

ISSN 1818-9172

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



№ 12, 2008

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

№12

KHARKIV 2008

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

№12

ХАРКІВ 2008

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. - № 12. - 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 № 2 від 21.01.2008 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/>

Видання реферується та відображується:

- Міжнародна база журналів - Index Copernicus [http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php];
- Український реферативний журнал "Джерело" - [<http://www.nbu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html>];
- Загальнодержавна реферативна база даних "Україніка наукова" - [<http://www.nbu.gov.ua/db/ref.html>];
- Портал "Наукова періодика України" - [<http://www.nbu.gov.ua/db/serial.html>].

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.; Ягелло В., д.н. з ФВіС.

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.

**ПРО СТВОРЕННЯ НА БАЗІ
ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІНСТИТУТУ
ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
ДЛЯ СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ**

Архангородський З. С.,
Вострокнутов Л. Д., Єрємєнко В. В.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Створення Інституту підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту для силових структур України на базі Харківської державної академії фізичної культури – одна з актуальних проблем теперішнього часу, яка впливає на професійну підготовку в Збройних Силах України, Міністерстві внутрішніх справ України, Службі безпеки України, Прикордонних Військах, Управлінні державної служби охорони, Міністерстві України з питань надзвичайних ситуацій, Державній митній службі, Податковій міліції, Державній податковій адміністрації, Державному департаменті з питань виконання покарань і, як слідство, – на якість виконання завдань служби.

Ключові слова: фізична підготовка, професійна підготовка, навчальний процес, здоровий спосіб життя, завдання служби. Анотація. Архангородский З. С., Вострокнутов Л. Д., Ерёмєнко В. В. Создание Института подготовки специалистов в отрасли физической культуры и спорта для силовых структур Украины на базе Харьковской государственной академии физической культуры. Создание Института подготовки специалистов в отрасли физической культуры и спорта для силовых структур Украины на базе Харьковской государственной академии физической культуры – одна из актуальных проблем настоящего времени, влияющих на профессиональную подготовку в Вооруженных Силах Украины, Министерстве внутренних дел Украины, Службе безопасности Украины, Пограничных Войсках, Управлении государственной службы охраны, Министерстве по вопросам чрезвычайных ситуаций, Государственной таможенной службе, Налоговой милиции, Государственной налоговой администрации, Государственном департаменте по вопросам исполнения наказаний и, как следствие, – на качество выполнения заданных службой.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессиональная подготовка, учебный процесс, здоровый образ жизни, задания службы.

Abstract. Arkhangorodsky Z., Vostroknutov L., Yeryomenko V. The Institute's for specialists in industry of physical culture and sport training for power structures of Ukraine on the base of the Kharkov State Academy of Physical Culture creation. The Institute for specialists in industry of physical culture and sport training for power structures of Ukraine on the base of the Kharkov State Academy of Physical Culture creation is one of issues of the present day, that has influence on professional training in Military Forces of Ukraine, Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Security Service of Ukraine, Border Troops, Main Directorate The State-Owned Guard and Protection Service, Ministry of Emergencies, State Customs Service, Tax Militia, State Tax Administration, State Department of Ukraine for Enforcement of Sentences and, as consequence, – on quality of service task implementation.

Key words: physical training, professional training, educational process, healthy way of life, service tasks.

Вступ.

Протягом багатьох років фізична підготовка невід'ємною складовою частиною професійної підготовки співробітників, чий рід діяльності пов'язаний з військовою службою, боротьбою зі стихійними лихами та пожежами, охороною державного кордону

протидією злочинності тощо, тобто з тим, що невід'ємно пов'язано зі значними фізичними навантаженнями та потребує особливих навиків та умінь, необхідних при виконанні завдань служби. Від якісного засвоєння навчального матеріалу в цій галузі найчастіше залежить збереження життя та здоров'я людей, матеріальних цінностей [3, 7, 14, 15].

Навчальний процес за цим напрямком може дати бажані результати тільки в тому випадку, якщо він буде постійно вдосконалюватись [13], не зупиняючись на досягнутому враховувати історичний досвід [11].

Уважний підхід до цього напрямку професійної підготовки співробітників силових структур України став не просто традицією або нормою звичаєвого права [4, 5, 6], він став обов'язковою та невід'ємною складовою частиною в справі підготовки кадрів для проходження служб силових структурах України. Традиція з часом поступалася місцем різним інструкціям, положенням, статутам [4, с. 8].

Виходячи з цього організація та порядок проведення занять з фізичної підготовки затверджуються внутрішніми правовими актами, котрі вимагають від особового складу підрозділів силових структур України неухильного виконання усіх напрямків навчання [8, 9, 10].

