и/ или диастолическое артериальное давление (ДАД) выше 90 мм. рт. ст., а также факт антигипертензивной терапии;
2. ДЛП: повышение уровня триглицеридов плазмы (ТГ) ($> 1,7$ ммоль/л) и/ или снижение уровня холестерина липопротеидов высокой плотности (ХС ЛПВП) ($< 0,9$ ммоль/л) для мужчин и ($< 1,0$ ммоль/л) - для женщин;
3. АТОЖ: индекс массы тела (ИМТ) (> 30 кг/м²) и/ или соотношение окружности талии к окружности бедер больше 0,9 для мужчин и 0,85 - для женщин;
4. микроальбуминурия (скорость экскреции альбуминов с мочой 20 мкг/мл).

Если у больного выявляют инсулинонезависимый сахарный диабет (ИНСД) или нарушение толерантности к глюкозе (НТГ), то достаточно двух из четырех критериев, приведенных для диагностики МСХ.

Учитывая современные международные и отечественные рекомендации [7, 9], больные с МСХ принадлежат к группе высокого риска сердечно-сосудистой, церебральной и почечной патологии.

Лечение МСХ должно быть комплексным и направленным на коррекцию всех имеющихся метаболических и гемодинамических нарушений. Оно должно включать адекватные физические нагрузки, гипокалорийную диету, полноценную сахароснижающую, гиполипидемическую и антигипертензивную терапию [1, 2, 3, 4, 6, 8].

Работа выполнена по плану НИР Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко.

Формулирование целей работы.

Целью данного исследования явилась оценка эффективности и безопасности монотерапии Кудесаном (водная форма коэнзима Q10 с витамином E, производства фармацевтической компании „Аквирон”) у больных с МСХ.

Материалы и методы исследования.

Обследовано 40 больных с МСХ: 25 мужчин

(средний возраст $52,5 \pm 2,5$ лет) и 15 женщин (средний возраст $53,5 \pm 2,6$ лет). Диагноз МСХ устанавливался согласно критериям ВОЗ [1]. В комплекс обследования входили: суточное мониторирование АД с помощью аппарата «АВРМ-02» (Венгрия), эхокардиоскопия с помощью аппарата «Siemens» (Германия), определение липидного спектра и глюкозы крови, определение уровней фибриногена, мочевины и креатинина сыворотки крови, уровня аспарагиновой аминотрансферазы (АсАТ) и аланиновой аминотрансферазы (АлАТ), электрокардиография с помощью аппарата НЕК-6 (Германия), антропометрическое обследование. Всем больным исследовали состояние глазного дна и проводили общеклинические исследования. Также все больные были консультированы эндокринологом и невропатологом.

Критериями исключения из исследования были уровень САД > 220 мм рт.ст. и/или ДАД > 120 мм рт.ст.; инсульт любой этиологии менее чем за 6 мес до начала исследования; сердечная недостаточность IIБ - III ст., ФК III - IV согласно NYHA; инфаркт миокарда менее чем за 6 мес до начала исследования; некоронарогенные заболевания сердца; уровень креатинина сыворотки крови $> 0,15$ ммоль/л; онкологические заболевания; декомпенсированный сахарный диабет; заболевания печени и почек в стадии декомпенсации; системные заболевания соединительной ткани; хронические обструктивные заболевания легких; туберкулез; заболевания системы крови; психические и неврологические заболевания.

Все больные с МСХ получали Кудесан (водная форма коэнзима Q10 с витамином E, производства фармацевтической компании „Акввион”) в суточной дозе 200 мг. Общая продолжительность исследования - 8 нед. Все обследования проводили трижды: до лечения, через 4 и 8 нед монотерапии

Кудесаном.

Статистическую обработку материала осуществляли стандартным методом вариационного анализа с использованием пакета статистических программ Microsoft Excel, IStatisticaI при помощи критерия t Стьюдента. Данные представлены в виде $M \pm m$. Различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение.

Под влиянием курсовой монотерапии Кудесаном отмечено существенное улучшение состояния больных с МСХ: улучшилось самочувствие, уменьшились клинические проявления синдрома гипертензивной энцефалопатии, прекратились гипертензивные кризы, увеличилась толерантность к физической нагрузке.

Через 4 и 8 нед лечения целевые уровни АД были достигнуты у 20 (50 %) и 24 (60%) больных соответственно, что свидетельствует о выраженной антигипертензивной эффективности монотерапии Кудесаном. Отмечено статистически достоверное снижение САД ($p < 0,01 - 0,05$) и ДАД ($p < 0,01 - 0,05$), сопровождающееся статистически достоверным уменьшением ЧСС ($p < 0,01 - 0,05$). Следствием этого является уменьшение двойного произведения, а следовательно - переход миокарда в более экономный режим работы (таблица 1). Аналогичные результаты получены в ряде исследований зарубежных авторов (Singh R.B. et al., 1999, Bruke B.E. et al., 2001, Hadgson J.M. et al., 2002), полагающих, что «с учетом отсутствия у коэнзима Q10 побочных эффектов, этот препарат может служить альтернативой лекарственным гипотензивным средствам или может быть использован для усиления их гипотензивного эффекта». Мы также разделяем эту точку зрения.

Через 8 нед монотерапии Кудесаном отмечено статистически достоверное уменьшение

Таблица 1.

Динамика АД, ЧСС, показателей структурно-функционального состояния миокарда и внутрисердечной гемодинамики при использовании монотерапии Кудесаном у больных с МСХ

Показатель	До лечения	Через 4 недели	Через 8 недель
САД, мм.рт.ст.	$143,5 \pm 3,2$	$133,2 \pm 2,2^*$	$125,6 \pm 2,8^{**}$
ДАД, мм.рт.ст.	$93,5 \pm 4,3$	$85,6 \pm 3,5^*$	$80,6 \pm 2,4^{**}$
ЧСС, уд/мин	$77,5 \pm 3,6$	$70,5 \pm 2,2^*$	$64,5 \pm 1,5^{**}$
ФВ, %	$61,2 \pm 4,2$	$62,5 \pm 3,9$	$65,2 \pm 4,0$
ТЗСЛЖ, см	$1,22 \pm 0,02$	$1,18 \pm 0,01$	$1,12 \pm 0,01^*$
ТМЖП, см	$1,21 \pm 0,02$	$1,17 \pm 0,01$	$1,11 \pm 0,01^*$
ИММЛЖ, г/м ²	$132,5 \pm 3,6$	$129,8 \pm 3,7$	$120,5 \pm 3,2^*$
КСРЛЖ, см	$3,4 \pm 0,05$	$3,5 \pm 0,04$	$3,5 \pm 0,03$
КДРЛЖ, см	$5,1 \pm 0,06$	$5,0 \pm 0,06$	$5,0 \pm 0,05$
ЛП, см	$3,8 \pm 0,03$	$3,7 \pm 0,03$	$3,6 \pm 0,0$

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$ - достоверность различий исходных величин до и после лечения; ЧСС - частота сердечных сокращений; ФВ - фракция выброса; ИММЛЖ - индекс массы миокарда левого желудочка; ТМЖП - толщина межжелудочковой перегородки; ТЗСЛЖ - толщина задней стенки левого желудочка; КСРЛЖ - конечно-систолический размер левого желудочка; КДРЛЖ - конечно-диастолический размер левого желудочка; ЛП - размер левого предсердия.

Таблица 2.

Динамика биохимических показателей при использовании монотерапии Кудесаном у больных с МСХ

Показатель	До лечения	Через 4 недели	Через 8 недель
ОХС, ммоль/л	6,9±0,6	6,0±0,5*	5,3±0,5**
ХС ЛПНП, ммоль/л	4,4±0,4	3,8±0,3*	3,1±0,3**
ХС ЛПВП, ммоль/л	0,8±0,02	1,0±0,03*	1,4±0,03**
ТГ, ммоль/л	2,2±0,5	1,8±0,4*	1,6±0,3**
Глюкоза крови, ммоль/л	6,8±1,2	5,6±1,0*	4,5±0,5**
Мочевина крови, ммоль/л	5,6±1,3	5,5±1,2	5,5±1,6
Креатинин крови, ммоль/л	0,08±0,01	0,09±0,02	0,09±0,04
Фибриноген, г/л	3,2±0,8	3,0±0,7	3,0±0,6
АсАТ, ммоль/л	0,45±0,05	0,48±0,05	0,47±0,04
АлАТ, ммоль/л	0,50±0,06	0,52±0,05	0,52±0,04

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$ - достоверность различий исходных величин и показателей после лечения; АсАТ - аспарагиновая аминотрансфераза; АлАТ - аланиновая аминотрансфераза; ОХС - общий холестерин; ХС ЛПНП - холестерин липопротеинов низкой плотности ХС ЛПВП - холестерин липопротеинов высокой плотности; ТГ - триглицериды.

ТЗСЛЖ ($p < 0,05$), ТМЖП ($p < 0,05$) и ИММЛЖ ($p < 0,05$). Также отмечена положительная тенденция к увеличению ФВ и уменьшению размера ЛП, не достигшая критерия статистической достоверности ($p > 0,05$), что можно объяснить относительно коротким периодом наблюдения (таблица 1). Полученные результаты свидетельствуют о кардиопротекторном эффекте Кудесана. Это совпадает с данными результатов исследований зарубежных авторов, наблюдавших кардиопротекторный эффект коэнзима Q10 (Morisco C. et al., 1993, Baggio et al., 1994, Hofman-Bang C. et al., 1995, Mortensen S.A., 2003, Rosenfeld F. et al., 2003).

Монотерапия Кудесаном привела к статистически достоверному снижению уровня гликемии ($p < 0,01$) (таблица 2), что можно объяснить повышением чувствительности периферических тканей к инсулину и, как следствие, снижением инсулинорезистентности под действием препарата. Это согласуется с данными результатов исследований зарубежных исследователей, обнаруживших способность коэнзима Q10 улучшать гликемический контроль у больных ИНСД (Stoker R. Et al., 1991, Jameson S., 1991, Singh R.B. et al., 1999, Thomas S.R. et al., 1999).

Важным представляется факт улучшения липидного спектра крови под действием монотерапии Кудесаном, выражающийся в достоверном снижении уровней ОХС ($p < 0,01$), ХС ЛПНП ($p < 0,01$), ТГ ($p < 0,01$), повышении уровня ХС ЛПВП ($p < 0,01$) (таблица 2). Гиполипидемическая и антиатеросклеротическая эффективность коэнзима Q10 подтверждена в ряде исследований зарубежных ученых (Judy W.V. et al., 1993, Rosenfeld F. et al., 1999, 2002, 2003, Ishii V. Et al., 2004). Механизм гиполипидемического

действия препарата объясняется предотвращением окислительного стресса - ключевого звена развития атеросклероза.

Отмечена хорошая переносимость препарата. За время лечения ни у одного больного не наблюдалось побочных эффектов, требовавших уменьшения суточной дозы или отмены препарата. Также Кудесан не влиял на уровни аминотрансфераз, фибриногена, мочевины и креатинина сыворотки крови.

Дальнейшие исследования планируется посвятить другим вопросам исследования эффективности и безопасности монотерапии Кудесаном у больных с МСХ.

Выводы.

1. У больных с МСХ монотерапия Кудесаном в течение 8 недель приводит к значительному улучшению клинического состояния и выраженному антигипертензивному эффекту с достижением целевых уровней АД у 60% пациентов.

2. У больных с МСХ монотерапия Кудесаном оказывает выраженный кардиопротекторный эффект, улучшает показатели системной и внутрисердечной гемодинамики, препятствует патологическому ремоделированию миокарда.

3. Монотерапия Кудесаном способствует улучшению показателей углеводного и липидного обмена у больных с МСХ.

4. Кудесан обладает высокой эффективностью и безопасностью, хорошо переносится больными, не вызывает побочных эффектов и может быть использован в качестве препарата первого ряда в лечении больных с МСХ.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем

лечения метаболического синдрома X.

Литература

1. Бугрова С.А. Метаболический синдром: патогенез, клиника, диагностика, подходы к лечению // Русск. мед. журн. - 2001 - №2. - С. 56-60.
2. Дзяк Г.В., Перцева Н.О. Сахарный диабет и артериальная гипертензия // Укр. кардиол. журн. - 1998 - №11. - С. 55-59.
3. Научный симпозиум. Метаболический синдром. Новые подходы к лечению // Кардиология. - 2000 - №8. - С. 77-80.
4. Целуйко В.И., Малая Л.Т., Чернышов В.А. Метаболический синдром X // Харьков:Гриф.-2002.-248 с.
5. Alberti K.G., Zimmet P.Z. For the WHO Consultation. Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications, part I: diagnosis and classification of diabetes mellitus: provisional report of WHO Consultation // Diabetic. Med. - 1998.-15. - p. 539-553.
6. Reaven G.M., Lithell H., Landsberg L. Hypertension and associated metabolic abnormalities: the role of insulin resistance and the sympatho-adrenal system // N. Engl. J. Med. - 1996. - Vol. 334. - p. 374 - 381.
7. The sixth report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure // Arch Intern. Med. - 1997. - Vol. 157 (21). - p. 2413 - 2446.
8. Watanabe K., Sekiya M., Tsuruoka T. et. al. Relationship between insulin resistance and cardiac sympathetic nervous function in essential hypertension // J. Hypertens. - 1999. - Vol. 17. - p. 1161 - 1168.
9. 1999 World Health Organization International Society of Hypertension Guidelines for the management of Hypertension Guidelines Subc // J. Hypertens. - 1999. - Committee Vol. 17 (2). - p. 151 - 153.

Поступила в редакцию 25.09.2007г.

ИНТЕГРАЦІЯ МУЗИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК УМОВА ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Шевченко Ю.М.

Мелітопольський державний
педагогічний університет

Анотація. У статті подано аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових розробок і практичних рекомендацій щодо інтеграції музичного та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку як умови їх фізичного розвитку. При цьому спостерігаються різні підходи до визначення її сутності та можливостей використання. Представлено аналіз сучасних шляхів реалізації інтеграції в процесі навчання дітей. Проблема інтеграції фізичного та музичного виховання дітей дошкільного віку досліджена на рівні обох спрямувань, однак, у бессистемному порядку.

Ключові слова: інтеграція, музичне, фізичне виховання; діти старшого дошкільного віку; фізичний розвиток.

Аннотация. Шевченко Ю.М. Интеграция музыкального и физического воспитания детей старшего дошкольного возраста как условие их физического развития. В статье анализируются отечественные и зарубежные научные разработки и практические рекомендации по интеграции музыкального и физического воспитания детей старшего дошкольного возраста как условие их физического развития. При этом наблюдаются разные подходы к определению ее сущности и возможностей использования. Представлен анализ современных путей реализации интеграции в

процессе обучения детей. Проблема интеграции физического и музыкального воспитания детей дошкольного возраста исследована на равной степени в обеих направлениях, однако, в бессистемном порядке.

Ключевые слова: интеграция, музыкальное, физическое воспитание; дети старшего дошкольного возраста; физическое развитие.

Annotation. Shevchenko J.M. Integration of musical and physical education of senior preschool age children as condition of their physical development. The author analyses in this article native and foreigner scientific materials and methodical recommendation of integration of musical and physical education of senior preschool age children as condition of their physical development. Thus different approaches to definition of its nature and opportunities of use are observed. Analysis of modern paths of realization of integration during learning is submitted to the children. The problem of integration of physical and musical education of children of preschool age is investigated on a peer degree in both directions, however, in the unsystematic order.

Keywords: integration; musical and physical education; senior preschool age children; physical development.

Вступ.

Серед різноманітних видів діяльності дітей у дошкільному навчальному закладі освіти надзвичайно вагомим є оволодіння ними фізичними вправами: гімнастикою (основні рухи, загальнорозвивальні вправи, стройові та танцювальні); спортивними та рухливими іграми, вправами спортивного характеру; елементами туризму [1].

Навчання дошкільників рухів пов'язане з організацією системи фізичного виховання, що спрямоване на морфологічне і функціональне вдосконалення організму, формування і поліпшення основних життєво важливих умінь, навичок і пов'язаних з ними знань [2].

Багатьма українськими та російськими вченими, педагогами, фізіологами, лікарями (Є.Аркіним, Є.Вавіловою, Е.Вільчковським, Н.Денисенко, Ю.Змановським) визначено унікальний вплив фізичної культури, зокрема рухів, на здоров'я дитини, її інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток.

Актуальною проблемою сьогодення є фізичний розвиток дітей, формування його основ (морфології тіла, постави, рухових якостей), - підкреслює дослідник Н.Денисенко. Воно виявляється у становленні та зміні біологічних форм і функцій організму дитини в процесі життя та визначається рівнем антропометричних і біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітини, частота дихання та серцевих скорочень), положенням тіла (постава). У свою чергу фізичний розвиток дитини впливає на формування у неї рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості) та якісне формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток тощо).

Фізичний розвиток є морфологічними змінами тіла, його будови та функціонування. Все, що відбувається в організмі (збільшуються органи, функціонують фізіологічні процеси) свідчить про фізичний розвиток дитини.

Багатогранний вплив фізичного виховання

на дітей дошкільного віку та реальний його стан у дошкільних навчальних закладах породжує ряд проблем. Однією з найважливіших є те, що предметна система навчання дітей у дошкільному навчальному закладі орієнтує їх на диференційоване засвоєння знань з різних галузей.

Потоки інформації та її обсяги настільки великі, що стає важко своєчасно та якісно відстежувати її з різних спрямувань наукових знань. Тому більша частина інформації залишається незатребуваною, а суспільство втрачає можливість використовувати її вчасно. У зв'язку з цим більш важливо показати дітям шляхи здобування знань через методологію, ніж вимагати від них набору наукових знань.

В якості такого інструмента, який забезпечить повноту і цілісність в усвідомленні навколишнього світу, що весь час змінюється, може бути інтеграція [3, с.4].

Учені Л.Корожньова та Е.Мельник стверджують, що інтеграція знань може виступити одним із шляхів мобільності і варіативності змісту освіти.

Проблема інтеграції та диференціації наук є актуальною на даному етапі їх розвитку.

Фізичне виховання дітей у дошкільному навчальному закладі, як складової навчально-виховного процесу дошкільної освіти, не має винятків з цього правила. Його ефективність також може бути обумовлена інтеграцією з музичним вихованням дошкільників.

На нашу думку, процес інтеграції може мати місце й у процесі навчання дітей дошкільного віку фізичних і танцювальних рухів, які є обов'язковими складовими хороводів, рухливих і музично-дидактичних ігор. Тим більше, що методика інтегрованого заняття може забезпечити діяльність вихователів (музичних керівників, інструкторів фізичної культури) і дітей на рівні суб'єктивних відносин, в результаті яких виникає можливість для спільної творчості і саморозвитку учасників освітнього процесу. Крім цього, ми передбачаємо, що завдяки музично-руховій діяльності найбільш інтенсивно здійснюється фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Об'єднання фізичного виховання дітей дошкільного віку з музичним, тобто їх інтеграція, з метою поліпшення фізичного розвитку дітей є найактуальнішою з усіх інших.

Новий тлумачний словник української мови поняття «інтеграція» розглядає як об'єднання чогонебудь у єдине ціле. «Інтегрувати» - знаходити інтеграл даної функції, об'єднувати що-небудь у єдине ціле. Інтеграційний – об'єднувальний, інтеграційні процеси в розвитку мови, рухів, музики.

Отже, проблема інтеграції розглядається як об'єднання в єдине ціле окремих частин знання, збагачення детальним вивченням елементів, що входять до їх складу.

Робота виконана за планом НДР Мелітопольського державного педагогічного університету.

Формулювання цілей роботи.

Мета нашої статті – розкрити наукові погляди

українських та зарубіжних учених щодо інтеграції музичного і фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку та її вплив на формування основ фізичного розвитку дошкільників.

Результати дослідження.

Аналіз літературних джерел з дошкільної педагогіки показав, що елементи процесу інтеграції спостерігаються як в теорії, методиці фізичного виховання дітей дошкільного віку, так і музичного виховання.

Основоположними є ідеї російських і українських вчених (Н.Ветлугіної, Е.Вільчковського, Н.Денисенко, Т.Дмитренко, Є.Макшанцевої, О.Шевчук та ін.) про взаємозв'язок (інтеграцію) музики й рухів в деяких формах фізичного та музичного виховання.

Так, наприкінці 80-х років Т.Осокіна доводить, що дітям дошкільного віку подобається займатися ранковою гімнастикою під музику. Музика, – пише вчений, - сприяє емоційному виконанню рухів, підвищує настрій дітей. Однак, застерігає дослідник, постійне виконання вправ із музичним супроводом може призвести до зниження уваги дітей щодо якісної сторони дій, декілька механічному, недостатньо продуманому їх виконанню. Тому, Т.Осокіна рекомендує процес інтегрування музики з рухами на ранковій гімнастиці використовувати епізодично [4, С.44].

Ми поділяємо точку зору вченого, але частково. Вважаємо, що музика може постійно звучати на ранковій гімнастиці, під час виконання дітьми рухів, однак, за умови, якщо вправи добре розучені дітьми на фізкультурних заняттях. Загальновідомо, що методика проведення фізкультурних занять передбачає формування рухових умінь і навичок дітей у загальнорозвивальних рухах упродовж 3-х етапів (Е.Вільчковський, Н.Денисенко) і тільки потім включати вправи в ранкову гігієнічну гімнастику, рухливі ігри тощо. Тому, на нашу думку, як загальнорозвивальні, так і основні й стройові вправи, які винесені у різні форми фізичного виховання, можуть проводитися під музичний супровід.

Наші думки базуються на дослідженнях учених кінця 80-х і початку та середини 90-х років в Україні та Росії (Е.Вільчковського, Н.Ветлугіної, Н.Денисенко, Т.Дмитренко, О.Кириченко та ін.) про взаємозв'язок (інтеграцію) різних видів рухів із музикою.

Т.Дмитренко підкреслює, що на початку проведення фізкультурних свят планують показові виступи з дрібними приладами у музичному супроводі. Наприклад, продемонструвати комплекси вправ із святковим вбранням: з кільцями, прикрашеними кольоровими стрічками, різноколірними м'ячами або повітряними кулями, паперовими ліхтариками. Доцільно також використати індивідуальний або колективний танок, який урізноманітнить програму. Завершити програму фізкультурного свята можуть масові рухливі ігри або танці [5, С.213].

Є.Макшанцева акцентує увагу на іграх-забавах для дітей дошкільного віку, які по суті, - пише дослідник, - є фізичними вправами, утіленням в ігрову форму з музичним супроводом. Автор пропонує: з

метою ознайомлення дітей з фольклором в якості музичного супроводу в деяких іграх використовувати народні мелодії, які уявляють собою римовані підказки до певних, цілеспрямованих фізичних рухів. «Подібні заняття, - підкреслює Є.Макшанцева, - сприйматимуться дітьми легко та радісно». Ігри з елементами вправ сприяють фізичному розвитку дошкільнят, формуванню постави, нормальному функціонуванню опорно-рухового апарату та зміцненню фізичного здоров'я [6].

Особливістю інтеграції, за Є.Макшанцевою, є поєднання ігор-забав як одного з найпоширеніших засобів фізичного виховання з музикою як засобу музичного виховання. Головним елементом в цих іграх є всі види рухів (основні, загальнорозвивальні і стрійові). Саме їх діти повинні виконувати, закріплювати, формувати, робити розминку, але під певні мелодії і танці.

Аналогічний підхід пропонує дослідник Т.Осокіна, але інтегрування бачиться нею у взаємозв'язку рухливих ігор, ігор-забав із піснями, хороводами. Вона пропонує закріплювати рухові дії дітей на прогулянках (у лісі, на поляні, хащі, луках) саме в хороводних та імітаційних іграх. Діти імітують рухи птаха, зайця, ведмедя, лисиці, вовка, бджоли тощо, водючи хороводи та приспівуючи.

У такій формі вони швидко застосовують фізичні рухи та танцювальні вправи, запам'ятовують мелодії, слова пісень, хороводів, рухливих ігор.

Отже, об'єднання (інтеграція), що пропонується Т.Осокіною охоплює не тільки засоби музичного та фізичного виховання, але й його зміст, який закладений у різних формах.

Певний внесок у розробку проблеми інтеграції був зроблений українським дослідником Н.Денисенко щодо активізації рухового режиму дітей 5-7 років засобами музичного виховання. Вченим доведено, що використання музичних творів на фізкультурних заняттях, ранковій гімнастиці, фізкультурній хвилині, спортивних святах, вечорах розвиває у дітей інтерес до рухів, підвищує моторну щільність цих заходів до 20-25%, сприяє інтенсивному фізичному розвитку дітей, їх рухової підготовленості завдяки підвищенню рухової активності вихованців на 25%. Отже, дослідник пропонує взаємодію змісту фізичного виховання у різних його формах з певними засобами музичного виховання (мелодії, елементи танцювальних рухів).

Ми підтримуємо позицію Н.Денисенко щодо даного виду інтеграції, але вважаємо її недостатньо повною. На нашу думку, фізичні вправи можуть також включатися в спортивні танці, аеробіку, а танці – на фізкультурне заняття, що проводиться на прогулянках (фізкультурні комплекси). Окрім того, в старшому дошкільному віці ходьбу можна об'єднувати з піснею під музику.

Найбільш фундаментальний підхід до інтеграції фізичного і музичного виховання був розроблений видатним українським ученим Е.Вільчковським. Дослідником були виділені, класифіковані за

віковими групами та внесені в програми «Малютко», «Дитина в дошкільні роки», теорію і методіку фізичного виховання дітей дошкільного віку танцювальні вправи [7, С.189].

Е.Вільчковський стверджує, що танцювальні вправи і танці мають включатися постійно в заняття з фізичної культури, ранкову гімнастику та в фізкультурні свята. Вони позитивно впливають на формування правильної постави, легкої і невимушеної ходи, виразності і граціозності рухів. За дослідженням вченого та А.Шевчук, танцювальні вправи, які супроводжуються музикою, ритмічним підрахунком або піснею, розвивають у дітей музичний слух, посилюють позитивний емоційний вплив фізичних вправ на виховання естетичних почуттів.

Виконуються танцювальні вправи з вихідного положення стоячи та в русі. Починаються з певних позицій, що фіксують також і закінчення танцювального руху. Однак, танцювальні вправи підбираються із програми музичного виховання дошкільників

Е.Вільчковським пропонується також інтеграція рухливих ігор і музики. Рухлива гра сюжетного характеру, яка проводиться з музичним супроводом, викликає в дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, вимагає її рухатися енергійніше, красивіше, відповідно до характеру і форми музичного твору.

Використання музики під час проведення рухливих ігор є одним з активних спілкувань дитини з музикою, при цьому одночасно вирішується завдання фізичного і музичного виховання дошкільників.

Ми поділяємо думку Е.Вільчковського і вважаємо, що кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Добираючи музику до гри, потрібно враховувати вік дітей, особливості сприйняття, рівень музичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату.

Отже, вчені доводять, що об'єднання виду рухів (танцювальні вправи) зі змістом заняття, а також засобів фізичного і музичного виховання підвищують якість фізкультурної і музичної освіти.

Нам близька точка зору вищезазначених учених, яку ми поділяємо, однак, на нашу думку, процес такої інтеграції декілька обмежує зв'язки між фізичним і музичним вихованням. Загальновідомо, що як процес фізичного, так і музичного виховання здійснюється всією системою організаційних форм і засобів, які передбачено програмою. Тому процес інтеграції може охоплювати не тільки фізкультурні і музичні заняття, а й інші форми фізичного виховання дітей, які сприяють їх фізичному розвитку.

Саме про інтеграцію музики з фізкультурними паузами пише О.Кириченко. На її думку танці під музичний супровід (на зразок танцю каченят, ніжок, ручок тощо) можуть замінити дітям фізкультурну паузу між заняттями. Кожний рух під музику має бути стимулятором життєдіяльності дітей, відповідати їх віку, можливостям, фізичному розвитку, потребам і

бажанням малюків, стверджує О.Кириченко [8, С.5].

М.Єфименко також досліджував проблему зв'язку музики з фізичним вихованням дітей дошкільного віку. Він наголошував на великому значенні звуко-музичного супроводу на заняттях з фізичної культури Це окрема тема, - пише М.Єфименко, - ми лише коротко визначимо основні моменти цього напрямку.

Насамперед необхідно відійти від традиційних варіантів музичного супроводу, базованого на гучній маршовій музиці з першої хвилини заняття та жорстких музичних композиціях при виконанні дітьми вправ для загального розвитку. Відповідно до послідовного формування основних рухів повинно добиратись і звукове навантаження на організм і психіку дитини [9, С.26].

Форму музичного супроводу М.Єфименко подає в такому вигляді: від тихої, повільної, прозорої, класичної, ніжної музики на початку заняття (гімнастика пробудження) з поступовим нарощуванням сили звуку та темпо-ритму, динамізму і функціональності до кінця заняття, точніше, до його останньої рухово-ігрової активності дітей, повинна зростати й активність звукомузична, адже це природно!

На думку М.Єфименка, музика не повинна постійно звучати на фізкультурному занятті. Доцільно використовувати музику на далекому плані заняття. А передній план заняття – це педагог-інструктор, його голос, ті рухові й ігрові дії, які він пропонує дітям. Музика, що звучить від початку і до кінця заняття безперервно, стомлює, негативно позначається на стані нервової системи та діяльності мозку.

М.Єфименко вважає, що деякі заняття взагалі можна проводити без музики. Це повинен вирішувати сам вихователь (інструктор фізкультури) у кожному конкретному випадку. І, взагалі, музика повинна бути такою ж різноманітною, як світ, що оточує нас.

Майже з усіма підходами М.Єфименка, стосовно музичного супроводу на фізкультурних заняттях, ми згодні. Однак, вважаємо, що в дошкільному віці, коли закладаються основи естетичних почуттів і чуття руху, музику необхідно включати на фізкультурних заняттях в певних його частинах. Наприклад, під час виконання дітьми ходьби, бігу (у вступній і заключній частинах заняття), коли малюки грають у рухливу гру, виконують загальнорозвивальні вправи. У процесі виконання основних рухів (без елементів танців або ж без танцювальних вправ) музичний супровід не обов'язковий. Ми також вважаємо, що періодично в фізкультурне заняття можна включати хореографічні етюди (5-7 роки життя), які діти виконують під музичний супровід.

Певний внесок в розробку проблеми інтеграції музичного та фізичного виховання був зроблений вченими Н.Александровою, Т.Бабаджанян, Н.Ветлугіною, Л.Комісаровою та ін. У контексті цього вони наголошують, що в системі дошкільного музичного виховання рух як один із його засобів посів важливе місце. Завдяки йому дитина може особливо активно проявити себе в музичній діяльності. Думка

про використання рухів для музичного розвитку дитини не нова. Вона значно поширилася з ініціативи відомого швейцарського педагога і композитора Ж.Далькроза, який розробив систему ритмічного виховання.

Дослідники теорії радянської педагогіки переддошкільного віку (І.Щелованов, Н.Аксаріна, Т.Бабаджанян) відзначають адекватні рухові реакції дитини на музику різного характеру вже в ранньому віці. Емоції під впливом музики створюють рухову активність, яка поступово набирає дедалі довільного характеру. Через те бажано починати музично-ритмічне виховання якомога раніше [10, С.119].

В основі такого виховання лежить розвиток у дитини сприймання художніх образів музики та вміння відобразити їх у русі – вміння рухатись відповідно до їх характеру.

На думку Н.Ветлугіної, засвоєння навичок сприймання музики та виразних рухів відбувається в процесі розучування вправ, ігор, хороводів, танців. Загальне в методиці вивчення музично-ритмічних рухів усіх видів є прагнення педагога зацікавити ними дітей, навчити відгукуватися на їх образи певним рухом.

Різне в методиці обумовлюється тим, що ритмічні рухи різних видів відрізняються побудовою, обсягом і характером [10, С.140].

Отже, в музичному вихованні дітей дошкільного віку теж є необхідність об'єднання (інтеграції) його з рухами, які є засобом фізичного виховання.

Висновки.

Таким чином, можна дійти висновку, що на сучасному етапі розвитку науки і освіти більшість дослідників усвідомлюють необхідність інтеграції. При цьому спостерігаються різні підходи до визначення її сутності та можливостей використання.

Проблема інтеграції фізичного та музичного виховання дітей дошкільного віку досліджена на рівні обох спрямувань, однак, у безсистемному порядку.

Враховуючи вищезазначене, виникла необхідність аналізу сучасних шляхів реалізації інтеграції в процесі навчання дітей з метою побудови її системи у контексті фізичного і музичного виховання як засобу фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Наявними в теорії і в практиці є такі види інтеграції, як-от: інтегровані курси на основі декількох предметів із однієї освітньої галузі на рівнодолевих умовах, на підґрунті однієї дисципліни; при сполученні різних, але близьких освітніх галузей в якості рівноправних учасників процесу; предметів освітніх галузей при збереженні специфіки одного, в той час як інші предмети виступають в якості допоміжної основи; об'єднання предметів з віддалених освітніх галузей і блоків; тематична інтеграція – кожна наступна тема логічно будується із попередньої, передбачає планування стратегії навчання з певними видами діяльності і формами навчання; знання інтегруються навколо загальної проблеми, яка характерна для декількох предметів, де останні виступають

як засіб пролонгування інтересів дітей і учнів; загальна проблема (частіше всього соціально значуща) об'єднує різні дисципліни і курси.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем інтеграції музичного та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Література

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: навчально-методичний посібник. – Запоріжжя: ЗОШПО, 2006. – 228 с.
2. Вільчковський Е.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: Автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.01., 13.00.04 / Киевск.гос.пед.инст. им. М.Горького. - К., 1989. – 44 с.
3. Мельник Є.Л., Корожнева Л.А. Интегрированное обучение в начальной школе: теория и практика. - СПб.: Каро, 2003. – 192с. (Модернизация общего образования).
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
5. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 253 с.
6. Максимова В.Н. Интеграция образования как научно-педагогическая проблема // Проблемы интеграции в естественнонаучном образовании. Ч.2 СПб., 1994. с.9-11.
7. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 334 с.
8. Кириченко О.М. Малі форми активного відпочинку дошкільників: Методичні рекомендації. – К.: РМКДВ, 1992. – 96 с.
9. Єфименко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: Авторський стиль роботи. - К.: ІСДО, 1995. – 40 с.
10. Ветлугина Н. Воспитание и обучение детей 6 года жизни. - М.: Просвещение, 1983.

Надійшла до редакції 12.10.2007р.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ШКОЛЬНИКОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Щелкунов А.А.

Славянский государственный педагогический университет

Аннотация. Представлен анализ возрастной динамики результатов в разных видах легкой атлетики, который позволяет определить различия в стабильности показателей. Возрастные особенности влияния антропометрических показателей мальчиков и девочек в различных видах легкой атлетики не совпадают, более того в отдельные возрастные периоды носят противоречивый характер. Показано, что спортивные достижения и их рост в процессе многолетних занятий служат интегральным показателем физической, технической и тактической подготовленности школьников.

Ключевые слова: стабильность, динамика, интегральный показатель, физическая, техническая, тактическая подготовленность, критерий, прогнозирование. Анотація. Щелкунов А.О. Вікова динаміка спортивних результатів школярів у різних видах легкої атлетики. Представлено аналіз вікової динаміки результатів у різних видах легкої атлетики, який дозволяє

визначити відмінності в стабільності показників. Вікові особливості впливу антропометричних показників хлопчиків і дівчаток в різних видах легкої атлетики не співпадають, більш того, в окремі вікові періоди носять суперечливий характер. Показано, що спортивні досягнення і їх зростання в процесі багаторічних занять служать інтегральним показником фізичної, технічної і тактичної підготовленості школярів.

Ключові слова: стабільність, динаміка, інтегральний показник, фізична, технічна, тактична підготовленість, критерій, прогнозування.

Annotation. Schelkunov A.A. The age dynamics of schoolchildren's sport results in various kinds of track and field athletics. The article dives the analysis of age dynamics of results in various kinds of track and field athletics". Which permits to define the differences in stability of indices. It has been shased that sport achievements and their development in the process of several years' training serve the integral index of, technical and tactical puparation of schoolchildren. The given analysis indicates the possibility of prognosticating schoolchildren's results, treating conditions for further individualization of teaching process and correct planning of many years work.

Key words: stability, integral index, physical, technical, tactical puparation, criterion, prognostication.

Введение.

Анализ теоретических и практических аспектов школьной программы физического воспитания вскрывает целый ряд трудностей и проблем. При выполнении программного материала не учитывается индивидуальность и интерес обучаемого, отсутствует деятельное и заинтересованное участие детей в процессе обучения [1; 3; 6; 8].

В настоящее время физическая нагрузка, двигательная подготовленность и моторная плотность остаются основными показателями работы преподавателя на уроке [2; 3; 7]. Выявление эффективных форм, средств и методов подготовки позволит с минимальными затратами энергии и времени решить поставленные задачи [4; 5].

Данные прироста спортивных результатов по легкой атлетике показывают, что в период обучения в школе имеются наиболее благоприятные предпосылки для направленного развития физических качеств, определяющих результативность легкоатлетических упражнений. Однако при планировании многолетнего учебного процесса этот фактор зачастую не учитывается [1-9].