Якщо дивитись на зазначену проблему більш уважно, то можливо побачити, що питання, що торкаються здоров'я нації, а фізична підготовка має до цього безпосереднє відношення постійно знаходяться в полі зору перших осіб держави також [12]. Крім цього, стаття 49 Конституції України [1], зокрема, стверджує: «Держава дбає про розвиток фізичної культури спорту, забезпечує санітарне і епідемічне благополуччя». Більш детально, в масштабах країни, з цього приводу висловлюється позиція держави в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [2], інших правових актах [16].

Робота виконана у відповідності до практичних завдань підготовки фахівців – викладачів, інструкторів в галузі фізичної культури та спорту

Формулювання цілей роботи

Метою створення Інституту підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту для силових структур України є підготовка висококласних фахівців – викладачів, інструкторів в галузі фізичної культури та спорту для проходження служб в підрозділах Збройних Сил України, Міністерстві внутрішніх справ України, Службі безпеки України, Прикордонних Військах, Управлінні державної служби охорони, Міністерстві України з питань надзвичайних ситуацій, Державній митній службі, Податковій міліції, Державній податковій адміністрації, Державному департаменті з питань виконання покарань, що володіють педагогічними навиками, вмінням передати отримані в процесі навчання знання особовому складу.

Результат дослідження.

У теперішній час Україна за своїм рівнем розвитку досягла таких меж, коли непрофесійний підхід до питань підготовки кадрів є злочином. Виходячи з цього, створення окремого навчального закладу, що

готуватиме фахівців у галузі фізичної культури та спорту для силових структур на базі профільного вищого навчального закладу, а саме Харківської державної академії фізичної культури стало не питанням майбутнього а просто необхідністю сьогодення

Сучасні соціально-економічні умови суспільного життя в Україні зумовлюють зміни життєвих пріоритетів, висуваючи чільне місце ті з них, що пов'язані з відмінним станом здоров'я, глибокою професійною підготовкою широким освітнім кругозором, адже від цього у багатьох випадках залежить успішність виконання службових обов'язків.

Фізична підготовка вищезазначених працівників повинна бути насамперед спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, розвиток таких важливих фізичних та волевих якостей, як сміливість та рішучість, швидкість дій, спритність, сила та велика фізична витривалість, а також на виробіток умінь та навичок з врахуванням специфіки професійної діяльності.

Відсутність єдиної навчальної програми та критеріїв оцінювання з загального курсу навчання, в залежності від медико-вікових груп, велика кількість псевдоспеціалістів, керуючих фізичною підготовкою в Збройних Силах України, Міністерстві внутрішніх справ України, Службі безпеки України, Прикордонних Військах, Управлінні державної служби охорони Міністерстві України з питань надзвичайних ситуацій, Державній митній службі, Податковій міліції, Державній податковій адміністрації, Державному департаменті з питань виконання покарань, котрі не мають належної підготовки і спеціалізованим уклоном, говорять про формальний підхід до настільки важливої дисципліни. Це, в свою чергу, призвело до того, що вказані відомства не так ефективно, як могли б, виконують свої функціональні обов'язки.

Даний навчальний заклад треба створювати саме на базі профільного вищого навчального закладу – Харківської державної академії фізичної культури. З одного боку це недавно створений вищий навчальний заклад, але в той же час він вже пройшов певний шлях свого розвитку та становлення, досяг високих результатів у галузі підготовки фахівців за своїм профілем.

Помилково буде витрачати державні кошти та створювати всередині кожного відомства окремий навчальний заклад, що готує фахівців в галузі фізичної культури та спорту. Крім цього, конкуренція між факультетами Інституту підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту для силових структур України, що готують фахівців для різних відомств, буде стимулювати позитивно впливати на якість засвоєння навчального матеріалу, сприяти росту результатів, створенню базової навчальної програми із загального курсу навчання та окремої, з врахуванням специфіки роботи із кожної спеціалізації.

Випускник Інституту підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту для силових структур України повинен володіти необхідною кількістю прикладних рухових навичок і теоретичних знань, фізичними та моральними якостями, здібностями переносити високі м'язові та психологічні навантаження, мати впевненість у своїх силах і вміння діяти в різних ситуаціях, пов'язаних з виконанням службових обов'язків.

Поставлена мета визначає задачі Інституту підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту для силових структур України. Задачами вищезазначеного вищого навчального закладу є:

1. Організація навчального процесу з підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту з урахуванням вибраної спеціалізації та військовим ухилом.
2. Створення єдиної навчальної програми і критеріїв оцінювання по загальному курсу навчання, навчального посібника до неї в залежності від медико-вікових груп.
3. Пропаганда здорового способу життя серед особового складу зазначених підрозділів, будівництво виховної роботи на кращих традиціях українського народу.