Работа выполнена по плану НИР Славянского государственного педагогического университета. Тема 3.1.1 "Теоретико-методические и программно-нормативные основы физического воспитания школьников и студентов".

Формулирование целей работы.

Цель работы – выявление закономерностей изменения темпов прироста показателей, характеризующих уровень развития физических качеств.

Результаты исследования.

Анализ возрастной динамики результатов в разных видах легкой атлетики позволяет определить различия в стабильности показателей. На основе сравнения взаимосвязи между ювенильными и дефини-

тивными результатами в беге на 60-3000 м с увеличением длины дистанции прослеживается тенденция повышения стабильности показателей. Это показывает, что выносливость является достаточно стабильным качеством, наиболее информативным в прогностическом плане. Спортивные результаты на дистанциях до 800 м, показанные в возрасте 10-12 лет, не могут быть критерием одаренности и не имеют ценности для прогнозирования способностей в легкой атлетике (табл. 1).

Взаимосвязь между ювенильными и дефинитивными значениями в прыжках в длину и метании мяча достаточно низкая ($r = 0,356 \div 0,441$), поэто-

му по начальным результатам в этих видах легкой атлетики крайне затруднен прогноз будущих результатов школьников.

В прыжках в высоту данная взаимосвязь несколько выше ($r = 0,525 \div 548$), но и это не гарантирует точный прогноз. В предпубертатный период взаимосвязь между показателями «соседних» возрастных групп в большинстве видов легкой атлетики остается достаточно высокой и стабильной ($r = 0,72 \div 0,86$), а в период полового созревания она заметно снижается ($r = 0,25 \div 0,63$). Это указывает, что в период интенсивного роста организма происходят заметные изменения в показателях, определяющих резуль-

Таблица 1

Стабильность спортивных результатов по легкой атлетике школьников разного возраста

№ п/п	Упражнения	Пол	Возраст, лет					
			10-16	11-16	12-16	13-16	14-16	15-16
1.	Бег 60 м	м ж	279 378	352 504	478 563	614 628	756 753	811 875
2.	Бег 100 м	м ж	352 411	379 472	456 571	704 695	709 718	819 910
3.	Бег 800 м	м ж	472 463	517 567	611 617	735 714	810 874	879 918
4	Бег 1500 м	м ж	625 651	676 658	752 715	814 825	872 863	910 948
5	Бег 3000 м	м ж	724 733	777 751	810 832	827 841	896 858	918 908
6	Прыжок в длину	м ж	408 441	456 455	519 625	698 774	777 815	815 919
7	Прыжок в высоту	м ж	525 548	610 667	735 715	807 798	829 835	907 916
8	Метание мяча	м ж	356 417	431 519	517 608	718 735	835 978	815 927

Таблица 2

Зависимость годового прироста спортивных результатов с дефинитивным значением

№ п/п	Упражнения	Пол	Возраст, лет					
			16 10-11	16 11-12	16 12-13	16 13-14	16 14-15	16 15-16
1	Бег 100м	м ж	- 417 ^x 196	274 -395 ^x	-137 -392 ^x	-537 ^x 075	-496 ^x -275	-124 -276
2	Прыжок в длину	м ж	235 -172	-175 375 ^x	195 595 ^x	442 ^x 117	537 ^x 310	225 277
3	Прыжок в высоту	м ж	179 -225	210 375 ^x	-156 458 ^x	388 ^x -152	462 ^x 298	055 310
4	Метание мяча	м ж	410 ^x -417 ^x	395 ^x 410 ^x	-175 315	391 ^x 195	278 -174	175 210
5	Бег 1000 м	м ж	-175 34	210 197	417 ^x 512 ^x	510 ^x 473 ^x	452 ^x -210	-175 142

тативность легкоатлетических упражнений.

Взаимосвязь между темпами прироста результатов в беге на 100 м и его дефинитивным уровнем имеет достоверную значимость у девочек в период 1-13 и у мальчиков в 13-15 лет, то есть наибольшее значение прироста результатов приходится на период полового созревания школьников (табл.2).

В беге на 1000 м наименьшее значение корреляции отмечается у девочек в 10-12, 14-16 лет, у мальчиков в 10-12, 16 лет, а наибольшая взаимосвязь приходится на время пубертатного периода. В прыжковых видах легкой атлетики (длина, высота) годовые приросты результатов достоверно взаимосвязаны с дефинитивными показателями только в пубертатном периоде ($r = 0,368 \div 0,537$), до и после ускорения полового развития такой взаимосвязи нами не обнаружено.

Аналогичный показатель корреляционной зависимости для результатов в метании мяча имеет большинство положительных значений, а наиболее высокая взаимосвязь прослеживается в 10-12 лет (девочки, мальчики). Этот возраст благоприятствует развитию быстроты движений, уровень которой определяет результативность метаний.

Приведенные данные прироста спортивных результатов по легкой атлетике показывают, что в период обучения в школе имеются наиболее благоприятные предпосылки для направленного развития физических качеств, определяющих результативность легкоатлетических упражнений.

Выводы.

- Возрастная динамика спортивных результатов во многом зависит от степени биологического созревания организма. У акселератов более интенсивный рост показателей прослеживается в период 9-12, у ретардантов - в 12-16 лет. Более того, по приросту результатов можно выявить потенциальные возможности учеников и прогнозировать их показатели в старшем школьном возрасте.
- Экспериментально доказано, что у школьников меньшее воздействие на спортивные достижения в 16 лет оказывают начальные результаты, а вот значимость других этапов подготовки во многом зависит от уровня созревания организма и вида легкой атлетики. Эта закономерность характерна для учащихся разного пола. У детей-ретардантов наибольший вклад в их результативность в 16 лет вносит изменение показателей в возрасте 12-16 лет, а интенсивность роста результатов в 9-12 лет главным образом определяет достижение школьников-акселератов. Изменение результатов в 12-16 лет у учеников с нормальным типом созревания организма оказывает большее воздействие на результативность старшекласников.
- Экспериментальные данные убедительно доказывают, что на этапе многолетней подготовки необходимы оптимальные темпы роста результатов, позволяющие стабильно повышать уро-

вень подготовленности детей. Высокий прирост результатов по легкой атлетике в 9-12 лет часто сопрягается с заметным снижением темпов роста на последующих этапах ($r = -0,24 \div -0,74$). Эта закономерность прослеживается во всех видах легкой атлетики, но наиболее ярко в беговых дисциплинах ($r = -0,52 \div -0,74$).

- У школьников со средним уровнем прироста результатов в 9-12 лет в дальнейшем отмечаются, как правило, стабильные и высокие темпы роста. У учащихся с низким ростом результатов на первом этапе подготовки проявляется разно-речивое изменение показателей в 12-16 лет. Бесспорно, прослеживается закономерность влияния темпов роста результатов разных этапов подготовки.

Дальнейшие исследования возрастной динамики физического развития в процессе многолетних занятий предполагает прогнозирование результатов школьников в разных видах легкой атлетики и создание условий для дальнейшей индивидуализации учебного процесса.

Литература

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
2. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоров'я, 1981. – 117 с.
5. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 183 с.
6. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – Киев: Радянська школа, 1989. – 127 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 287 с.
8. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Надійшла до редакції 19.10.2007р.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Ягелло Владислав*, Коробейников Георгий**

* Академия физического воспитания и спорта в Гданьске (Польша)

** Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Украина)

Аннотация. Целью работы было изучение особенностей психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий. В обследованиях приняли участие 14 дзюдоистов членов сборных команды Польши по дзюдо. Возраст исследуемых находился в диапазоне 20-30 лет ($23,1 \pm 2,7$), а тренировочный стаж – 6-20 лет ($12,8 \pm 4$). В исследованиях была использована комплексная компьютерная программа Selftest («Динамо» Киев). Проведенные исследования показали наличие различных уровней проявления активации психофизиологических функций у дзюдоистов различных ве-

совых категорий.

Ключевые слов: дзюдо, психофизиологические функций.

Анотація. Ягелло Владіслав, Коробейніков Георгій. Особливості психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. Метою праці було вивчення особливостей психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. У дослідженнях брали участь 14 дзюдоїстів членів збірних команд Польщі з дзюдо. Вік спортсменів знаходився у діапазоні 20-30 років ($23,1 \pm 2,7$), а стаж тренування – 6-20 років ($12,8 \pm 4$). Під час досліджень була використана комплексна комп'ютерна програма Selftest («Динамо» Київ). Проведені дослідження показали присутність різних рівней проявлення активації психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій. Ключові слова: дзюдо, психофізіологічні функції.

Annotation. Jagiello Wladyslaw, Korobiejnikow Georgij. Properties of psycho-physiological properties of judo competitors of various categories. The aim of his research was getting acquainted with psycho-physiological functions of highly qualified judo competitors of various weight categories. 14 competitors, representatives of Poland in judo took part in the research. The age of the researched competitors ranged between 20-30 years ($23,1 \pm 2,7$), and period of training – 6-20 years ($12,8 \pm 4$). Specially designed set of computer program Selftest («Dinamo» Kiev) was used in the research. In the result of the research different level of activity manifestation of psycho physiological functions of judokas depending on weight category was revealed.

Key works: Judo, psycho-physiological functions.

Введение

Диагностика функциональных состояний организма спортсмена является одним из актуальных направлений современной спортивной науки. Функциональные состояния спортсмена, возникающие в условиях тренировок и соревнований, отражают интегральный комплекс элементов функциональной системы, ответственной за эффективность выполняемой деятельности.

Одной из важнейших компонентов функционального состояния спортсмена является психологическое состояние, которое во многом определяет спортивный результат [5,7]. Учитывая, что психические реакции, которые возникают у спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности обусловлены, прежде всего, изменениями психофизиологических функций, не менее актуальным является задача диагностики психофизиологических функций, как составной части функционального состояния спортсмена [3,6].

В структуре спортивной деятельности единоборств имеются элементы психофизиологических функций, включающие в себя психомоторную и когнитивную компоненты [2].

Не смотря на достаточно высокую заинтересованность современных исследователей проблемой изменений психических и психофизиологических функций спортсмена в условиях высокого психоэмоционального и физического напряжения, практически отсутствуют работы по изучению особенностей психофизиологических функций у спорт-

сменов разных весовых категорий, специализирующихся в единоборствах.

Исследования проведены в соответствии с планом НИР АВФиС в Гданьске.

Формулирование целей работы.

Целью работы было изучение особенностей психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий.

Материал и методы исследований

В обследовании приняли участие 14 дзюдоистов членов сборных команд Польши по дзюдо. Исследования проведены во время тренировочного сбора – 16-17 марта 2003 г (г. Закопане – Центр Спортивной Подготовки). Возраст дзюдоистов находился в диапазоне 20-30 лет ($23,1 \pm 2,7$), а тренировочный стаж – 6-20 лет ($12,8 \pm 4$).

В исследованиях был использован специально созданный комплекс компьютерных тестов «Selftest» [1]. Исследования были проведены и использованием переносного ПК в идентичных для всех испытуемых условиях.

Статистический анализ осуществлялся с помощью программного пакета Statistica 6. Использовался непараметрический метод анализа данных. Для оценки достоверности различий показателей использовался метод непараметрической статистики с помощью критерия знаковых ранговых сумм Вилкоксона [4].

Для демонстрации распределения данных использовался интерквартильный размах, с указанием первого квартиля (25% перцентиль) и третьего квартиля (75% перцентиль).

Результаты исследований и их обсуждение

В табл. 1 представлены анкетные и антропометрические данные обследуемых спортсменов. По возрасту группа весовых категорий 60-73 кг представляется более молодой, по сравнению с весовыми категориями 81-90 кг и >90 кг. Антропометрические данные свидетельствуют о наличии достоверно высоких значений длины и массы тела у дзюдоистов весовой категории >90 кг (табл.1).

В табл. 2 представлены значения простых сенсомоторных реакций. Между средними значениями реакции на движущийся объект не выявлено достоверных различий между спортсменами разных весовых категорий.

В то же время, достоверно лучшие значения простой зрительно-моторной реакции выявлено у дзюдоистов легких весовых категорий (60-73 кг).

В табл. 3 представлены значения сложных сенсомоторных реакций у обследуемых дзюдоистов. Результаты свидетельствуют о достоверно лучших значениях по показателям сложной реакции на световой раздражитель у спортсменов более легких весовых категорий 60-73 кг, по сравнению с другими группами спортсменов.

В табл. 4 представлены значения параметров пространственной ориентации у дзюдоистов разных весовых категорий. В результате проведенных исследований было выявлено, что средняя величина

Таблица 1

Анкетные и антропометрические данные обследуемых спортсменов разных весовых категорий

Весовая категория, кг	Возраст, лет	Спортивный стаж, лет	Длина тела, см	Масса тела, кг
60-73	20,5 (20;21)	11,7 (11;14)	174,38 (165;185)	69,3 (63;74)
81-90	26,2* (25;30)	16,0 (9;20)	176,0 (172,0;181,0)	85,2* (81;92)
> 90	23,0* (21;26)	11 (6;15)	187,2*** (181;197)	120,2*** (95;160)

Примечания:

- * - $p < 0,05$, по сравнению с весовой категорией 60-73 кг;
- ** - $p < 0,05$, по сравнению с весовой категорией 81-90 кг.

Таблица 2

Значения простых сенсомоторных реакций обследуемых спортсменов разных весовых категорий

Весовая категория, кг	Реакция на движущийся объект	Простая зрительно-моторной (лучшее время)	Среднее время	Общая оценка
60-73	0,47 (0,42; 0,560)	133,75 (105; 155)	157,92 (141,67; 173,33)	0,64 (0,58; 0,71)
81-90	0,4 (0,34; 0,46)	165* (155,5; 175)	170,4 (161,67; 180,0)	0,588* (0,560; 0,620)
> 90	0,41 (0,36; 0,47)	153,0* (95; 175)	172,67 (165; 181,7)	0,582* (0,55; 0,61)

Примечание: * - $p < 0,05$, по сравнению с весовой категорией 60-73 кг.

Таблица 3

Значения сложных сенсомоторных реакций обследуемых спортсменов разных весовых категорий

Весовая категория, кг	Сложная реакция на цвет		Форма		Цвет и форма	
	Общая оценка, усл. ед.	Лучшее время, мс	Общая оценка, усл. ед.	Лучшее время, мс	Общая оценка, усл. ед.	Лучшее время, мс
60-73	0,543 (0,466; 0,599)	268,75 (220; 335)	0,508 (0,470; 0,551)	304 (282; 344)	0,453 (0,377; 0,529)	350,25 (282,5; 344)
81-90	0,465* (0,427; 0,530)	330,5 (282; 370)	0,479 (0,401; 0,588)	339,25 (264; 423)	0,398 (0,326; 0,487)	392,25 (317; 450)
> 90	0,466* (0,412; 0,499)	338,2* (308; 388)	0,471 (0,412; 0,559)	324 (247; 388)	0,408 (0,378; 0,469)	396 (335; 423)

Примечание: * - $p < 0,05$, по сравнению с весовой категорией 60-73 кг.

Таблица 4

Значения параметров пространственной ориентации обследуемых спортсменов разных весовых категорий

Весовая категория, кг	Оценка расстояния		Оценка времени		Общая оценка усл. ед.
	Средняя величина заданного расстояния, мм	Оценка расстояния усл. ед.	Среднее время выполнения движения	Оценка времени усл. ед.	
60-73	59,2 (26,3; 85,4)	0,393 (0,24; 0,69)	178,25 (93; 240)	0,335 (0,18; 0,66)	0,358 (0,19; 0,48)
81-90	152,97* (69,6; 249,1)	0,170 (0,07; 0,36)	144 (95,4; 227,8)	0,520 (0,43; 0,62)	0,308 (0,22; 0,44)
> 90	93,66* (66,7; 144,6)	0,256 (0,09; 0,34)	174,32 (116,2; 247)	0,392 (0,21; 0,53)	0,306 (0,17; 0,39)

Примечание: * - $p < 0,05$, по сравнению с весовой категорией 60-73 кг.

Таблица 5

Значения параметров теппинг-теста и проприоцептивной чувствительности у дзюдоистов разных весовых категорий

Весовая категория, кг	Теппинг-тест				Кистевая динамометрия	
	Максимальная частота движений, движ./сек	Общее количество движений	Степень утомления, %	Сопrotивляемость утомлению, усл. ед.	Сила кисти, кг	% ошибки от заданного усилия ровного 50% максимального
60-73	9,125 (8,5; 9,5)	293 (273; 322)	21,1 (18,9; 24,3)	0,42 (0,34; 0,50)	54,5 (49; 62)	17,105 (2,778; 40,00)
81-90	8,75 (8,5; 9)	274,25 (261,5; 298)	21 (12,1; 26,2)	0,4 (0,32; 0,58)	58,25 (54; 62)	8,568* (5,13; 13,33)
> 90	9,6 (9; 10)	306,7 (292; 322,5)	18,84 (14,1; 21,5)	0,398 (0,37; 0,43)	68,8* (56; 81)	15,557** (11,11; 21,429)

Примечания:

- * - $p < 0,05$, по сравнению с весовой категорией 60-73 кг;
- ** - $p < 0,05$, по сравнению с весовой категорией 81-90 кг.

заданного усилия наибольшее значение имеет у дзюдоистов весовых категорий 81-90 кг. В то время как наименьшие значения наблюдаются у спортсменов весовой группы 60-73 кг.

В табл. 5 представлены значения параметров теппинг-теста и проприоцептивной чувствительности (на основе кистевой динамометрии) у дзюдоистов разных весовых категорий.

Результаты свидетельствуют, что наибольшее значение мышечной силы проявляются у дзюдоистов тяжелых весовых категорий. В тоже время, ошибка заданного усилия наименьшая наблюдается у дзюдоистов весовых категорий 81-90 кг.

Выводы.

Таким образом, проведенные исследования показали наличие различных уровней проявления активации психофизиологических функций у дзюдоистов различных весовых категорий. По данным антропометрических исследований дзюдоисты тяжелых весовых категорий (>90 кг) имеют достоверно высокие значения длины и массы тела. Изучение сенсомоторных реакций свидетельствует о сниженной длительности латентных периодов простых и сложных зрительно-моторных реакций у дзюдоистов весовых категорий 60-73 кг, по сравнению с другими группами спортсменов. Полученный результат указывает на наличие связи между весовой категорией спортсмена и характером сенсомоторного реагирования. С возрастанием весовой категории снижаются скоростные способности зрительно-моторной реакции. Это подтверждает и наличие корреляционной связи между массой тела дзюдоистов и общей оценкой сложной сенсомоторной реакции (по Спирмену, $r = 0,54$, $p < 0,05$).

Исследование показателей проприоцептивной чувствительности выявило, что средняя величина заданного усилия наибольшее значение имеет у дзюдоистов весовых категорий 81-90 кг, а наименьшее – у дзюдоистов весовых категорий 60-73 кг. Другими словами, с повышением весовой категории способность к дифференциации усилия у дзюдоис-

тов снижается. Однако, способность к воспроизведению заданного усилия наилучшая у дзюдоистов средних весовых категорий 81-90 кг. Наибольшие абсолютные значения мышечной силы выявлено у дзюдоистов тяжелых весовых категорий. Это подтверждает наличие корреляционной связи между массой тела дзюдоистов и показателем абсолютной мышечной силы (по Спирмену, $r = 0,70$, $p < 0,05$).

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем особенностей психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов.

Литература

- Зеленцов М., Лобановский В., Ткачук В., Коузэрвер Б. (1988). Уроки футбола. Из-во УСХА, 210 с.
- Korobeynikov G., Rossoha G., Konjaeva L, Medvedchuk K., Kulnich I. Psychophysiological diagnostics of functional states in Sports Medicine // Bratislava medical journal // Slovak Academic Press, Bratislava. – 2006. – P 205-209.
- Ложкин Г.В., Воронова В.И. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. 2001. – №2. – С.109–113.
- Реброва О.Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях // Международный журнал медицинской практики. – 2000. – №4. – С. 43–46.
- Родионов А. Принцип психофизиологического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте.- 2003.- №1.- С. 143-146.
- Филипович Л.В., Игнатова И.И., Вашина М.Г. Новые методики контроля за уровнем психологической подготовленности спортсменов // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. Выпуск 4.- 2003. - С.170-175.
- Van der Molen, M. W. (1996). Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology. // Handbook of perception and action / Eds.O. Neumann & A. F. Sanders, vol. 3: Attention.- P. 229-276.

Поступила в редакцию 25.10.2007г.

SPOSOBY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO, CZĘSTOŚĆ I FORMY PODEJMOWANIA POZASZKOLNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ MŁODZIEŻ WIEJSKĄ ZRÓŻNICOWANĄ ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ

Tadeusz Jasiński^{1,2}, Marta Czerska²

¹Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
w Warszawie,

²Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku

Adnotacje: Celem badań było poznanie pozaszkolnej aktywności fizycznej podejmowanej przez młodzież gimnazjalną zamieszkałą w środowisku wiejskim zróżnicowaną ze względu na płeć. W badaniu uczestniczyło 47 uczniów gimnazjum (25 dziewcząt i 22 chłopców) w wieku od 14 - 16 lat, którzy odpowiadali na pytania kwestionariusza ankiety opracowanego na potrzeby tej pracy. Okazało się, że blisko połowa młodzieży zamieszkałej w środowisku wiejskim najwięcej czasu wolnego spędzała przed telewizorem lub komputerem. Płeć badanych osób okazała się czynnikiem różnicującym preferowane przez młodzież formy pozaszkolnej aktywności fizycznej. Chłopcy najczęściej uprawiali sporty w formie zorganizowanej (gry zespołowe), a dziewczęta podejmowały aktywność fizyczną niewymagającą dużego wysiłku (rozrywki umysłowe, jazdę na rowerze i spacer). Chłopcy częściej niż dziewczęta podejmowali pozaszkolną aktywność fizyczną - kilka razy w tygodniu. Główną przyczyną małej pozaszkolnej aktywności fizycznej, w opinii zdecydowanej większości badanych, był brak wolnego czasu spowodowany nauką szkolną, a nie jak przypuszczano obciążeniem ich pracami w gospodarstwie rolnym rodziców

Słowa kluczowe: młodzież, pozaszkolna aktywność fizyczna.

Annotation. Jasinski T., Czerska M.: Ways of spending leisure time; rate and forms of physical activity practiced by the youth of the rural regions, differentiated for the gender. The study aimed at getting knowledge on the extraschool physical activity practiced by junior high school students differentiated for the gender and living in the rural regions. The study involved 47 students of the junior high school (25 girls and 22 boys), aged between 14 and 16 years, who have answered the questionnaire specifically designed for the purpose of this study. It was found that nearly half of the respondents spend leisure time mostly watching TV or at computer. Responders' gender proved to be a factor differentiating preferred forms of the physical activities in leisure time. Boys mainly went for sports in the organized form (team sports) whereas girls undertook activities which did not require significant effort (mental exercises, cycling, and walking). Boys more frequently than girls practiced extraschool physical activities - few times a week. In the opinion of the majority of respondents, main cause of such a low level of physical activity is the lack of time due to the study and school duties. Help in the parents' farms was not a factor limiting physical activities in leisure time as it was presumed.

Key words: youth, extraschool physical activity.

Анотація. Ясинський Тадеуш, Черська Марта. Способи проведення вільного часу, частота й форми прийняття впорядкованої фізичної активності сільською молоддю, що розрізняється за статевими ознаками. Метою досліджень було пізнання впорядкованої фізичної активності молоддю, що навчається в гімназіях і проживає в сільському середовищі, залежно від статі. У дослідженні взяли участь 47 учнів гімназії (25 дівчат і 22 юнака) у віці 14-16 років, які відповідали на пи-

тання анкети, розробленої відповідно до мети роботи. Виявилося, що приблизно половина молоді, що живе в сільському середовищі найбільше вільного часу проводять перед телевизором або комп'ютером. Стать випробуваних виявився в молоді причиною, що визначає форму впорядкованої фізичної активності. Юнаки найбільше часто займалися спортом в організованій формі (колективні ігри), а дівчата брали участь у фізичній активності, що не потребує значного навантаження (інтелектуальні ігри, їзда на велосипеді й прогулянки). Юнака частіше, ніж дівчата брали участь в упорядкованій фізичній активності - кілька разів на тиждень. Головна причина малої активності, на думку більшості учнів, був у недоліку вільного часу, викликаного навчанням у школі, а не як передбачалося, навантаженнями, пов'язаними із сільськогосподарськими роботами на ділянці батьків. Ключові слова: молодь, упорядкована фізична активність.

Анотация. Ясински Тадеуш, Черска Марта. Способы проведения свободного времени, частота и формы принятия упорядоченной физической активности сельской молодежью, различающейся по половому признаку. Целью исследований было познание упорядоченной физической активности предпринимаемой молодежью, обучающейся в гимназиях и проживающей в сельской среде, в зависимости от половых различий. В исследовании приняли участие 47 учеников гимназии (25 девушек и 22 юноши) в возрасте 14-16 лет, которые отвечали на вопросы анкеты, разработанной в соответствии с целью работы. Оказалось, что примерно половина молодежи, живущей в сельской среде наиболее свободного времени проводят перед телевизором или компьютером. Пол испытуемых оказался у молодежи причиной, определяющей форму упорядоченной физической активности. Юноши наиболее часто занимались спортом в организованной форме (коллективные игры), а девушки принимали участие в физической активности, не требующей значительной нагрузки (интеллектуальные игры, езда на велосипеде и прогулки). Юноши чаще, чем девушки принимали участие в упорядоченной физической активности - несколько раз в неделю. Главная причина малой активности, по мнению большинства анкетированных учеников, был в недостатке свободного времени, вызванного обучением в школе, а не как предполагалось, нагрузками, связанными с сельскохозяйственными работами на участке родителей. Ключевые слова: молодежь, упорядоченная физическая активность.

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest naturalną potrzebą organizmu człowieka w każdym okresie ontogenezy. Szczególnie jest ona niezbędna dla prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego w dzieciństwie i młodości. Potocznie pojęcie aktywność fizyczna używane bywa zamiennie z „aktywnością ruchową”. Także w literaturze przedmiotu nie jest ono jednoznacznie rozumiane i definiowane. Drabik (1995) dokonując analizy tego pojęcia przytacza poglądy np. Kozłowskiego i Nazar (1984), którzy definiują aktywność fizyczną jako wysiłek fizyczny, pracę mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie. Poglądy - Caspersena i wsp. (1985), według których to także każda praca wykonywana przez mięśnie szkieletowe, która prowadzi do wydatku energetycznego powyżej poziomu spoczynkowego lub powyżej poziomu potrzebnego do podtrzymania życia, lub inaczej

obciążenie fizyczne, któremu poddawana jest osoba podczas codziennej pracy, w czasie wolnym lub też łącznie. Zdaniem cytowanych autorów do aktywności fizycznej można zaliczyć wiele prac domowych, zawodowych i innych, a także ćwiczenia fizyczne. Aktywność fizyczna w czasie wolnym może być spontaniczna np. marsz lub odpowiednio zorganizowana i zaplanowana pod względem obciążenia. Ten sam marsz o zaplanowanym czasie trwania, intensywności, systematycznie powtarzany jest specyficzną subkategorią aktywności fizycznej, ćwiczeniem fizycznym w sensie treningu. W szerszym znaczeniu aktywność fizyczna bywa rozumiana jako proces edukacyjny, którego najważniejszym elementem na gruncie kultury fizycznej nie jest usprawnianie, lecz uzyskanie nawyku ruchu (Krawański (1992, Drabik 1995)

Natomiast aktywność ruchowa najczęściej jest definiowana jako zachowanie człowieka, w którym dominuje komponent motoryczny (Szopa, Mleczek, Żak 1996). Według cytowanych autorów, na aktywność ruchową składają się czynności ruchowe, same z kolei stanowiące sumę aktów ruchowych. Zatem pojęcie aktywności ruchowej może być rozumiane wężej jako suma różnorodnych aktów ruchowych ukierunkowanych na osiągnięcie jednego wspólnego celu lub też szerzej jako suma wszelkich zachowań i postępowań ruchowych. Zachowania te mogą służyć różnym celom, które wyznaczają treść i formę aktów ruchowych.

W zależności od motywów podejmowania aktywności ruchowej Guskowska (2005) wyróżnia: aktywność samoobsługową, produkcyjną, służącą wytwarzaniu dóbr materialnych, wyrazową, której celem jest komunikowanie się z ludźmi i oddziaływanie na nich oraz sportową. Na ogół jest tak, że preferowane zainteresowania i przejawiane zdolności poszczególnych ludzi determinują różnorodne formy ich aktywności fizycznej. Do najpopularniejszych zalicza się: tenis stołowy, narciarstwo, ćwiczenia na siłowni, gimnastykę, rolki, piłkę nożną, a także spacer, pływanie, jazda na rowerze, Jogging (bieganie). Korzyści, dla człowieka, wynikające z uprawiania wymienionych form aktywności fizycznej opisali m.in. Powell (1999, s. 62) i Woźny (2006, s. 12-14). Wśród innych form aktywności fizycznej wymienia się: siatkówkę, koszykówkę, lekkoatletykę, wędkarstwo, sporty elitarne takie jak: jeździectwo, myślistwo, rekreację oraz rehabilitację.

W obiegowych opiniach dominuje pogląd, że młodzież wiejska, zobligowana do pracy i pomocy rodzicom związanych z prowadzeniem gospodarstwa rolnego cierpi na niedostatek czasu wolnego. Opinie takie mogą uzasadnić założenie o niezadowalającym poziomie aktywności fizycznej młodzieży wiejskiej.

Cel pracy

Celem pracy było poznanie pozaszkolnej aktywności fizycznej podejmowanej przez młodzież gimnazjalną zamieszkałą w środowisku wiejskim zróżnicowaną ze względu na płeć. Tak sformułowany cel pracy starano się zrealizować poprzez próbę odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jak spędza czas wolny młodzież zamieszkała w środowisku wiejskim?
2. Jaka jest częstość i formy pozaszkolnej aktywności fizycznej tej młodzieży?

Material i metody

W badaniu uczestniczyło 47 osób, w tym 25 uczennic i 22 uczniów Publicznego Gimnazjum w Rogowie. Badani byli uczniami klas drugich i trzecich tego gimnazjum, zamieszkałych w środowisku wiejskim, województwa kujawsko - pomorskiego. Wiek badanych zawierał się w przedziale od 14 do 16 roku życia ($M=15,021$ $SD=0,525$). Wszyscy uczniowie uczęszczali na zajęcia wychowania - fizycznego w wymiarze 4 godzin zajęć obowiązkowych i 4 godziny w ramach szkolnego klubu sportowego (SKS).

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem narzędzia badawczego, jakim był kwestionariusz ankiety. Ankieta składała się z trzech części, w każdej z nich umieszczono po siedem pytań głównie zamkniętych. Część pierwsza ankiety dotyczyła sposobów spędzania czasu wolnego. Druga - częstości podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej. W trzeciej części, zawarto pytania o formy tej aktywności. Zadaniem badanych było dokonanie wyboru odpowiedzi z kilku podanych możliwości po każdym pytaniu (od 3 do 5 możliwych odpowiedzi).

Wyniki badań

Sposoby spędzania czasu wolnego przez młodzież gimnazjalną

Analiza zebranych danych wykazała, że chłopcy zamieszkali w środowisku wiejskim, najwięcej czasu wolnego spędzali przed telewizorem, lub komputerem (55%). Tylko nieliczni z nich czas wolny spędzili na sali gimnastycznej lub boisku (9%). Natomiast dziewczęta najczęściej czas wolny spędzały w parku i na spacerze (48%), w drugiej kolejności przed telewizorem lub komputerem (36%). Żadna z badanych dziewcząt nie spędzała czasu wolnego na sali gimnastycznej lub boisku. Odpowiedzi respondentów na pytanie otwarte: „Jak najczęściej spędzasz czas wolny?” okazały się mało zróżnicowane. Wśród badanych chłopców 18%, a w przypadku dziewcząt 16%, stwierdziło, że spędzały go z przyjaciółmi.

Dziewczęta jako sposób na spędzenie czasu wolnego widziały rozrywkę umysłową (krzyżówka, kino - 40%) oraz działalność sportową (32%). Natomiast chłopcy (55%) w pierwszej kolejności, swój czas wolny od zajęć szkolnych przeznaczali na sport, a w drugiej - na pracę fizyczną w gospodarstwie rodziców (36 %). Nieliczne dziewczęta czas wolny przeznaczały na pracę fizyczną (16%) oraz na dodatkową naukę (korepetycje, dodatkowe zajęcia językowe - 12%). Chłopcy na naukę dodatkową nie poświęcali swojego czasu wolnego.

Analiza odpowiedzi respondentów na pytanie „W jakim towarzystwie najchętniej spędzasz czas wolny?”, wykazała, że zarówno chłopcy (82%) jak i dziewczęta (64%) najczęściej spędzali swój czas wolny z

rówieśnikami. Nieliczni wśród chłopców (18%) i dziewcząt (16%) chętnie spędzało czas wolny z rodziną. Około 20% dziewcząt czas wolny spędzało samotnie. Takich odpowiedzi nie zaobserwowano w grupie chłopców.

Zdecydowana większość badanych była zdania, że czasu wolnego jest za mało. Tak uważało 91% chłopców i 72% dziewcząt. Pozostały odsetek dziewcząt (20%) i chłopców (9%) było zdania, że czasu wolnego jest wystarczająco.

Aktywność fizyczna dla ok. 90% chłopców była bardzo ważna (55%) i ważna (36%). Także dla blisko połowy badanych dziewcząt (48%) była ona ważna. Tylko jedna z badanych dziewcząt była zdania, że aktywność fizyczna nie jest dla niej ważna. Systematycznie aktywność fizyczną podejmowało 64% chłopców oraz 48% dziewczęta, lecz z dłuższymi przerwami jej kontynuowania. Sporadycznie ją podejmowało 18% chłopców i 8% dziewcząt. Jedna z dziewcząt nie podejmowało jej wcale.

Chłopcy bardzo często i często (27%) uczestniczyli w zawodach sportowych. Niemniej analogiczny odsetek spośród nich (27%) nigdy nie uczestniczył w tego typu aktywności. Dziewczęta (60%) raczej nigdy nie uczestniczyły w zawodach sportowych lub uczestniczyły sporadycznie (24%).

Częstość podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej przez młodzież wiejską

Analiza odpowiedzi respondentów na pytanie „Jak często podejmujesz pozaszkolną aktywność fizyczną?”, wykazała, że chłopcy w zdecydowanej większości podejmowali ją często - kilka razy w tygodniu (64%) lub rzadko - raz w tygodniu (ok. 40%). Okazało się także, że 12% dziewcząt i 9% chłopców nigdy nie podejmowało pozaszkolnej aktywności fizycznej. Czas wolny przeznaczony na tę aktywność, najczęściej przypadał na godziny popołudniowe (chłopcy 82% i 40% dziewczęta) oraz wieczorne (36% dziewcząt i 18% chłopców).

Wśród młodzieży podejmującej pozaszkolną aktywność fizyczną stosunkowo duży odsetek dziewcząt (64%) poświęcał na nią ok. 1 godzinę w ciągu dnia, a 20% z nich więcej niż 3 godziny. Prawdopodobnie były to uczennice trenujące piłkę koszykową. W grupie chłopców ok. 36% na aktywność fizyczną poświęcało czas nie dłuższy niż 1 godzina, do trzech godzin 18% z nich oraz taki sam odsetek więcej niż 3 godziny dziennie.

Chłopców do podejmowania aktywności fizycznej zachęcali przede wszystkim koledzy. Tak stwierdziło 73% ankietowanych. Natomiast dziewczęta (60%) w zdecydowanej większości same czuły taką potrzebę. Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej dziewczęta widziały w utrzymaniu sprawności fizycznej (40%) oraz możliwość spotkań ze znajomymi (36%). Podobny odsetek chłopców, podejmowanie aktywności fizycznej, wiązał z zaspokojeniem potrzeby ruchu i wysiłku fizycznego, korzyściami zdrowotnymi oraz możliwością spotkań ze znajomymi.

Na pytanie „Co ogranicza Twoją aktywność fizyczną?” respondenci najczęściej podawali brak czasu

(dziewczęta 48%, chłopcy 91%). Niektórzy spośród badanych (głównie dziewczęta) jako powód, który ograniczał ich aktywność fizyczną wskazywali na lenistwo i niechęć do wysiłku fizycznego (24% dziewcząt i 9% chłopców). Pomimo tych ograniczeń badani oceniali swoją aktywność fizyczną jako wystarczającą (chłopcy 55%, dziewczęta 44%) i bardzo dobrą (odpowiednia 45% i 12%). Zaobserwowano także, że 44% dziewcząt uważało, swoją aktywność fizyczną jako słabą.

Formy pozaszkolnej aktywności fizycznej podejmowane przez młodzież gimnazjalną

Młodzież gimnazjalna, pozaszkolną aktywność fizyczną podejmowała najczęściej w ramach indywidualnych ćwiczeń (chłopcy 73%, dziewczęta 84%). Nieliczni spośród nich (16% dziewcząt i 18% chłopców) uczestniczyło w zajęciach ruchowych realizowanych w ramach programów Szkolnych Klubów Sportowych (SKS).