Шляхи вирішення поставленої мети і задач.
Направити в Департаменти по роботі з персоналом інформацію про план створення Інституту підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту для силових структур України з зазначенням мети і задач, які він повинен вирішувати. Надати їм строк на підготовку і відправлення пропозицій з цього приводу з вказівкою щорічної потреби їх відомству фахівців цієї галузі (відповідно до кількісної потреби фахівців буде розподілятися фінансування даного вищого навчального закладу між відомствами). Аналіз отриманої інформації та поетапне втілення зазначеної мети та задач.

Підбір кадрів та навчання здійснюється по направленнях обласних управлінь зазначених відомств та після проходження поглибленого медичного обстеження в відомчих поліклініках за підсумками вступної кампанії.

Новим у підході авторів до висвітленої теми є те, що вони обґрунтували необхідність створення, не маючого аналогів учбового закладу, який буде готувати фахівців в галузі фізичної культури та спорту для силових структур України.

Висновки.

19 березня 2005 року у норвезькому місті Берген на Конференції міністрів країн Європи Україна приєдналася до Болонського процесу, зобов'язавшись внести відповідні зміни у національну систему освіти та приєднатися до роботи над визначенням пріоритетів у процесі створення єдиного європейського простору вищої освіти до 2010 року.

«Сучасні світові освітні тенденції», під якими розуміється інтеграція освітніх систем європейських країн та створення «європейського освітнього простору», що ще має назву Болонський процес, пропонують нам нові умови.

А це значить, що на передові місця вийдуть ті, які мають значний ресурсний та викладацький потенціал і зможуть досить швидко підлаштуватися під вимоги декларації та єдиного європейського оринку.

Створення на базі Харківської державної академії фізичної культури Інституту підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту для силових структур України буде сприяти росту авторитету та

підвищенню рівня акредитації Харківської державної академії фізичної культури надання обґрунтованої можливості отримання статусу національного ВУЗу, росту та якісному укріпленню науково-педагогічного потенціалу, розвитку матеріальної бази, підвищенню конкурсу вступу до вузу, покращенню фінансування, росту матеріального благоустрою співробітників Харківської державної академії фізичної культури тобто все те, що необхідне для організації навчального процесу, виходячи з вимог теперішнього часу, а також для подальшого існування вузу в умовах ринку освіти.

Перспективою подальших досліджень, пов'язаних зі створенням Інституту підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту для силових структур України є вивчення та аналіз проблем за кожним напрямком фахової діяльності, обмін досвідом між спеціалістами, вирішення детальних питань в процесі навчання.

Література:

1. Конституція України // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 1996. – № 30. – Ст. 141 (із змінами і доповненнями).
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3808-XII // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 1994. – № 14. – Ст. 80 (із змінами і доповненнями).
3. Андрущенко В. Л. Запорозька Січ як український феномен / В. Л. Андрущенко, В. М. Федосов. – К., 1995.
4. Вострокнутов Л. Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу: Монографія. – Харків: Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. – 160 с.
5. Вострокнутов Л. Д. Нормы обычного права и традиции физической культуры и здорового образа жизни / Л. Д. Вострокнутов // Роль ВУЗів у вирішенні проблем безперервної освіти та виховання особистості. – К., 1995. – Т. 4: Можливості та потреби закладів на сучасному етапі. – С. 74–75.
6. Ефименко П. Обычное право украинского народа // Украинский народ в его прошлом и настоящем. – Пг., 1916. – Т. 2. – С. 648–663.
7. Мобилизация спорта: Руководство для допризывной подготовки. – Пг., 1916. – 239 с.
8. Наказ МВС України № 1444 від 25.11.2003 р. «Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу ОВС України». – К., 2003. – 120 с.
9. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затверджена наказом Міністра оборони України № 400 від 05.11.1997 р. – К., 1997.
10. Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України, затверджена наказом МВС України № 759 від 21.10.2000 р. – К., 2000.
11. Указ Президента України від 15.11.2001 р. «Про національну програму відродження та розвитку Українського козацтва на 2000 – 2005 рр.». – К., 2001. – 20 с.
12. Указ Президента України від 01.09.1998 р. № 639/98 «Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації».
13. Решко С. М. Удосконалення навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України / С. М. Решко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2–3. – С. 74–78.
14. Служба охорони. – К.: ХЕНДА плюс, 1997. – 216 с.
15. Физическая подготовка: Учеб. пособие [Под ред. Ю. К. Демьяненко] – М.: Воениздат, 1987. – 248 с.
16. Церик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А. В. Церик – М., 2003. – 910 с.