Najczęstszymi formami aktywności fizycznej w grupie dziewcząt były jazda na rowerze (56%) i spacer (24%). Chłopcy preferowali przede wszystkim gry zespołowe (piłkę nożną i ręczną 36%) oraz jazdę na rowerze (27%). Jako dyscypliny sportu realizowane w ramach pozaszkolnej aktywności fizycznej, młodzież wskazywała głównie na gry sportowe (72% dziewcząt i 64% chłopców). Niektórzy chłopcy wymieniali także pływanie i sporty walki. Ulubioną dyscypliną sportu dziewcząt była gra w piłkę siatkową (72%). Nieliczne z dziewcząt były zwolennikami gimnastyki (12%). Chłopcy do ulubionych sportów najczęściej zaliczali grę w piłkę nożną (55%) oraz w piłkę siatkową (36%).

Badana młodzież gimnazjalna główną przyczynę małej aktywności fizycznej upatrywała w braku osiągnięć sportowych. Tak uważało 84% dziewcząt i 64% chłopców. Wśród badanych, 36% chłopców uzyskiwało osiągnięcia w biegach i piłce nożnej, a w grupie dziewcząt ok. 16% w biegach i piłce siatkowej.

Preferowanymi przez młodzież formami pozaszkolnej aktywności fizycznej w okresie letnim były: dla dziewcząt gry zespołowe, jazda na rowerze oraz pływanie, a dla chłopców gry w piłkę nożną i siatkową, jazda na rowerze oraz inne gry zespołowe. Natomiast w okresie zimowym, wszyscy ankietowani, zarówno dziewczęta jak i chłopcy najczęściej jeździli na sankach i łyżwach. Nieliczni chłopcy uprawiali gry zespołowe, w tym hokej.

Dyskusja

Mija 10 lat, kiedy to Chromiński (1997) zwracał uwagę, iż potrzeba zajęć ruchowych uczniów szkół podstawowych i ponad podstawowych jest większa, niż to przewiduje program nauczania. Powoływał się na wyniki badań potwierdzające wciąż trwające zjawisko malejącej aktywności ruchowej zwłaszcza dziewcząt w okresie dorastania. W tym czasie, podobnie jak dzisiaj, dziewcząt uprawiających sport było znacznie mniej niż chłopców. Zjawisko występowania malejącej aktywności ruchowej dziewcząt w okresie dorastania oraz następującej redukcji ogólnej sprawności fizycznej wcześniej opisali m.in. Wolański (1981) i Demel (1988).

Zdaniem Chromińskiego niepokojące jest to, że aktywność ruchowa ponad połowy dzieci i młodzieży w Polsce sprowadza się głównie do udziału w zajęciach z wychowania fizycznego, które nie zaspakajają potrzeb ruchowych. Natomiast Dziuda i wsp. (1998) dowodzą, że ograniczenie aktywności ruchowej dzieci jest nie tylko wynikiem postępującego procesu urbanizacji, automatyzacji, ale szczególnie atrakcyjności form i oddziaływania przekazu telewizyjnego i medialnego. Opiswane zjawiska stanowią poważny problem, albowiem stopniowa redukcja ogólnej aktywności ruchowej prowadzi do obniżenia wydolności fizycznej, upośledza rozwój i zmniejsza zdolności adaptacji do ulegających ciągłym modyfikacjom warunków życia. Ponadto, dane literaturowe (Dennison i wsp. 1988), Fisher i Borms 1990) wskazują, że aktywność fizyczna w dzieciństwie może determinować podejmowanie jej w życiu dorosłym i bardziej przenosić się na lata późniejsze niż poziom sprawności fizycznej.

Pozaszkolna aktywność fizyczna ma na celu zaspokojenie potrzeb młodzieży w zakresie ruchu, sportu, rekreacji, jak również wyrównuje i zwiększa niewielką liczbę godzin zajęć szkolnych. Zdaniem Lewandowskiego (za, Stanek 1999 s. 6) badania nad oceną pozaszkolnej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży są pomocne w przewidywaniu poziomu czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej po ustaniu instytucjonalnego stosunku wychowawczego.

Analiza zebranych danych wykazała, że blisko połowa młodzieży zamieszkałej w środowisku wiejskim najwięcej czasu wolnego spędzała przed telewizorem lub komputerem. Uzyskane rezultaty mogą świadczyć o ich małej aktywności fizycznej. Potwierdzają je także wyniki badań Stanek (1998) i Sołtysik (2002).

Wykazano także, iż płeć badanej młodzieży była czynnikiem decydującym o wyborze przez nich form pozaszkolnej aktywności fizycznej. Razem, zarówno chłopcy jak też dziewczęta w czasie wolnym rzadko przebywali na boisku lub w sali gimnastycznej. Różnicowanie ich ze względu na płeć ukazało, że chłopcy najczęściej uprawiali sporty w formie zorganizowanej, a dziewczęta preferowały formy ruchu niewymagające dużego wysiłku fizycznego. Chłopcy częściej niż dziewczęta podejmowali pozaszkolną aktywność fizyczną - kilka razy w tygodniu. Nieliczni spośród badanych (dziewcząt i chłopców) uczestniczyli w zajęciach ruchowych realizowanych w ramach programu Szkolnego Klubu Sportowego (SKS). Odnotowano także pojedyncze przypadki wśród dziewcząt, które wcale nie podejmowały pozaszkolnej aktywności fizycznej. Prawdopodobnie ciągle w środowisku wiejskim brak jest propozycji atrakcyjnych form aktywności ruchowej oraz sposobów zachęcania młodzieży do zwiększonej aktywności fizycznej. Spostrzeżenia te potwierdzają wcześniejsze badania Drabika (1995) i Jodkowskiej (1999) na temat częstotliwości podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej przez młodzież.

Zasadność różnicowania badanych ze względu na płeć w aspekcie preferowanych przez

młodzież form aktywności fizycznej potwierdzają także dane literaturowe (Maciaszek 1996, Charzewski 1997, Dziuda, Zimna - Walendziak 1998). Zaobserwowano, bowiem że już od wieku szkolnego zarówno u chłopców jak i u dziewcząt występują różnice w wybieranych przez nich formach aktywności ruchowej. Chłopcy częściej wybierają dyscypliny wymagające dużego wysiłku fizycznego i bezpośredniego kontaktu fizycznego. Dziewczęta chętniej wykonują ruchy płynne, rytmiczne, niewymagające dużej pracy mięśniowej i wydolności. Ponadto, chłopcy przejawiają zainteresowania aktywnością ruchową całego ciała, częściej angażują się w zabawy polegające na mocowaniu się i zawierające elementy agresji fizycznej. Bawią się w większych grupach, w miejscach publicznych, poza kontrolą osób dorosłych. Ujawniają silniejsze tendencje rywalizacyjne, dążą do wyłonienia przywódcy. Są bardziej aktywni ruchowo i sportowo niż dziewczęta, obserwuje się u nich mniejszy spadek aktywności z wiekiem. Dziewczęta preferują zabawy mniej angażujące ruchowo, bawią się w mniejszych grupach, bliżej dorosłych. Są bardziej nastawione na współpracę, dążą do wyrównania i wymienności pozycji w grupie. W uzasadnieniu tych preferencji, wskazuje się na zróżnicowanie w predyspozycjach wynikających z prawidłowości rozwoju somatycznego i motorycznego chłopców i dziewcząt, na które nakładają się różnice w zakresie priorytetów zainteresowań, prowadzące do odmiennych form aktywności ruchowej.

Uzyskane rezultaty, dotyczące najbardziej popularnych form aktywności ruchowej, korespondują z wyniki badań innych autorów (np. Maciaszek 1996, Skibińska 2002, Jasiński, Ośmiałowska 2005, Korska 2006). W tym względzie deklarowane formy pozaszkolnej aktywności fizycznej badanych nie ustępują preferencjom młodzieży także z innych środowisk. Pławińska, Umiasłowska, Goglewska (1998) na podstawie analizy wielu badań określili najczęściej wybierane i najbardziej ulubione formy aktywności ruchowej dzieci i młodzieży. Okazało się, że połowa biorących udział w badaniach zainteresowana była zespołowymi grami sportowymi. Zarówno grą w piłkę nożną dotyczącą chłopców oraz koszykową, którą interesowały się dziewczęta. Najrzadziej zarówno chłopcy jak i dziewczęta interesowali się piłką siatkową. Interesowali się różnego rodzaju formami zabaw i gier z piłką zarówno w sali gimnastycznej jak i na powietrzu, a nawet w wodzie. Zainteresowania tą formą aktywności ruchowej związane było nie tylko z rodzajem prowadzonych lekcji wychowania fizycznego w szkole, ale również z panującą modą na uprawianie konkretnej zespołowej gry sportowej. Wiąże się to z popularyzacją poszczególnych dyscyplin przez środki masowego przekazu oraz z osiągnięciami polskich sportowców. Wykazano także, że dziewczęta preferują bogatsze w treści sposoby spędzania wolnego czasu. Oprócz zespołowych gier sportowych interesują się gimnastyką, zajęciami w wodzie oraz zabawami i grami ruchowymi. Interesują się także formami aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym takimi jak np. jazda na rowerze,

gra w kometkę, jazda na rolkach, zabawy w wodzie i na śniegu. Wśród preferowanych form aktywności ruchowej rzadkością są sporty o bardzo indywidualnych możliwościach uprawiania jak latanie na lotni, skoki spadochronowe, jazda konna, sporty motorowe.

Główną przyczyną małej pozaszkolnej aktywności fizycznej, w opinii zdecydowanej większości badanych, był brak wolnego czasu spowodowany nauką szkolną, a nie jak przypuszczano obciążenie ich pracami w gospodarstwie rolnym rodziców. Podobne rezultaty uzyskała Królikowska (2002), która badaniami objęła uczniów ostatnich klas szkół podstawowych, gimnazjów i liceów mieszkających w małych miastach. Także w tym przypadku za trudności w uczestnictwie w aktywnym wypoczynku młodzież uznawała brak wolnego czasu.

Wnioski

Analiza zebranych danych pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

1. Blisko połowa młodzieży zamieszkałej w środowisku wiejskim najwięcej czasu wolnego spędzała przed telewizorem lub komputerem.
2. Płeć badanych osób okazała się czynnikiem różnicującym preferowane przez młodzież formy pozaszkolnej aktywności fizycznej. Chłopcy najczęściej uprawiali sporty w formie zorganizowanej (gry zespołowe), a dziewczęta podejmowały aktywność fizyczną niewymagającą dużego wysiłku (rozrywki umysłowe, jazdę na rowerze i spacer). Chłopcy częściej niż dziewczęta podejmowali pozaszkolną aktywność fizyczną - kilka razy w tygodniu.
3. Główną przyczyną małej pozaszkolnej aktywności fizycznej, w opinii zdecydowanej większości badanych, był brak wolnego czasu spowodowany nauką szkolną, a nie jak przypuszczano obciążeniem ich pracami w gospodarstwie rolnym rodziców.

Piśmiennictwo

1. Casperson C., Powel K., Christenson G. (1985): Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health - related research. Public Health Reports, 100, 02, 126-131.
2. Charzewski J. (1997): Aktywność sportowa Polaków. Zakład Antropologii AWF, Warszawa.
3. Chromiński Z. (1997): Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. IWZZ, Warszawa.
4. Demel M. (1988): Teoria wychowania fizycznego. PWN, Warszawa.
5. Dennison B. A. I wsp. (1988) Childhood physical fitness test: predictor of physical activity levels? Pediatrics.
6. Drabik J. (1995): Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część I. AWF, Gdańsk.
7. Dziuda M. R., Zinna-Walendziak E. (1998): Świadomość zdrowotna i zachowania prozdrowotne młodzieży z łódzkich szkół ponadpodstawowych. WFiP, 45, 68 - 69.
8. Fisher R. J., Borna J. (1990): The Search for Sporting Excellence. Verlag Karl Hoffman, Schorndorf.
9. Guszowska M. (2005): Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. AWF, Warszawa.
10. Jasiński T., Osmiałowska A. (2005), Spędzanie czasu wolnego przez młodzież gimnazjalną zamieszkałą w środowisku wiejskim. Pedagogika Psychologia Ta Mediko-Biologiczne Problemy Fizycznego Wychowania i Sportu. Harkow - Ukraina, 23, 140-146.
11. Jodłowska M. (1998): Wybrane elementy stylu życia warszawskich nastolatków. Lider, 10, 16-18.
12. Korska A. (2006): Wpływ wybranych czynników na aktywność ruchową uczniów w szkołach niepublicznych Poznań. WFiZ, 10, 33-35.
13. Kozłowski S., Nazar K. (1984): Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL, Warszawa.
14. Krawański A. (1992): Zdrowie przez wychowanie fizyczne i sport. Ekspertyza dla UKFiT, AWF Poznań.
15. Królikowska B. (2002): Bariery ograniczające aktywność rekreacyjno - sportową młodzieży szkolnej w województwach opolskim i śląskim [W:] Żukowska Z., Żukowski R. (red.) Zdrowie i sport w edukacji lokalnej. Estrella, Warszawa, 160 - 165.
16. Maciaszek J. (1996): Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym. WFiZ, 43, 70-75.
17. Pławińska L., Umiastowska D., Godlewska T. (1998): Ulubione formy aktywności ruchowej dzieci z klas I - III na podstawie analizy prac plastycznych. ZN, PTNKF, Szczecin, 4, 170-189.
18. Powell D. R. (1999): Domowy poradnik medyczny. BIS, Warszawa.
19. Skibińska K. (2002): Aktywność ruchowa młodzieży licealnej. KF, 1/2, 23-24.
20. Sołtysik M. (1995): Aktywność ruchowa w tygodniowym budzecie czasu chłopców w wieku 15-16 lat. ZN, PTNKF, Szczecin, 1.
21. Sołtysik M. (2002): Aktywność rekreacyjno turystyczna a czas wolny młodzieży szkolnej. Człowiek i ruch. Wrocław, 2, 75 - 88.
22. Stanek J. (1999): Wychowanie fizyczne i sport na koloniach i obozach letnich. Lider, 7 - 8, 6.
23. Szopa J., Mleczko E., Żak S. (1996) Podstawy antropomotoryki. PWN, Warszawa-Kraków.
24. Woźny P. (2006): Wybrane formy aktywności ruchowej a tętno. Lider, 4, 12 - 13.

Artykuł postąpił do redakcji 02.10.2007 r.

STRUCTURE AND CONTENTS OF TRAINING PROGRAMS OF SPECIAL OLYMPICS

Perederiy Alina, Borovska Olha, Slisenko Olha
Lviv State University of Physical Culture

Annotation. Structure and contents of typical training programs of Special Olympics in cross-country skiing, basketball and track and field athletics have been analyzed. The conformity to laws of preparation of and to sportsmen with mental retardation nosology has been established. The main directions of improvement of training programs of Special Olympics have been determined.

Key words: Special Olympics, training programs, basketball, cross-country skiing, track and field athletics. Анотація. Передерій А., Боровська О., Слісенко О. Структура та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад. При виконанні даної роботи були вивчені та проаналізовані структура і зміст типових тренувальних програм Спеціальних Олімпіад з лижних перегонів, баскетболу та легкої атлетики. Встановлено ступінь їх відповідності закономірностям підготовки спортсменів та нозологічним особливостям осіб з вадами інтелекту. Також визначені напрями вдосконалення тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальні програми, баскетбол, лижні перегони, легка атлетика. Аннотация. Передерий А., Боровская О., Слисенок О. Структура и содержание тренировочных программ Специальных Олимпиад. При выполнении работы были изучены и проанализированы структура и содержание тренировочных программ Специаль-

ных Олимпиад по баскетболу, лыжным гонкам и легкой атлетике. Определена степень их соответствия с закономерностями подготовки спортсменов и нозологическими особенностями людей с нарушениями интеллекта. Также определены пути усовершенствования тренировочных программ Специальных Олимпиад.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочная программа, баскетбол, лыжные гонки, легкая атлетика.

Introduction.

Special Olympics (SO) - the international sports movement under aegis of which trainings and competitions of children and adults with mental retardations are held [3, 7, 9].

For the organization of training process of sportsmen with mental retardation since 1981 training programs of Special Olympics for all official kinds of sports have been issued. Training programs have the common structure, contain the rigid and formalized methodical recommendations, the list of means of training, criteria of the sportsmen fitness control, etc. [1, 4].

Since 2001 active development of Special Olympics of Ukraine requires a scientific substantiation of training programs of Special Olympics according to the common theory of preparation of sportsmen, laws of skills formation, development of motor qualities and taking into account the peculiarities of sportsmen with mental retardation. It is necessary to emphasize, that in the special literature there are no recommendations concerning technique of people with mental retardation sports training. The contents of sports preparation (skills volume) is fragmentary submitted in the program for special schools [9]. Thus, nowadays training programs remain a unique source for trainers, instructors, volunteers of Special Olympics activities so they require correction and improvement.

Aim of the research: to determine directions of improvement of training programs of Special Olympics.

Tasks of the research:

1. To determine structure and contents of the typical training program of Special Olympics.
2. To systematize basic skills.
3. To determine directions of improvement of training programs of Special Olympics.

Object of the research: preparation of sportsmen with mental retardation.

Subject of the research: training programs of Special Olympics.

Methods of the research: the theoretical analysis of the special literature; the analysis of documentary materials; generalization of practical experience.

Scientific novelty and practical value: for the first time features of typical training programs of Special Olympics are revealed and recommendations concerning improvement of structure and contents of training programs of Special Olympics are developed.

Results of the research: According to the common laws of sports training in programs the tasks of technical training (mastering the skills, an explication and description of exercises, etc.), physical preparation

(development of necessary physical qualities), the control of readiness of the sportsman and their knowledge of competitions rules. Also the programs should take into account the individual abilities of sportsmen and correction the preparation contents according to their physical and mental disorders.

At the same time, the training programs of cross-country skiing, basketball and track and field athletics don't go alongside with the standard structure of training activities in Special Olympics [2] (duration of only some parts of the sessions, absence material learnt revising, contents of introductory remarks is not marked).

The essential weakness is that the program of development of sports skills of cross-country skiing does not include self-distribution of a learning material for separate training sessions. It is not also foreseen the duration of program (eight weeks). It would considerably facilitate professional activities of doctors and parents who have no pedagogical or sports education. That limits the training process. At present detailed methodical recommendations concerning training are needed for trainers to define independently the contents of separate trainings and to select preparation means and methods.

In the program of development of sports skills of cross-country skiing the remarks - «80 % or 100 % of time» which repeats in each task is not understandable. The contents of the training program don't include explications concerning the value of the recommendations. Thus it is possible to presuppose, that the volume or intensity of loading is marked in such a way.

The basketball training program includes the program of skills formation which is closely connected with eight-week preparation.