Надійшла до редакції 27.10.2008 р.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ

Бабий В.Г., Маликов Н.В.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В рамках исследования проведено изучение особенностей изменения интегральных показателей, характеризующих состояние регуляторных механизмов системы кровообращения, у мальчиков и девочек 12-14 лет под влиянием систематических занятий теннисом. Материалы исследования позволили констатировать высокую эффективность предложенной детям данного возраста программы тренировочных занятий теннисом, способствовавших существенному снижению степени функционального напряжения аппарата кровообращения и оптимизации его функционального состояния. Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, регуляторные механизмы, вариационная пульсометрия, мальчики, девочки, 12-14 лет, теннис, тренировочный процесс.

Анотація. Бабій В.Г., Маликов М.В. Особливості динаміки інтегральних параметрів серцево-судинної системи дітей середнього шкільного віку в процесі систематичних занять великим тенісом. В рамках дослідження проведено вивчення особливостей зміни інтегральних показників, які характеризують стан регуляторних механізмів системи кровообігу, у хлопчиків та дівчаток 12-14 років під впливом систематичних занять тенісом. Матеріали дослідження дозволили констатувати високу ефективність запропонованої для дітей цього віку програми тренувальних занять з тенісу, які сприяли суттєвому зниженню ступеню функціональної напруги апарату кровообігу та оптимізації його функціонального стану. Ключові слова: серцево-судинна система, регуляторні механізми, варіаційна пульсометрія, хлопчики, дівчатка, 12-14 років, теніс, тренувальний процес.

Annotation. Babiy V.G., Malikov N.V. Features of dynamics of integral parameters cardiovascular system of children of middle school ages in the process of systematic employments by large tennis. Within the framework of research the study of features of change of integral indexes characterizing being of regulator mechanisms of the system of circulation of blood is conducted, at boys and girls 12-14 years under influencing of systematic employments by tennis. Research materials allowed to establish high efficiency of offered to the children of the given age of the program of training employments by tennis, instrumental in the substantial decline of degree of functional tension of vehicle of circulation of blood and optimization of its functional state. Keywords: cardiovascular system, regulator mechanisms, variation pulsometriya, boys, girlies, 12-14 years, tennis.

Введение.

Общепризнано, что сердечно-сосудистой системе организма принадлежит ведущая роль в обеспечении высокого уровня физической работоспособности и функционального состояния организма при систематическом воздействии физических нагрузок различного объема и интенсивности. Известно также, что нормальное функционирование аппарата кровообращения существенно зависит от состояния его регуляторных механизмов [1, 3 – 7].

В связи с вышеизложенным достаточно актуальными в настоящее время представляются исследования, направленные на изучение особенностей изменения показателей, характеризующих состояние

системы регуляции сердечно-сосудистой системы, в процессе систематических занятий тем или иным видом спортивной деятельности. Особое значение данный вопрос приобретает в отношении начинающих спортсменов, т.к. знание основных закономерностей динамики функционального состояния регуляторных механизмов в процессе адаптации развивающегося организма к систематической мышечной работе позволит разработать наиболее оптимальную программу тренировочных занятий.

Актуальности несомненная практическая значимость указанной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы

Целью исследования стало изучение влияния систематических занятий теннисом на состояние регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы организма мальчиков и девочек 12-14 лет.

Результаты исследования.

В соответствии с целью исследования нами было проведено обследование 37 мальчиков и 44 девочки в возрасте 12-14 лет. Все школьники и школьницы были разделены на две группы: основную (19 мальчиков и 23 девочки), представители которой в течение 8 месяцев систематически занимались большим теннисом и контрольную (18 мальчиков и 21 девочка), представители которой занимались физической культурой по школьной программе.

На всех этапах исследования (начало, через 4 и 8 месяцев) у представителей обеих групп регистрировалась электрокардиограмма (ЭКГ) во II стандартном отведении и определялись следующие показатели вариационной пульсометрии по методу Р.М. Баевского [2]: мода (M_o , с), амплитуда моды (A_{M_o} , с), вариационный размах (DX , с), индекс вегетативного равновесия (ИВР, абсолютные единицы, а.е.) и индекс напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения (ИНссс, а.е.).

Все полученные в ходе исследования экспериментальные материалы были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel.

Как видно из таблицы 1 в начале эксперимента нам не удалось зарегистрировать статистически значимых межгрупповых различий в отношении практически всех изученных параметров вариационной пульсометрии.

Независимо от пола для всех обследованных детей была характерна достаточно высокая степень централизации управления сердечным ритмом (значения ИВР колебались в интервале от $260,58 \pm 23,01$ а.е. до $301,28 \pm 27,49$ а.е.) и повышенный уровень функционального напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения их организма (величины ИНссс отмечались в интервале от $188,41 \pm 18,41$ а.е. до $231,98 \pm 34,52$ а.е.).

Приведенные материалы позволили говорить как об однородности основной и контрольной групп, так и о неблагоприятном функциональном состоя-

нии регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы их организма в начале исследования.