The program weakness is the absence of the contents of introductory remarks. The exercises detour does not correspond to its contents, that, in its turn, complicates the trainers activities, as according to the principles of Special Olympics the trainer's role can be fulfilled by the volunteers, parents, teachers, instructors, doctors who don't have special pedagogical and sports education.

Significant weakness of the basketball training program is non-permanent usage of some exercises (only one or two times used).

The analysis of the track and field athletics program has allowed to establish a number of essential weaknesses: inconsistency between contents, intensity, volume, structure, character, time limits of exercises and development of different qualities according to main principles of theory of sports. At the same time, it is necessary to stress the variety of exercises. It is proved by majority of running races variants (*differences in volume, intensity and duration*) and a set of jumping and throwing exercises for development of different qualities.

Except for the eight-week program, in the track and field manual there is the section "*Races events skills*" (walking, sprint, relay races, long distance race, wheelchair races) and "*Non-races events skills*" (ball

throwing, shot putting, long jumping, high jumping).

The combination of exercises description with figures, circuits and methodical recommendations is convenient for using in all of three programs.

The weakness of the program monitoring system is the inconsistency between test for initial level (as dangerous and unknown exercises are included) and excessive volume of control procedure. In our opinion control testing should be limited (at the first training - initial level), at the end of four weeks (intermediate level) and final testing (definition of preparation efficiency according to the training program). It is coordinated with approaches, which are used in preparation of sportsmen (stage, current and operative control) [6].

Conclusion

1. As a result of research it has been analyzed the structure and the contents of training programs of Special Olympics of cross-country skiing, basketball and track and field athletics, their advantages and disadvantages have been determined.

2. Advantages of the analyzed training programs of Special Olympics are the complex solving of tasks of physical, technical, tactical preparations, achieving of competitive experience and fitness control. Special Olympics programs are aimed at formation of athletes' life experience, their skills of self-service.

3. Main ways of training programs improvement is development of recommendations concerning learning material dividing for separate training sessions, specification of loadings, monitoring system correction in preparation of athletes with mental retardation.

References:

1. Баскетбол. Л. Ю. Поплавский. – К.: Олімпійська література, 2004. – 442 с., іл.
2. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 96 с., ил.
3. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Строкатов В.В. Параолімпійський спорт: навчальний посібник за заг. ред. Ю.А. Бріскіна, передмова д. пед. наук, професора, академіка АПН України Н.Г. Ничкало. – Львів: "Арал", 2001. – 141с.
4. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: "Ахіл", 2003. – 128 с.
5. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
6. Легкая атлетика. Программа спортивной подготовки. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1990. – 158 с., ил.
7. Лыжные гонки. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с., ил.
8. Мудрик В.І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics. – К.: Нора-прінт, 2001. – 52 с.
9. Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах) Підготовчий, 1-9й класи, Укладач Козленко М.О., - К., 1994. – 32 с.

Came to edition 29.09.2007.

MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ I SAMOOCENA STUDENTÓW UPRAWIAJĄCYCH PŁYWANIE W SEKCJACH SPORTOWYCH AZS DZIAŁAJĄCYCH PRZY WROCŁAWSKICH UCZELNIACH

Anna Romanowska-Tołłoczko, Mirosława Marks,
Rafał Tomczak

Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław, Polska
University School of Physical Education, Wrocław,
Poland

Annotation. Romanowska-Tolloczko Anna, Marks Mirosława, Tomczak Rafał. Achievement motivation and self-esteem of students practising swimming in sport sections of AZS (Academic Sport Association) at universities in Wrocław. The aim of the research was to establish the level of achievement motivation and self-esteem among students practising swimming in sport sections of AZS. The results indicate that the investigated group represent higher than average level of self-esteem and motivation for achievement. Such high results are not common. On the basis of the obtained data it can be speculated that in a given type of sports discipline, i.e. swimming, demands high motivation for achievement. Moreover, the achieved successes and physical efficiency, as well as such qualities as stress resistance and diligence, contribute to high self-esteem among swimmers.

Keywords: achievement motivation, self-esteem, students, swimming, sport.

Анотація. Романовська-Толлочко Ганна, Маркс Мирослава, Томчак Рафал. Мотивація й самооцінка студентів, що займаються плаванням у спортивній секції академічної спортивної асоціації університетів Wrocław. Ціль дослідження полягала в тому, щоб установити рівень мотивації й самооцінки студентів, що займаються плаванням. Результати вказують, що досліджена група має більш ніж середній рівень мотивації й самооцінки. Такі високі результати не звичайні. На основі отриманих даних можна стверджувати, що даний тип спортивної дисципліни, тобто плавання, вимагає високого рівня мотивації. Крім того, досягнуті успіхи свідчать про ефективну фізичну підготовку, підвищення опірності організму стресу й вносять вклад у високе почуття власного достоїнства серед плавців.

Ключові слова: спонукання досягнення, почуття власного достоїнства, студенти, плавання, спорт.

Анотация. Романовская-Толлочко Анна, Маркс Мирослава, Томчак Рафал. Мотивация и самооценка студентов, занимающихся плаванием в спортивной секции академической спортивной ассоциации университетов Wrocław. Цель исследования состояла в том, чтобы установить уровень мотивации и самооценки студентов, занимающихся плаванием. Результаты указывают, что исследованная группа имеет более чем средний уровень мотивации и самооценки. Такие высокие результаты не обычны. На основе полученных данных можно утверждать, что это данный тип спортивной дисциплины, то есть плавание, требует высокого уровня мотивации. Кроме того, достигнутые успехи свидетельствуют об эффективной физической подготовки, повышении сопротивляемости организма стрессу и вносят вклад в высокое чувство собственного достоинства среди пловцов.

Ключевые слова: побуждение достижения, чувство собственного достоинства, студенты, плавание, спорт.

Wstęp

Motywacja to proces, który wywołuje, ukierunkowuje i podtrzymuje określone zachowania ludzi spośród innych, alternatywnych form zachowania, w celu realizacji określonych potrzeb i zamiarów. Proces ten zachodzi, gdy spełnione są dwa warunki: osiągnięcie celu musi być postrzegane przez człowieka jako użyteczne oraz prawdopodobieństwo realizacji celu przez jednostkę musi być wyższe od zera. W mechanizmie tym dochodzi do interakcji procesów myślowych, fizjologicznych i psychologicznych jednostki, które decydują o natężeniu motywacji [3].

Osoba silnie zmotywowana przedkłada jedne aktywności nad inne, ćwiczy zachowania i doskonali zdolności wymagane do osiągnięcia celu oraz, pomimo frustracji, poświęca energię na jego realizację. Motywacja osiągnięć to wartość, jaką przypisuje jednostka swoim osiągnięciom oraz tendencją dążenia do sukcesu [5].

Zazwyczaj wyróżnia się dwa źródła motywacji: czynniki wewnętrzne - biologiczne lub uwewnętrznione we wczesnym uczeniu się oraz czynniki pochodzące z zewnątrz - z kultury, interakcji społecznych i działania bieżących bodźców. Ze względu na fakt, że w rzeczywistości mamy do czynienia z wieloma motywami, posługujemy się pojęciem systemu motywacji. Przez system motywacji należy rozumieć zespół wzajemnie powiązanych motywów ludzkiego działania, które mają wpływ na kierunek, wytrwałość oraz zmienność zachowania [6].

Motywy podejmowania tych samych działań i stawiania podobnych celów mogą być inne u różnych osób. Tak więc motywy uczestnictwa w sporcie są także bardzo różnorodne i należą do nich takie czynniki jak potrzeba ruchu, chęć podniesienia swojej sprawności fizycznej, względy zdrowotne, estetyczne, pragnienie sukcesu oraz korzyści materialne.

Sprawność, estetyczny wygląd oraz sukces to z kolei istotne elementy wpływające na samoocenę i poczucie wartości człowieka.

Wiedza, na podstawie której dokonuje się samooceny, dotyczy zwykle takich właściwości osobistych, jak:

- warunki fizyczne, do których zaliczamy wygląd zewnętrzny, urodę, budowę fizyczną, sprawność ruchową, stan zdrowotny organizmu;
- warunki psychiczne, do których należą zdolności, wiedza, umiejętności,
- postawy, potrzeby, właściwości temperamentu i charakteru;
- warunki społeczne, tj. pozycja społeczna w grupie, rodzaj i częstotliwość kontaktów interpersonalnych [4].

Wpływ warunków osobistych oraz wyników działania danej jednostki na jej samoocenę bywa modyfikowany przez emocje. Działanie emocji polega na obniżeniu lub podwyższeniu zdolności spostrzegania określonych zjawisk oraz na zniekształceniu pochodzących od nich sygnałów, co wpływa modyfikująco na samoocenę, powodując jej zaniżenie

lub zawyżenie, w stosunku do warunków osobistych danej osoby oraz doznawanych przez nią sukcesów i niepowodzeń [2].

W zależności od zdobytego doświadczenia jednostki, jej samoocena może być adekwatna lub nieadekwatna. Z samooceną adekwatną mamy do czynienia wówczas, gdy jest ona zgodna z rzeczywistymi możliwościami i właściwościami jednostki. Samoocena nieadekwatna jest rodzajem patologii, a występować może w postaci zawyżonej, zaniżonej lub niestabilnej [1].

Cel, metoda i organizacja badań

Celem podjętych badań było określenie poziomu motywacji osiągnięć oraz poziomu samooceny studentów trenujących pływanie.

W badaniach wykorzystano kwestionariusz do badania motywacji osiągnięć - skala MOTO oraz kwestionariusz do badania samooceny, do którego opracowano normy dla studentów w Zakładzie Psychologii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Badania przeprowadzono wiosną 2006 roku. Objęto nimi studentów czterech wrocławskich uczelni: Uniwersytetu, Politechniki, Akademii Ekonomicznej oraz Akademii Wychowania Fizycznego, trenujących pływanie w sekcjach sportowych AZS, działających przy każdej z wymienionych uczelni. Przebadano 80 osób, w wieku 19 do 25 lat. Grupę pływaków stanowiło 42 mężczyzn i 38 kobiet.

Wyniki badań

W pracy dokonano analizy porównawczej motywacji osiągnięć i samooceny w grupie studentów trenujących pływanie. Obie zmienne interpretowane są jako względnie stałe dyspozycje osobowości.

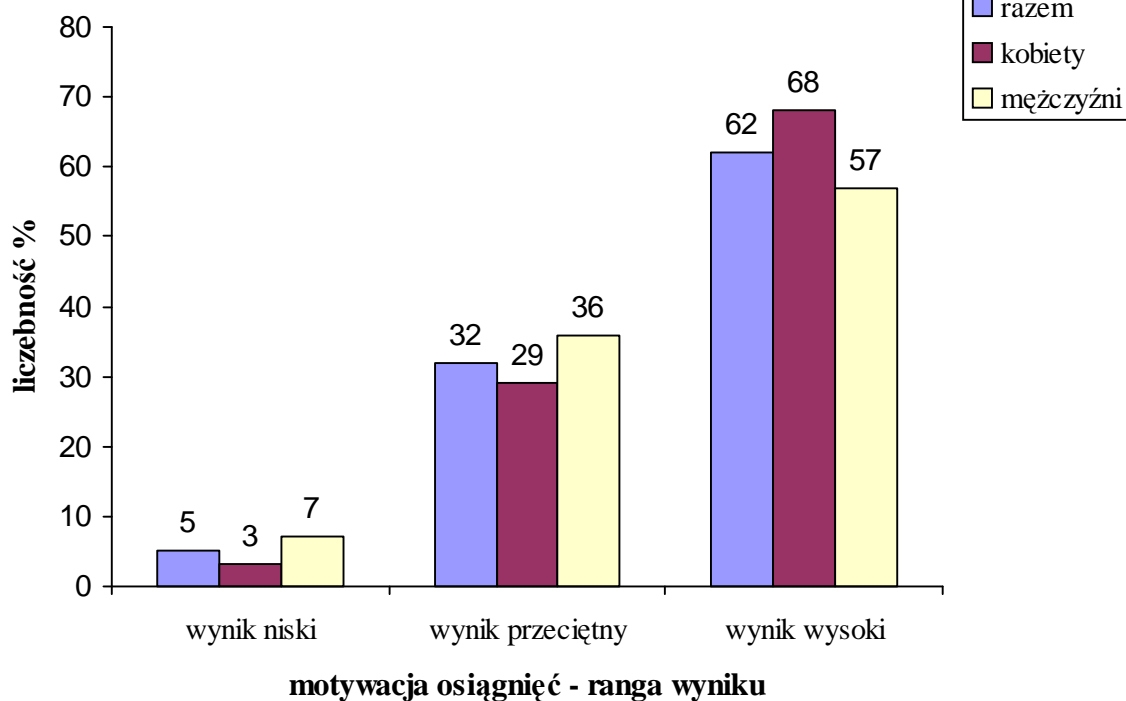
Motywacja osiągnięć

Badania przeprowadzone testem MOTO pozwoliły na określenie poziomu motywacji osiągnięć, jaki prezentowali studenci.

Do analizy poziomu motywacji osiągnięć zastosowano procedurę *ex post facto*. Wyniki badań opracowano pod względem statystycznym stosując analizę wariancji ANOVA oraz test proporcji różnic pomiędzy dwoma wskaźnikami struktury.

W odniesieniu do motywacji osiągnięć otrzymane dane wskazują, że w badanej grupie najwyższą liczebność osiągnięto dla kategorii wyników wysokich (7-10 stenów), w dalszej kolejności dla wyników przeciętnych (5 - 6 stenów), najniższą zaś - dla wyników niskich (1 - 4 steny). Wspomniana zależność występuje zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn, a także w grupie obejmującej wszystkich badanych. Należy ponadto zaznaczyć, że zróżnicowanie poszczególnych rang wyników w zakresie motywacji osiągnięć jest statystycznie istotne na poziomie $p: 0,05$ w odniesieniu do każdej z analizowanych grup (kobiety, mężczyźni, razem). Uzyskane rezultaty ilustrują ryc. 1 i tab. 1.

Ponadto, oprócz analizy jakościowej, w zakresie motywacji osiągnięć dokonano porównania wyników surowych pomiędzy grupą kobiet i mężczyzn. Jak



Ryc.1 Motywacja osiągnięć. Procentowe zestawienie liczebności rang

Tab. 1

Motywacja osiągnięć.
Poziom istotności różnic (p) pomiędzy procentową liczebnością rang

Porównywane rangi	Kategoria badanej grupy		
	razem	Kobiety	mężczyźni
wynik niski - wynik przeciętny	0,0005	0,0028	0,0049
wynik niski -wynik wysoki	0,0000	0,0000	0,0000
wynik przeciętny - wynik wysoki	0,0002	0,0011	0,0571

wskazują rezultaty analizy porównawczej różnica pomiędzy kobietami i mężczyznami w odniesieniu do poziomu badanej cechy nie jest istotna statystycznie ($p < 0,2722$).

Jednocześnie należy nadmienić, że zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn średnia wyników surowych kształtuje się powyżej przeciętnej (7 stenów). Uzyskane wyniki ilustruje ryc. 2.

Poziom samooceny

Badając poziom samooceny studentów uprawiających pływanie, analizowano ich opinię o sobie w zakresie cech pozytywnych i negatywnych. Uczestnicy badań zaznaczali w kwestionariuszu nasilenie danej cechy stosując skalę od zera do trzech punktów.

Zarówno w zakresie cech pozytywnych, jak i negatywnych uzyskano najczęściej wyników przeciętnych, pozostałe wyniki w kategorii cech pozytywnych to wyniki wysokie, natomiast w kategorii cech negatywnych wyniki niskie.

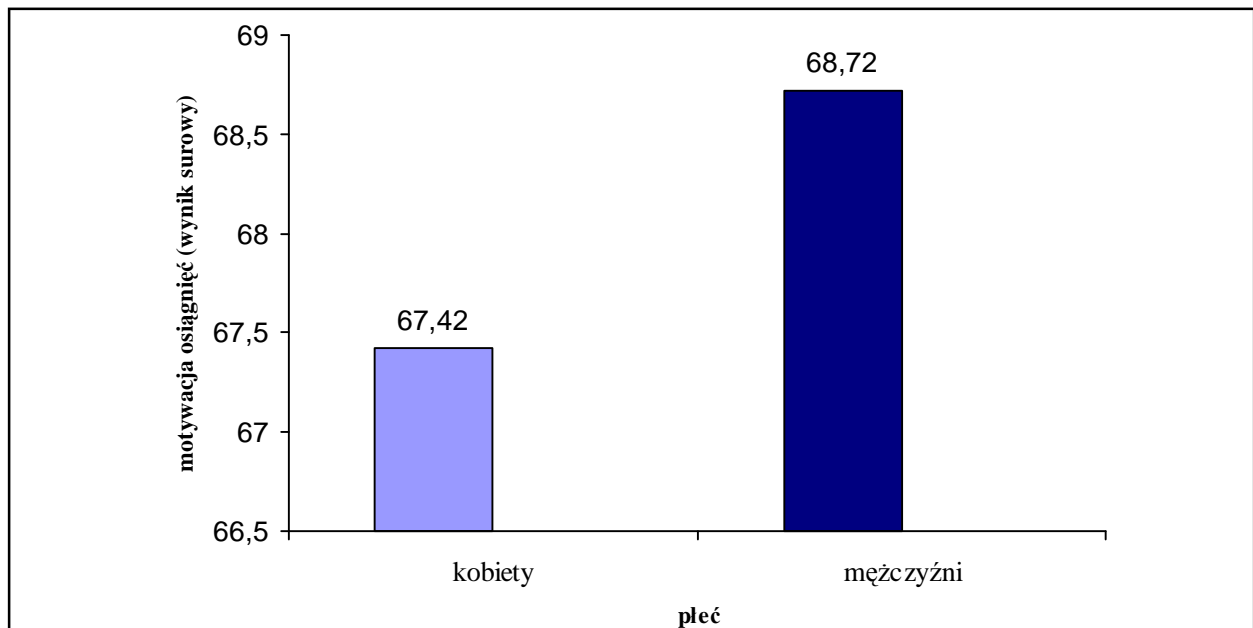
Po zestawieniu otrzymanych wyników stwierdzono, iż ponad połowa (54%) badanych

studentów wykazuje samoocenę adekwatną, co trzecia osoba (35%) posiada samoocenę zawyżoną, a pozostali (11%) wykazują samoocenę niestabilną z tendencją do zawyżenia, natomiast żaden z zawodników nie posiada samooceny zaniżonej