Достаточно интересные результаты были получены нами на следующем этапе эксперимента, проведенного через 4 месяца после систематических занятий мальчиков и девочек основной группы теннисом.

В соответствии с материалами, приведенными в таблице 2, к данному этапу исследования для мальчиков-теннисистов была характерна тенденция к более оптимальным, чем у представителей контрольной группы, величинам M_o (соответственно $0,73 \pm 0,01$ с и $0,72 \pm 0,02$ с), A_{M_o} ($39,55 \pm 1,68\%$ и $40,24 \pm 1,66\%$), DX ($0,19 \pm 0,01$ с и $0,18 \pm 0,01$ с), ИВР ($212,58 \pm 15,71$ а.е. и $229,13 \pm 16,92$ а.е.) и ИНссс (соответственно $147,75 \pm 11,87$ а.е. и $160,06 \pm 13,19$ а.е.).

В свете представленных данных очевидной была тенденция к снижению степени функционального напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения у мальчиков 12-14 лет через 4 месяца систематических занятий большим теннисом.

Еще более выраженные межгрупповые различия были получены нами при анализе данных обследования девочек данного возраста.

Оказалось, что для школьниц-теннисисток уже к 4 месяцу исследования была характерна не только тенденция к более оптимальным величинам M_o и A_{M_o} , но и статистически достоверно более высокие значения DX ($0,19 \pm 0,01$ с против $0,17 \pm 0,01$ с в контрольной группе) и, напротив, значимо более низкие величины ИВР (соответственно $208,50 \pm 9,04$ а.е. и $256,63 \pm 18,54$ а.е.) и ИНссс (соответственно $133,38 \pm 7,16$ а.е. и $184,98 \pm 22,08$ а.е.).

Очевидно, таким образом, что и для девочек-спортсменок к 4 месяцу исследования было характерно выраженное снижение степени функционального напряжения механизмов регуляции сердечного ритма.

Достаточно убедительным в этом отношении выглядели результаты сравнительного анализа величин относительного прироста изученных параметров к данному этапу эксперимента.

В соответствии с данными, приведенными в таблице 3, у мальчиков-теннисистов основной группы уже через 4 месяца наблюдались статистически значимо более выраженные, чем в контрольной группе, темпы снижения степени функционального напряжения регуляторных механизмов. В пользу этого свидетельствовали межгрупповые соотношения по значениям M_o (соответственно $6,37 \pm 1,33\%$ в основной группе и только $1,53 \pm 1,38\%$ в контрольной) и ИНссс (соответственно $-23,24 \pm 1,14\%$ и $-19,85 \pm 1,13\%$).

Существенных отличий по другим изученным параметрам зарегистрировать не удалось.

Еще более выраженные межгрупповые различия были получены нами при анализе экспериментальных данных обследования девочек основной и контрольной групп.

Для школьниц-теннисисток к 4 месяцу систематических занятий данным видом спорта были характерны достоверно более высокие темпы положи-

Таблица 1

Величины изученных показателей вариационной пульсометрии у мальчиков и девочек 12-14 лет основной и контрольной групп в начале эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Мальчики		Девочки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
Мо, с	0,70±0,02	0,71±0,02	0,73±0,04	0,76±0,02
АМо, %	43,06±1,84	43,54±2,00	43,84±2,98	43,35±1,94
ΔХ, с	0,18±0,01	0,18±0,01	0,16±0,01	0,16±0,01
ИНсс, а.е.	188,41±18,41	193,75±20,86	231,98±34,52	191,18±15,42
ИВР, а.е.	260,58±23,01	269,38±25,66	301,28±27,49	281,16±17,55

Таблица 2

Величины изученных показателей вариационной пульсометрии у мальчиков и девочек 12-14 лет основной и контрольной групп через 4 месяца после начала эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Мальчики		Девочки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
Мо, с	0,72±0,02	0,73±0,01	0,74±0,03	0,79±0,01
АМо, %	40,24±1,66	39,55±1,68	42,47±2,25	39,56±1,64
ΔХ, с	0,18±0,01	0,19±0,01	0,17±0,01	0,19±0,01*
ИНсс, а.е.	160,06±13,19	147,75±11,87	184,98±22,08	133,38±7,16**
ИВР, а.е.	229,13±16,92	212,58±15,71	256,63±18,54	208,50±9,04**

Примечание: здесь и далее * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ по сравнению с контрольной группой;

Таблица 3

Величины относительного прироста параметров вариационной пульсометрии у мальчиков и девочек 12-14 лет основной и контрольной групп после 4 месяцев эксперимента (в % от значений данных показателей, зарегистрированных в начале исследования)