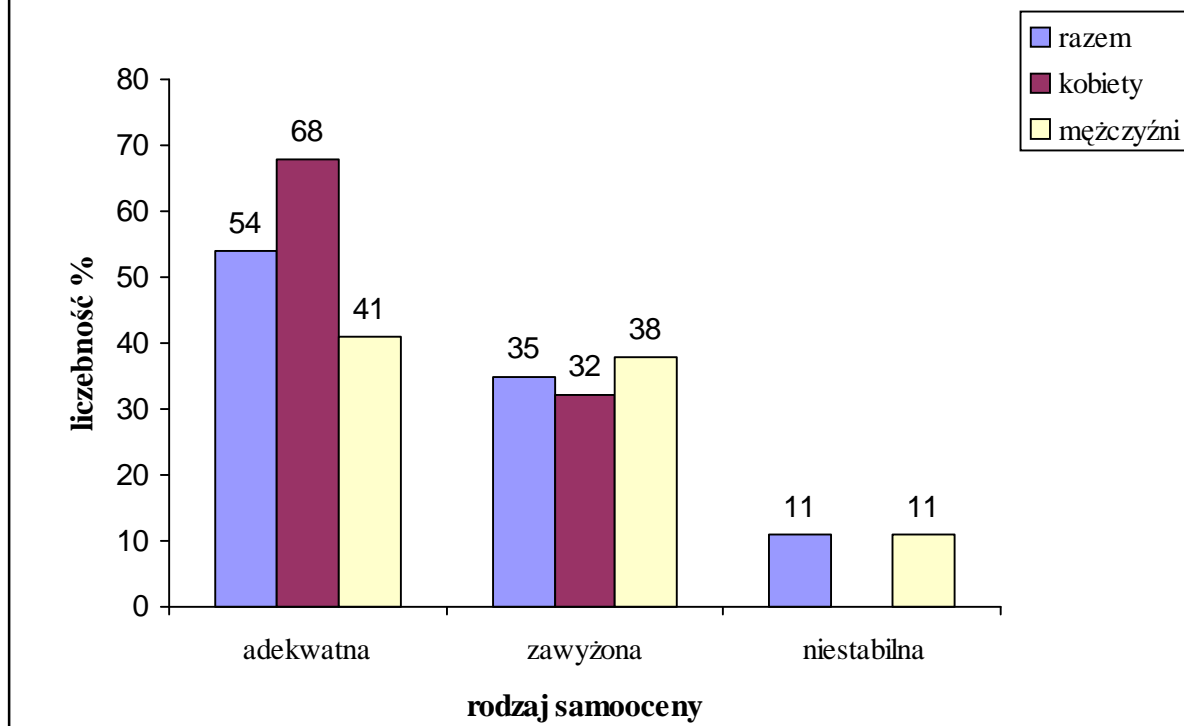
Po dokonaniu zestawienia samooceny z płcią badanych osób okazało się, iż kobiety posiadały obraz własnej osoby bardziej adekwatny i stabilny. Samoocena kobiet w większości przypadków plasowała się na poziomie wyników przeciętnych, a pozostałe, stanowiące 1/3 grupy kobiet uzyskały wyniki stwierdzające samoocenę zawyżoną. Wśród mężczyzn podobnej liczebności były grupy osób, które uzyskały wyniki świadczące o samoocenie zawyżonej i adekwatnej, natomiast samoocenę pozostałych studentów określono jako niestabilną, za względu na brak jednolitości w wynikach w zakresie rodzajów badanych cech. Uzyskane wyniki ilustruje ryc. 3.

Wnioski

Uzyskane wyniki wskazują, że badana grupa zawodników trenujących pływanie, prezentuje wyższy



Ryc.2. Motywacja osiągnięć. Wykres średnich (ANOVA)
 $F(1,78)=1,22$ $p<0,2722$



Ryc.3 Samoocena. Procentowe zestawienie liczebności w zależności od rodzaju samooceny

niż przeciętny poziom motywacji osiągnięć. Ponadto w ramach analizy jakościowej wykazano, że zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn najwyższą liczebność osiągnięto w zakresie wyników wysokich, najniższą zaś dla wyników niskich, przy czym różnice pomiędzy wymienionymi liczebnościami są istotne statystycznie na poziomie $p: 0,05$.

Również w zakresie samooceny uzyskano wyniki ponadprzeciętne, świadczące o bardzo wysokiej ocenie własnej osoby. Blisko połowa badanych osób posiada samoocenę zawyżoną, pozostali studenci wykazują samoocenę adekwatną, natomiast żaden z

zawodników nie posiada samooceny zaniżonej.

Rozkład taki nie jest rozkładem normalnym. Na podstawie uzyskanych rezultatów można przypuszczać, że specyfika takiej dyscypliny sportowej, jaką jest pływanie sprzyja lub wręcz bezwzględnie wymaga kształtowania wysokiej motywacji osiągnięć rozumianej, zgodnie z przyjętą koncepcją, jako tendencja do ciągłego współzawodniczenia ze standardami doskonałości. Należy również nadmienić, że pływanie wyczynowe będzie prawdopodobnie „przyciągać” jednostki ambitne i pracowite, natomiast „przeciętni” będą eliminowani lub dobrowolnie będą rezygnować z uprawiania takiej

dyscypliny sportu.

Bibliografia

1. Niebrzydowski L. O poznawaniu i ocenie samego siebie, Warszawa, 1976
2. Reykowski J. Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi, Warszawa, 1990
3. Reykowski J., Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość, 1992, Warszawa.
4. Sparks W. Istota poczucia własnej wartości, Łódź, 1995
5. Widerszal-Bazyl M. Kwestionariusz do mierzenia motywu osiągnięć, Przegląd Psychologiczny, 1978, t.XXI, nr 2.
6. Zimbardo P. Psychologia i życie, Warszawa, 2002

Artykuł postąpił do redakcji 03.09.2007 r.

OCENA ZWIĄZKÓW KORELACYJNYCH POMIĘDZY PRZYGOTOWANIEM TECHNICZNO- TAKTYCZNYM A POZIOMEM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UKIERUNKOWANEJ UKWALIFIKOWANYCH SIATKAREK

Krzysztof Wnorowski, Walerij Smulskij
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w
Gdańsku (Polska)

Anotacja. Przedstawiono wyniki badań związków korelacyjnych pomiędzy wskaźnikami rangowej oceny ekspertowej przygotowania techniczno-taktycznego z siedmioma wskaźnikami poziomu sprawności fizycznej ukierunkowanej u kwalifikowanych siatkarek. Najwyższy poziom powiązania z umiejętnościami techniczno-taktycznymi zawodniczek zanotowano w przypadku sumy rankingów poszczególnych wskaźników poziomu sprawności fizycznej ukierunkowanej ($r = 0,68$; $p < 0,05$). Ten fakt należy brać pod uwagę przy prognozie efektywności działalności zawodowej kwalifikowanych siatkarek.

Słowa kluczowe: siatkarki, przygotowanie techniczno-taktyczne, sprawność fizyczna ukierunkowana, związek korelacyjny.

Анотація. Вноровський К., Смульський В. Оцінка кореляційного взаємозв'язку між технічно-тактичною підготовленістю і рівнем спеціальної фізичної підготовленості у кваліфікованих волейболісток. У статті наведено результати дослідження взаємозв'язку показників експертної оцінки технічно-тактичних дій кваліфікованих волейболісток з сьомою показниками їх спеціальної фізичної підготовленості. Найбільш високий коефіцієнт кореляції ($r = 0,68$; $p < 0,05$) виявлено між ранговою оцінкою технічно-тактичних дій з сумою рангових оцінок окремих показників спеціальної фізичної підготовленості. Цей факт нажить ураховувати під час прогнозування ефективності змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток.

Ключові слова: волейболістки, технічно-тактична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, кореляційний взаємозв'язок.

Аннотация. Вноровский К., Смульский В. Оценка корреляционной взаимосвязи между технико-тактической подготовленностью и уровнем специальной физической подготовленности у квалифицированных волейболисток. В статье представлены результаты изучения взаимосвязи показателей экспертной оценки технико-тактических действий квалифицированных волейболисток с семью показателями их специальной физической подготовленности. Наиболее высокое значение коэффициента корреляции ($r = 0,68$; $p < 0,05$) установлено между ранговой оценкой технико-тактических действий и суммой ранговых оценок отдельных показателей специальной физической

подготовленности. Этот факт следует учитывать при прогнозировании эффективности соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток.

Ключевые слова: волейболистки, технико-тактическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, корреляционная взаимосвязь.

Annotation. Wnorowski K., Smulskij V. The estimation of the correlation between technical-tactical and special physical performance in qualified women volleyball players. The article deals with the correlation between technical-tactical and special physical performance in qualified women volleyball players. The experts estimation of technical-tactical performance and seven indices of special physical capacities of athletes were correlated. Most correlation ($r = 0,68$; $p < 0,05$) between rank estimation of technical-tactical performance and sum of rank estimations of the separate special physical performance indices was evaluated. This fact is necessary to take into account under prognosis of competent efficacy of the qualified women volleyball players.

Key words: women volleyball players, technical-tactical performance, special physical performance, correlation.

Wprowadzenie

W działalności szkoleniowej trener często napotyka szereg przeszkód wzbudzających wątpliwości co do rodzaju i wielkości stosowanych obciążeń i środków treningowych. Złożoność procesu przygotowania sportowców wzrasta w ostatnich latach wraz z tendencją podnoszenia intensywności obciążeń treningowych, co z kolei stawia wyższe wymagania organizmowi uprawiającym sport [1, 2]. Powyższe przesłanki, między innymi, potwierdzają konieczność organizacji procesu treningowego na ściśle naukowych podstawach prowadząc go w kierunku maksymalnej optymalizacji. Kontrola treningowa w zespołowych grach sportowych, z zastosowaniem najbardziej skutecznych testów, zajmuje w tym procesie szczególnie istotne miejsce [3, 4].

Większość zjawisk w otaczającym nas świecie występuje w różnorodnych związkach. Odnosi się to również do zjawisk zachodzących w sporcie. O powiązaniach między nimi mówią prawa biomechaniki, fizjologii, biochemii i innych nauk. Statystyka dostarcza narzędzi, które pozwalają te powiązania zweryfikować. Statystyczny opis umożliwia lepsze ich zrozumienie i modyfikowanie [5, 6]. Często słyszymy stwierdzenie: "wysokość ciała siatkarza warunkuje sukces". Oznacza to, że im wyższy jest zawodnik, tym bardziej prawdopodobne jest skuteczna jego gra. Mówimy, że im więcej jednego, tym więcej drugiego. Zamiast używać nieprecyzyjnych słów (więcej, mało itp.) statystycy wolą w ocenie używać liczb. Dlatego powstała matematyczna teoria korelacji i regresji, stanowiąca narzędzie dokładnego określania stopnia powiązania zmiennych ze sobą. Podstawowym problemem statystyki jest stwierdzenie, czy między zmiennymi zachodzi jakiś związek i czy jest on bardziej czy mniej ścisły. Analiza regresji i korelacji to jedna z najważniejszych i najszerzej stosowanych metod statystycznych. Uzasadnione staje się w związku z powyższym wykorzystanie tych metod do odpowiedzi na postawione pytanie: które z najczęściej stosowanych w siatkówce prób i testów wykazuje największy związek z dyspozycjami meczowymi?

Cel badań

Za cel badań przyjęto określenie poziomu związków korelacyjnych pomiędzy sprawnością fizyczną ukierunkowaną a umiejętnościami techniczno-taktycznymi prezentowanymi w grze w piłkę siatkową przez pierwszoligowe siatkarki.

Materiał i metoda badań

Badania zostały przeprowadzone w latach 2006/2007, a materiał badawczy stanowiły siatkarki Towarzystwa Piłki Siatkowej (TPS) Rumia. W tabeli 1 przedstawiono szereg parametrów opisujących grupę szesnastu zawodniczek oraz ich średnie wartości i typ budowy charakteryzujący siatkarki na podstawie wskaźnika *Rohrera*.

Badane siatkarki charakteryzują się w zdecydowanej większości leptosomatyczną budową ciała. Średnia ich wieku wynosi $23,1 \pm 3,8$ lat, wysokość ciała $181,5 \pm 5,4$ cm a masa ciała $73,1 \pm 7,1$ kg.

Do oceny sprawności fizycznej ukierunkowanej wykorzystano siedem testów, najczęściej stosowanych przez trenerów ze względu na prosty sposób wykonania w praktyce. Są to próby oceniające wysokość zasięgów wykonywanych podczas podstawowych działań w wyskoku: ataku i bloku, wpływające potencjalnie na skuteczność ich wykonania. Kolejna dotyczy oceny siły mięśni ramion istotnej podczas wykonywania zbitcia piłki i zagrywki. Ten wskaźnik był oceniony przez rzut piłką lekarską (1 kg) wykonany zza głowy oburącz w klęku obunóż. Następne dwie próby umożliwiają ocenę potencjału szybkościowo-zwinnościowego mierzonego czasem pokonania dystansu ogólne znanego tzw. testu „koperty” zarówno w prawą i lewą stronę. Uzewnętrznia się on w sposób najbardziej widoczny w grze obronnej. Aby ocenić wytrzymałość szybkościową istnieje konieczność

pokonania przez badane siatkarki nieco dłuższego dystansu biegu wynoszącego w wybranej próbie 153 metry („*choinka*”). Ostatnią z prób, wykorzystanych w badaniach, była próba oceny wytrzymałości skocznościowej, będąca wyrażona przez stosunek procentowy różnicy między maksymalnym wskaźnikiem wysokości do ataku i średnią wysokości wykonanych kolejno po sobie 20 wyskoków do ataku, wykonywanych bezpośrednio jeden po drugi. Rangowe określenie umiejętności techniczno-taktycznych badanych siatkarek było wykonane poprzez ekspercką ocenę trenerów tego zespołu.

Uzyskane wyniki badań poddano ocenie statystycznej, obliczając średnią arytmetyczną (*M*), odchylenie standardowe (*SD*). W pracy również zastosowano analizę korelacyjną, zaproponowaną przez *Spearmana*. Do obliczeń wykorzystano program komputerowy „*Statistica*, 6”.

Wyniki badań

W poniższej tabeli 2 przedstawione zostały wyniki osiągnięte przez szesnaście badanych siatkarek we wszystkich siedmiu przeprowadzonych próbach. Następnie przeprowadzono analizę uzyskanych wyników ustalając kolejność od najlepszego do najgorszego w postaci rang R_w .

W dalszej części na podstawie sumy rang przedstawiono rangi (tabela 3) uzyskane po wszystkich przeprowadzonych próbach określających poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej, oraz rangi ekspertów (trenerów) oceniające umiejętności techniczno-taktyczne prezentowane w grze przez badane siatkarki. Jak widać, najbardziej wartościowa zawodniczka (W.D.) w ocenie ekspertów osiągnęła również najlepsze wyniki we wszystkich próbach oceniających sprawność fizyczną ukierunkowaną.

<i>Biometryczna charakterystyka siatkarek TPS Rumia</i>							
Nr	Inicjały	Funkcja	Wiek /lat/	Wysokość ciała /cm/	Masa ciała /kg/	Wskaźnik Rohrera	Typ budowy
1	K.A.	przyjmująca	28	181	74,8	1,26	leptosomatyczny
2	M.S.	środkowa	25	181	72,4	1,22	leptosomatyczny
3	N.A.	atakująca	20	182	80,4	1,33	atletyczny
4	L. J.	przyjmująca	29	180	76,8	1,32	atletyczny
5	W.D	środkowa	27	183	72,0	1,17	leptosomatyczny
6	G.S.	atakująca	26	191	80,8	1,16	leptosomatyczny
7	D.A.	rozgrywająca	21	176	62,2	1,14	leptosomatyczny
8	G.A.	przyjmująca	19	173	69,4	1,34	atletyczny
9	Ć.K.	przyjmująca	20	181	79,0	1,33	atletyczny
10	H.A.	przyjmująca	19	181	66,6	1,12	leptosomatyczny
11	Z.K.	środkowa	27	190	84,0	1,22	leptosomatyczny
12	H.I.	przyjmująca	22	184	70,4	1,13	leptosomatyczny
13	L.M.	atakująca	20	188	78,5	1,18	leptosomatyczny
14	B.A.	rozgrywająca	28	172	62,4	1,23	leptosomatyczny
15	J.J.	środkowa	20	184	77,7	1,25	leptosomatyczny
16	M.A.	przyjmująca	19	177	61,5	1,11	leptosomatyczny
Statystyka: M			23,1	181,5	73,1	1,22	
SD			3,8	5,4	7,1	0,08	

Tabela 2

Charakterystyka wskaźników sprawności fizycznej ukierunkowanej (1-7%) oraz rangi (R_w) poszczególnych siatkarek TPS Rumia stosunkowo odpowiadanych wskaźników *

Nr	Inic.	Wskaźniki i rangi														
		1	R_w	2	R_w	3	R_w	4	R_w	5	R_w	6	R_w	7	7%	R_w
1	KA.	287	11	274	10	12,2	9	15,40	9	15,30	11	40,04	5	276	3,8	7
2	M.S.	294	6	280	6	13,2	7	15,70	14	15,65	14	42,84	12	285	3,1	4
3	N.A.	289	9	273	12	11,2	14	16,41	16	16,40	16	42,92	13	270	6,6	16
4	L.J.	288	10	274	10	12,0	11	13,86	3	13,65	3	41,11	8	282	2,1	2
5	W.D.	298	4	281	4	11,2	14	13,54	1	13,52	1	38,56	2	285	4,4	11
6	G.S.	301	2	286	2	13,4	6	15,64	12	15,70	15	44,04	16	283	6,0	15
7	D.A.	283	16	268	16	9,8	16	15,41	10	15,40	12	39,92	4	270	4,6	13
8	G.A.	285	14	271	15	14,6	5	13,54	1	13,53	2	38,48	1	273	4,2	9
9	Ć.K.	293	7	276	8	16,3	1	15,68	13	15,12	10	43,03	14	283	3,4	5
10	H.A.	286	13	273	12	11,9	12	14,96	6	14,86	7	41,82	11	272	4,9	14
11	Z.K.	303	1	287	1	11,9	12	15,77	15	15,42	13	43,89	15	291	4,0	8
12	H.I.	287	11	278	7	12,5	8	14,77	5	14,37	5	39,03	3	281	2,1	1
13	L.M.	299	3	284	3	15,2	3	15,22	7	14,79	6	41,57	9	286	4,3	10
14	B.A.	292	8	276	8	15,6	2	15,41	10	14,93	8	41,66	10	284	2,7	3
15	J.J.	297	5	281	4	14,8	4	15,36	8	15,11	9	40,54	6	284	4,4	12
16	M.A.	284	15	273	12	12,1	10	14,19	4	14,36	4	40,66	7	274	3,5	6
Statystyka: M		292		277		13,0		15,05		14,88		41,26		280	4,0	
SD		6,4		5,5		1,2		0,85		0,82		1,78		6,6	1,2	

* Legenda:

1. zasięg w wysoku maksymalnym do ataku (jednoręcz) [cm]
2. zasięg w wysoku maksymalnym do bloku (oburącz) [cm]
3. rzut piłką lekarską (1kg) wykonywany zza głowy oburącz w kłęk obunóż [m]
4. bieg zwrotnościowo-szybkościowy (po kopercie) w lewą stronę [s]
5. bieg zwrotnościowo-szybkościowy (po kopercie) w prawą stronę [s]
6. bieg wytrzymałościowo-szybkościowy (choinka) [s]
7. średni zasięg w 20 wysoku do ataku [cm]

7%. wytrzymałość skocznościowa (procentowa różnica między wskaźnikami „1” i „7”)

Tabela 3

Rangowa charakterystyka poszczególnych siatkarek TPS Rumia wskaźników sprawności fizycznej ukierunkowanej i umiejętności techniczno-taktycznego przygotowania *

Rangowe wskaźniki	Rangi poszczególnych siatkarek															
	K.A.	M.S.	N.A.	L.J.	W.D.	G.S.	D.A.	G.A.	Ć.K.	H.A.	Z.K.	H.I.	L.M.	B.A.	J.J.	M.A.
$\sum R_w$	62	63	96	47	37	68	87	47	58	76	65	42	41	49	48	58
$R\sum R_w$	11	12	16	4	1	14	15	5	10	8	13	3	2	7	6	9
R_{eks}	13	11	16	2	1	9	15	8	10	12	3	5	7	6	4	14

* Legenda:

 $\sum R_w$ - suma rang poszczególnych siatkarek wskaźników sprawności fizycznej ukierunkowanej; $R\sum R_w$ - rangi poszczególnych siatkarek uzyskane po wszystkich przeprowadzonych próbach określających poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej; R_{eks} - rangowa ocena ekspercka umiejętności techniczno-taktycznego przygotowania poszczególnych siatkarek.