Показатели	Мальчики		Девочки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
Мо	1,53±1,38	6,37±1,33**	2,09±1,24	4,17±1,20
АМо	-5,29±1,30	-6,70±1,34	-3,12±1,25	-8,74±1,31**
ΔХ	12,39±1,22	10,54±1,27	10,03±1,30	18,04±1,28***
ИНсс	-19,85±1,13	-23,24±1,14*	-20,26±1,19	-30,23±1,10***
ИВР	-18,35±1,13	-17,85±1,17	-14,82±1,21	-25,84±1,12***

Таблица 4

Величины изученных показателей вариационной пульсометрии у мальчиков и девочек 12-14 лет основной и контрольной групп через 8 месяцев после начала эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Мальчики		Девочки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
Мо, с	0,74±0,02	0,77±0,01	0,75±0,02	0,80±0,01*
АМо, %	38,11±1,37	36,90±1,50	42,68±1,68	38,12±1,25**
ΔХ, с	0,21±0,01	0,22±0,01	0,18±0,01	0,22±0,01***
ИНсс, а.е.	128,28±6,87	113,41±6,40	167,21±14,28	111,31±4,09***
ИВР, а.е.	187,08±8,96	174,63±9,42	241,44±13,57	177,92±5,50***

Таблица 5

Величины относительного прироста параметров вариационной пульсометрии у мальчиков и девочек 12-14 лет основной и контрольной групп после 8 месяцев эксперимента (в % от значений данных показателей, зарегистрированных в начале исследования)

Показатели	Мальчики		Девочки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
Мо	4,66±1,25	8,33±1,14*	3,27±1,19	5,71±1,12
АМо	-11,48±1,25	-15,24±1,25*	-2,64±1,15	-12,06±1,19***
ΔХ	14,81±1,12	19,59±1,11**	15,81±1,21	31,83±1,21***
Инсс	-31,91±1,07	-41,46±1,05***	-27,92±1,08	-41,78±1,03***
ИВР	-28,21±1,07	-35,17±1,07***	-19,86±1,12	-36,72±1,05***

тельного прироста величин вариационного размаха (соответственно на $18,04 \pm 1,28\%$ и на $10,03 \pm 1,30\%$) и, напротив, более выраженные темпы снижения степени функционального напряжения системы кровообращения – значения АМо снижались соответственно на $8,74 \pm 1,31\%$ и $3,12 \pm 1,25\%$, ИВР – на $25,84 \pm 1,12\%$ и на $14,82 \pm 1,21\%$, а ИНссс – на $30,23 \pm 1,10\%$ в основной группе и на $20,26 \pm 1,19\%$ в контрольной группе).

Достаточно интересные данные были получены нами и к заключительному этапу исследования.

Как видно из таблицы 4 через 8 месяцев после начала эксперимента для мальчиков основной группы была характерна выраженная тенденция к более оптимальным значениям практически всех изученных параметров вариационной пульсометрии.

Так, у них регистрировались более высокие значения Мо (соответственно $0,77 \pm 0,01$ с и $0,74 \pm 0,02$ с), ΔX ($0,22 \pm 0,01$ с и $0,21 \pm 0,01$ с), а также более низкие величины АМо (соответственно $36,90 \pm 1,50\%$ и $38,11 \pm 1,37\%$), ИВР ($174,63 \pm 9,42$ а.е. и $187,08 \pm 8,96$ а.е.) и ИНссс (соответственно $113,41 \pm 6,40$ а.е. и $187,08 \pm 8,96$ а.е.).

Среди девочек межгрупповые различия характеризовались уже не тенденцией, а наличием статистически достоверных отличий.

Так, для представительниц основной группы были характерны достоверно более высокие значения Мо (соответственно $0,80 \pm 0,01$ с и $0,75 \pm 0,02$ с), ΔX ($0,22 \pm 0,01$ с и $0,18 \pm 0,01$ с) и меньшие значения АМо ($38,12 \pm 1,25\%$ и $42,68 \pm 1,68\%$), ИВР ($177,92 \pm 5,50$ а.е. и $241,44 \pm 13,57$ а.е.) и ИНссс (соответственно $111,31 \pm 4,09$ а.е. и $167,21 \pm 14,28$ а.е.).

Полностью подтвердили приведенные данные и материалы сравнительного анализа величин относительного изменения значений изученных параметров вариационной пульсометрии к заключительному этапу исследования.

Как видно из результатов представленных в таблице 5, после 8 месяцев систематических занятий теннисом у мальчиков основной группы регистрировались достоверно более выраженные темпы относительного прироста ΔX (соответственно на $19,59 \pm 1,11\%$ против $14,81 \pm 1,12\%$ среди представителей контрольной группы), Мо ($8,33 \pm 1,14\%$ и $4,66 \pm 1,25\%$) и более существенные величины снижения АМо (соответственно на $15,24 \pm 1,25\%$ и на $11,48 \pm 1,25\%$), ИВР (на $35,17 \pm 1,07\%$ и на $28,21 \pm 1,07\%$) и ИНссс (на $41,46 \pm 1,05\%$ и на $31,91 \pm 1,07\%$).

У девочек-теннисисток также были зарегистрированы достоверно более высокие, чем у представительниц контрольной группы, величины относительного прироста ΔX ($31,83 \pm 1,21\%$ и $15,81 \pm 1,21\%$), а также более выраженные темпы снижения АМо (соответственно на $12,06 \pm 1,19\%$ и $2,64 \pm 1,15\%$), ИВР (на $36,72 \pm 1,05\%$ и $19,86 \pm 1,12\%$) и ИНссс (соответственно на $41,78 \pm 1,03\%$ и на $27,92 \pm 1,08\%$).

Выводы.

Полученные в настоящем исследовании материалы позволили говорить о выраженном положительном влиянии систематических занятий теннисом на функциональное состояние механизмов

регуляции сердечно-сосудистой системы организма мальчиков и девочек 12-14 лет.

Очевидно, что материалы данного исследования могут быть использованы при организации тренировочных занятий данным видом спорта с детьми среднего школьного возраста.

Кроме этого, результаты исследования позволили говорить о достаточно высокой информативности компьютерной программы «Школяр-люкс» и возможности ее использования при проведении исследований с детьми школьного возраста.

Литература:

1. Алферова Т.В. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы к локальной мышечной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Алферова Т.В.; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. – М., 1990.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С.33-48.
3. Белина О.Н. Механизмы регуляции сердечной деятельности у спортсменов в условиях мышечной работы // Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов: Сб., посвящ. двадцатипятилетию каф. спорт. медицины им. проф. В.Л. Карпмана / РГАФК – М., 1994. – С. 59-62.
4. Богдановська Н.В. Адаптивні можливості серцево-судинної системи дітей шкільного віку та шляхи їх оптимізації. – Автореф. дис. канд. біол. наук. – К., 2004. – 20с.
5. Любомирский Л.Е. Особенности функционирования физиологических систем у детей школьного возраста при мышечной деятельности / Любомирский Л.Е., Букреева Д.П., Васильева Р.М. // Физиология человека. – 1991. – Т.17, N 5. – С. 107-115.
6. Орел В.Р. Количественные оценки показателей сократимости и сосудистой нагрузки сердца у спортсменов // Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Материалы науч.-практ. конф. / РГАФК – М., 2001. – Ч. 2. – С. 78-82.
7. Рысеев Е.В. Адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки у подростков / Рысеев Е.В., Трунова Т.Л. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Тез. докл. Респ. науч. – практ. конф. – Минск, 1994. – С. 129-130.

Поступила в редакцию 31.10.2008 г.

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ДИДАКТИЧНОГО ТВОРЧОГО МОДУЛЯ В НАВЧАННІ

Беземчук Л.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Розкрито складові дидактичного творчого модуля в контексті проблем моделювання змісту освіти. Визначено особливості впровадження дидактичного творчого модуля відповідно етапів розгортання процесу навчання. Проаналізовано співтворчу діяльність педагога та учнів на змістово-цільовому, технологічно-процесуальному, діагностично-аналітичному етапі впровадження дидактичного творчого модуля в практику викладання дисциплін художньо-естетичного циклу.

Ключові слова: дидактичний творчий модуль, змістово-цільовий, технологічно-процесуальний, діагностично-аналітичний етапи навчання.

Аннотація. Беземчук Л.В. Практическая реализация дидактического творческого модуля в обучении. Раскрыто составля-

ющие дидактического творческого модуля в контексте проблем моделирования содержания образования. Определены особенности внедрения дидактического творческого модуля относительно этапов развертывания процесса обучения. Проанализировано сотворческую деятельность педагога и учащихся на содержательно-целевом, технологически-процессуальном, диагностико-аналитическом этапе внедрения дидактического творческого модуля в практику преподавания дисциплин художественно-эстетического цикла.

Ключевые слова: дидактический творческий модуль, содержательно-целевой, технологически-процессуальный, диагностико-аналитический этап обучения.

Annotation. Bezemchuk L.V. Practical realization of the didactic creative module in learning. Components of didactic creative module are discussed in the context of problems of education content modeling. Features of inculcation of didactic creative module are defined corresponding to stages of training process. It was analyzed co-creative activity of a teacher and pupils on the content-aim, technological-processual, diagnostic – analytical stage of inculcation of didactic creative module into practice of teaching of disciplines of art cycle.

Key words: didactic creative module, content-aim, technological-processual, diagnostica – analytical stage of training.