Tabela 4

Związki korelacyjne (współczynniki r) pomiędzy umiejętnościami techniczno-taktycznymi (rangi ekspertów) a sprawnością fizyczną ukierunkowaną u siatkarek TPS Rumia ($p < 0,05$)

Rangi ekspertów	Wskaźniki sprawności fizycznej ukierunkowanej **							
	1	2	3	4	5	6	7%	$R\sum R_w$
	0,54*	0,62*	0,21	0,38	0,49	0,16	0,35	0,68*

** Oznaczenie wskaźników sprawności fizycznej ukierunkowanej zob. w legendzie do tab.2 i tab. 3.

Identyczne zależności, dotyczące takiej samej lokaty w obu rankingach, zanotowano jeszcze w przypadku siatkarek N.A., D.A. i C.K..

Badanie wzajemnego związku pomiędzy

umiejętnościami techniczno-taktycznymi a wskaźnikami sprawności fizycznej ukierunkowanej u badanych siatkarek (tabela 4) pokazało istotnie statystyczny średni stopień korelacji ($p < 0,05$) umiejętności techniczno-

tактичних tylko z trzema badanymi wskaźnikami sprawności: zasięgiem w wysoku maksymalnym do ataku jednoręcz (r = 0,54), zasięgiem w wysoku maksymalnym do bloku oburącz (r = 0,61) i sumą rang uzyskaną po wszystkich przeprowadzonych próbach określających poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej (r = 0,68).

Jak widać, najwyższy poziom powiązania z umiejętnościami techniczno-taktycznymi siatkarek zanotowano w przypadku sumy rankingów we wszystkich testach. Zależność ta może być istotna przy analizowaniu skuteczności działań techniczno-taktycznych kwalifikowanych siatkarek w trakcie walki sportowej i programowania treningu.

Wnioski

1. Istotnie statystycznie średni stopień korelacji ($p < 0,05$) umiejętności techniczno-taktycznych odnotowano z trzema badanymi wskaźnikami sprawności fizycznej ukierunkowanej: zasięgiem w wysoku maksymalnym do ataku jednoręcz (r = 0,54), zasięgiem w wysoku maksymalnym do bloku oburącz (r = 0,61) i sumą rang uzyskanych po wszystkich przeprowadzonych próbach określających poziom sprawności fizycznej ukierunkowanej (r = 0,68).

2. Najwyższy poziom powiązania z umiejętnościami techniczno-taktycznymi siatkarek zanotowano w przypadku sumy rankingów we wszystkich testach. Ten fakt należy brać pod uwagę przy prognozowaniu i analizie skuteczności działań techniczno-taktycznych kwalifikowanych siatkarek w trakcie walki sportowej.

Literatura

1. Brislin G. (1997). The basis for volleyball conditioning. Performance Conditioning for Volleyball, 5 (1): 1-7.
2. Platonow W.N. (1997). Obszczaja teoria podgotowki sportsmenow w olimpijskom sportie. Kijów, Ęlimpijskaja literatura.
3. Wnorowski K., Skrobecki J. (1998): Kryteria oceny szybkościowo-siłowych komponentów motoryczności siatkarek i siatkarzy w wieku 14-15 lat. Rocznik naukowy, AWF Gdańsk, tomVII, s. 127-137.
4. Wnorowski K., Skrobecki J. (2000): Teoretyczno-metodyczne podstawy kontroli motoryczności siatkarek i siatkarzy. Rocznik naukowy, AWF Gdańsk, tom IX, s. 53-78.
5. Wróblewska K. (1987) Wybrane metody opisu i wnioskowania statystycznego w Wychowaniu fizycznym. AWF Gdańsk.
6. Zaciorski W.M. (1979): Osnovy sportivnoj mietrologii. Moskwa, Fizkultura i sport. S. 152.

Artykuł postupil do redakcji 24.10.2007 r.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

СТАТТІ РЕЦЕНЗУЮТЬСЯ

Текст обсягом 6 і більше сторінок формату А4 на українській (російській, англійській, польській) мові переслати електронною поштою в редакторі WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5. Для діаграм, рисунків, формул, схем використовувати шрифт 10.

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: ($\approx 1-2$ 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; pedagogy@mail.ru; sport2005@bk.ru; sportart@gmail.com

Файли з великим обсягом інформації направляти на sportart@gmail.com

Web-сторінки: www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/> - архів статей за 1996-2007рр.;

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/> - російськомовна сторінка;

<http://www.sportscience.org> - електронні версії наукових конференцій.

ЗМІСТ

Лапунин А.Н. Кинезиология - учение о двигательной функции организма человека	3
Божко С.А. Засоби діагностики і прогнозування якості підготовки військових фахівців з дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” в вищих навчальних закладах, які забезпечують підготовку кадрових військових фахівців та офіцерів запасу	6
Бойко В.Ф., Григоренко А.В. Современные аспекты индивидуализации специальной физической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля	10
Воловик Н.І. Методика розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з порушенням зору	12
Воровка М.І. Умови та критерії оцінювання ефективності ділової гри	15
Герцик Андрій, Кука Уляна. Характеристика методик фізичної реабілітації дітей з опіковою травмою	18
Гончаренко М.С., Гололобова О.О., Пасинок В.Г. Визначення ціннісних орієнтирів студентів	20
Горбуля В.Б., Бессарабов Н.С., Горбуля В.А. Спортивно-техническая подготовка по баскетболу студентов первого курса факультета физического воспитания	23
Грибок Н.М., Бабич В.І. Проблема формування культури здоров'я студентів спеціальної медичної групи	26
Гружевський В.О. Технологія формування мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів I курсу з урахуванням регіональних особливостей проживання	28
Гуска М.Б. Формування довготривалої працездатності спортсменів-одноборців на передзмагальному етапі підготовки при використанні адаптогенів	30
Денисенко Н.Ф. Особливості формування здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл сільської місцевості	34
Д'яченко Т.В. Стан вивчення проблеми підготовки фахівців-реабілітологів в освітньому просторі України	38
Зиновьев А.Н., Григоренко В.Г., Вицько С.Н., Штерев В.А. Структурно-функциональная организация лечебно-педагогической системы физической и социальной реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга ...	41
Зюзь В.М. Оптимізація техніко-тактичної підготовки юних тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років)	47
Зянкін А.М., Лисенко В.М. Вплив різного тренувального навантаження у важкоатлетичному спорті на зростання спортивних результатів	50
Кальонова І.В. Обґрунтування рухових режимів у підлітків з бронхіальною астмою	54
Кара С.І. Структура процесу формування професійної компетентності в майбутніх учителів	56
Кібальник О.Я. Ефект впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання підлітків 13 – 15 років	62
Кирильчук А.В. Физическая культура и спорт в украинской истории с точки зрения теории систем	65
Козіна Ж.Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості	68
Козицька А.П., Пшенична Л.П. Негативне ставлення студентів до занять з фізичної культури. Причини. Шляхи вирішення проблеми	72
Компанієць Ю.А. Щодо визначення сутності поняття „Здоровий стиль життя”	75
Краузе Т.М. Ритмы в психологии: циркадианные ритмы функциональных состояний (тест FPI) в онтогенезе человека	78
Кукса Н.В. Особливості розвитку рухової функції рук в онтогенезі і у дітей з церебральним паралічем	83
Курок О.І., Шовкопляс О.М. Впровадження елементів фізичної реабілітації в програму підготовки фахівців дошкільного виховання	87
Левашова В.М. Актуальні проблеми сучасної середньої біологічної освіти	89
Ломан С.Л. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку студентів-баскетболістів	92
Луценко Л.С. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике	95
Масюк Ю.С. Возрастная динамика точности метаний детей среднего школьного возраста	97
Мосейчук Юрій. Результати тривалого застосування програми корекції психологічних розладів у студентів	100
Пасвський В.В., Єфіменко П.Б. Визначення взаємозв'язків показників боєздатності курсантів факультету ППО СВ і рівнем розвитку їх швидкісних і швидкісно-силових якостей	106
Пасічник Володимир. Передумови зародження і розвитку системи підготовки спеціалістів фізичного виховання в Краківському та Познанському університетах (друга половина XIX - початок XX століття)	110
Пріма Р.М., Ярошук Л.Г. Таксономія педагогічних цілей як технологічний компонент у навчальному процесі гімназистів	113
Радзиевский П.А., Радзиевская М.П. Сухая иммерсия – эффективная физиотерапевтическая процедура в системе восстановительных мероприятий спортсменов тяжелоатлетов	116
Ткаченко А.В., Мартиненко І.Г., Столяренко О.М., Шадріна В.В. Функціональний стан серцево-судинної системи та функція енергозабезпечення у студентів з різним рівнем рухової активності	121
Томенко О.А. Особливості освітньої діяльності асоціації учасників міжнародної олімпійської академії	124
Турчик І.Х. Фізичне виховання у початкових школах Польщі	128
Холодный А.И., Щелкунов А.А. Построение оптимальных алгоритмов обучения в сложнокоординированной двигательной деятельности	130
Чехова В.Е., Прихода И.В. Эффективность кудесана в лечении метаболического синдрома X	133
Шевченко Ю.М. Інтеграція музичного та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку як умова їх фізичного розвитку	136
Щелкунов А.А. Возрастная динамика спортивных результатов школьников в разных видах легкой атлетики	140
Ягелло Владислав, Коробейников Георгий. Особенности психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий	142
Tadeusz Jasiński, Marta Czarska. Sposoby spędzania czasu wolnego, częstość i formy podejmowania pozaszkolnej aktywności fizycznej przez młodzież wiejską zróżnicowaną ze względu na płeć	146
Perederiy Alina, Borovska Olha, Slisenko Olha. Structure and contents of training programs of special olympics	150
Anna Romanowska-Tolloczko, Mirosława Marks, Rafał Tomczak. Motywacja osi ęgnięć i samoocena studentów uprawiających pływanie w sekcjach sportowych asz działających przy wrocławskich uczelniach	152
Krzysztof Wnorowski, Walerij Smulskij. Ocena związków korelacyjnych pomiędzy przygotowaniem techniczno-taktycznym a poziomem sprawności fizycznej ukierunkowanej u kwalifikowanych siatkarek	156
Вимоги до статей	159

Laputin A.N. Kinesiology - the Doctrine about Motorial Function of the Organism of the Person	3
Bogko C.A. Facilities of Diagnostics and Prognostication of Quality of Preparation of Soldiery Specialists at the Study of Discipline "Physical Education, Special Physical Preparation and Sport", in Higher Educational Establishments which Prepare Skilled Soldiery Specialists and Officers of Supply	6
Boyko V.F., Grigorenko A.V. Modern Aspects of Individualization of Special Physical Preparation of the Qualified Wrestlers of the Greco-Roman Style	10
Volovik N.I. Methods of Development Coordination Motor Abilities in 4-5 Age Children with Impairment Vision	12
Vorovka M.I. Conditions and Criteria of an Estimation of Efficiency of Business Game	15
Gertsik A., Kuka U. Characteristic of Procedures of a Physical Aftertreatment of Children with a Burn Trauma	18
Goncharenko M. S. Gololobova O.O. Pasyuk V.G. The Definition of Students' Value Reference Points	20
Gorbulya V.B., Bessarabov N.C., Gorbulya V.A. Sports - Technical Preparation on Basketball Student's First Course Physical Culture Faculty	23
Gribok N.N., Babich V.I. Problem of Forming Culture of Health of the Students of Special Medical Bunch	26
Gruzhevsky V.A. Technology of Formation of Motivational Needs to Employment by Physical Training of Students of 1 Course with the Count of Regional Features of Residing	28
Guska M.B. Formation of Long Work Capacities of Sportsmen of Single Combat at a Precompetitive Stage of Preparation at Use Adaptogen	30
Denisenko N.F. Features of Formation of Health of Pupils of Comprehensive Schools of a Countryside	34
D'yachenko T.V. State of Studying of the Problem of Preparing Specialists in the Educational Space of Ukraine	38
Zinovev A.N., Grigorenko V.G., Vits'ko S.N., Shtereb V.A. The Structurally Functional Organization of Medical - Pedagogical System of the Physical and Social Aftertreatment of Invalids with Infringement of Functions of The Spinal Cord	41
Zyuz' V.N. Optimization of Engineering Tactical Preparation of Juvenile Tennis Players at a Stage of Specialized Base Preparation (10-14 Years)	47
Zyankin A.N., Lysenko V.N. The Influence of Different Training Loadings Heavy – Weight Sport on the Growth of Sporting Results	50
Kalyonova I. Substantiation of Movement Regimen for Teenagers with Bronchial Asthma Disease	54
Kara S.I. Structure of Process of Formation of Professional Competence at the Future Teachers	56
Kibal'nik O.Y. Effect of Introduction of Fitness - Technology in System of Physical Training of Teenagers of 13-15 Years	62
Kiril'chuk A.V. Physical Training and Sports in the Ukrainian History from the Point of View of the Theory of Systems	65
Kozina Z.L. Individualization of Educational Training Process of the Qualified Volleyball Players on the Basis of Factor Models of Physical Readiness	68
Pshenichna L.P., Kozitska A.P. Negative Attitude of the Students to the Lessons of Physical Culture. Reasons. Ways of Solution of this Problem	72
Kompaniets Yu.A. To Determination of Essence of Notion "Healthy Lifestyle"	75
Krauze T.M. Rhythms are in Psychology: Circadian Rhythms of the Functional Consisting (Test of FPI) are of Ontogenesis of a Man	78
Kuksa N.V. Peculiarities of Development of Upper Limbs' Motor Functions in Ontogenesis and Children with Cerebral Palsy	83
Kurok O.I., Shovkoplyas O.M. Introduction of Physical Rehabilitation into the Program of Preschools Specialist's Education	87
Levashova V.N. The Actual Issues of Modern Secondary Biological Education	89
Loman S.L. Comparative Characteristic of Datas of Physical Development of Basketball-Player Students	92
Lutsenko L.S. Choreographic Preparation In Aerobically Gymnastics	95
Masuk Y.S. Age Dynamics of Accuracy of Throwings of Children of Secondary School	97
Moseychuk Yu. The Results of Prolonged Appropriation Psychological Disorders Correction Program in Students	100
Paevsky V.V., Efimenko P.B. Detecting Cadets Activities of Battle Preparation Between Level of Development their Speed and Speed-Power Qualities	106
Pasechnik V. Preconditions of Origin and Development of System of Preparation of Experts of Physical Training in Krakow and Poznan Universities (Second Half XIX - the Beginning XX Century)	110
Prima R., Yaroshchuk L. Taxonomy of the Pedagogical Purposes as a Technological Component in Educational Process of High-School Students	113
Radzijejska M.P., Radzijejski P.O. Dry Immersion - Effective Physiotherapeutic Procedure in System Rehabilitation of Actions of Sportsmen of Weight-Lifters	116
Tkachenko A.V., Martinenko I.G., Stolyarenko O.M., Shadrina V.V. Functional Condition of Cardiovascular System and Function of Power Supply at Students with a Different Level of Impellent Activity	121
Tomenko A.A. The Peculiarities of Olympic Academy Participants Association Educational Activity	124
Turchik I.H. Physical Training in Elementary Schools of Poland	128
Holodnyi A.I., Schelkunov A.A. Construction of Optimum Algorithms of Teaching in Difficultly-Coordinated of Motive Activity	130
Chehova V.E., Prikhoda I.V. The Effective of Cudesan in Treatment of Metabolic Syndrome X	133
Shevchenko J.M. Integration of Musical and Physical Education of Senior Preschool Age Children as Condition of their Physical Development	136
Schelkunov A.A. The Age Dynamics of Schoolchildren's Sport Results in Various Kinds of Track and Field Athletics	140
Jagiello Wladyslaw, Korobiejnikow Georgij. Properties of Psycho-Physiological Properties of Judo Competitors of Various Categories	142
Jasinski T., Czerska M.: Ways of Spending Leisure Time; Rate and Forms of Physical Activity Practiced by the Youth of the Rural Regions, Differentiated for the Gender.	146
Perederiy Alina, Borovska Olha, Slisenko Olha. Structure and Contents of Training Programs of Special Olympics ...	150
Romanowska-Toloczko Anna, Marks Mirosława, Tomczak Rafał. Achievement Motivation and Self-Esteem of Students Practising Swimming in Sport Sections of Azs (Academic Sport Association) at Universities in Wrocław	152
Wnorowski K., Smulskij V. The Estimation of the Correlation Between Technical-Tactical and Special Physical Performance in Qualified Women Volleyball Players	156

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

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

Журнал реферується та відображується у базах даних:

IndexCopernicus [http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php];

"Джерело" (Україна) [<http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html>]

Загальнодержавна реферативна база даних "Україніка наукова" [<http://www.nbuv.gov.ua/db/ref.html>].

Видання зареєстровано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1818-9172 (Print);

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

Видання зареєстровано у Державному комітеті
інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України.

Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ: Тетяна Єрмакова.

Підп. до друку 29.10.2007. Формат 60x84 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 10.25. 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.