Вступ.

Питання пошуку ефективних методик реалізації сучасних завдань, що стоять перед школою сьогодні є одним із пріоритетних напрямів дослідження дидактики. В умовах входження нашої країни до Європейського освітнього простору особливого значення набуває проблема практичної підготовки молоді до творчої співпраці, вироблення навичок і вмінь нетрадиційно, самостійно мислити та приймати рішення в період зіткнення з новими тенденціями розвитку сучасного цивілізованого світу.

Процес навчання відповідно творчості досліджували В.Андреев, І.Бабин, В.Бондар, В.Лозова, П.Москаленко, А.Хуторський та інші. На сучасному етапі розвитку музичної освіти проблема творчості в системі навчання досліджувалась О.Борисовою, Е.Гуцало, Н.Вишняковою, О.Кузнецовою, Г.Падалкою, О.Рудницькою, С.Смирновим [5], Л.Школяр, В.Шульгіною, О.Щолоковою та іншими.

Ефективність впровадження дидактичного творчого модуля на прикладі викладання музичного мистецтва в основній школі розглянуто Л.Беземчук. Установлено структуру модуля, яка включає основні види художньо-творчої діяльності учнів щодо сприймання, створення, виконання творів мистецтва. Основне місце в модулі визнано за елементом “створення” у зв’язку з формуванням учня-творця, що постає перед сучасною школою. Змінність функцій між трьома елементами в структурі модуля розширює межі його застосування в процесі музичного навчання. Отже, *дидактичний творчий модуль визнано як функціональний вузол, який об’єднує сукупність елементів змісту музичної освіти; компонент конструктивної діяльності.*

Зв’язок статті з науковими практичними завданнями пов’язаний з пошуком методик реалізації сучасних дидактичних навчальних конструкцій для розвитку творчих якостей особистості в сучасному освітньому середовищі.

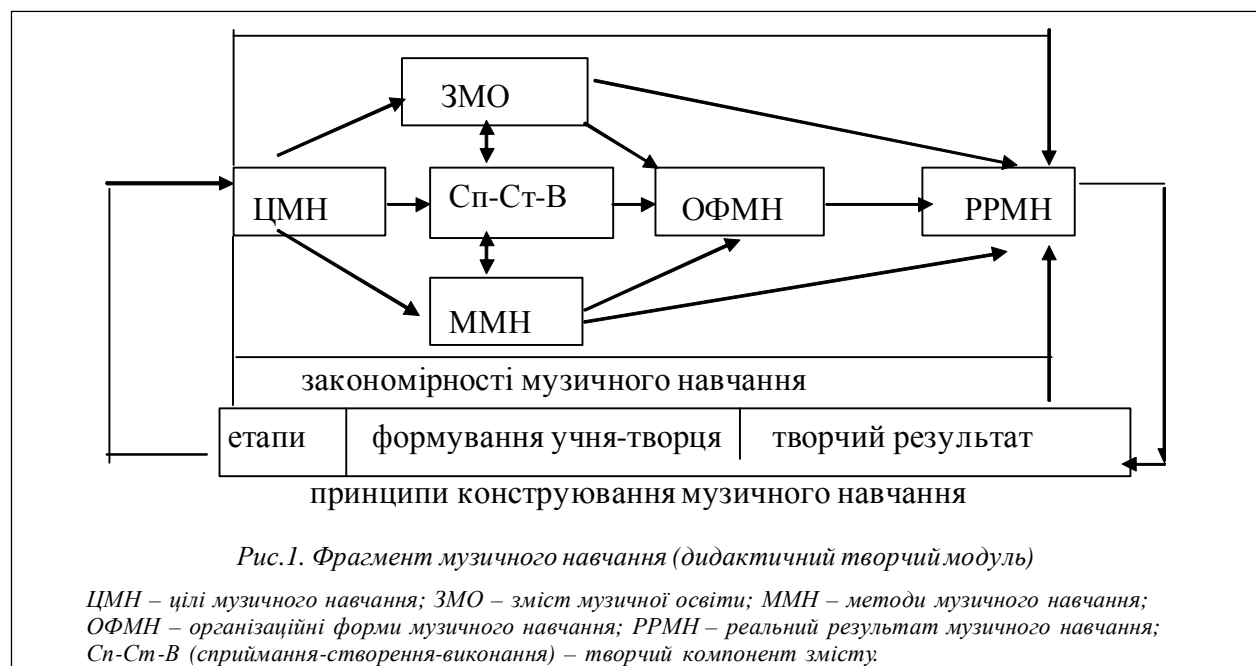
Формулювання цілей роботи

Мета статті – визначити поетапність впровадження дидактичного творчого модуля в процес навчання.

Результат досліджень.

Проектування логічних зв’язків між елементами дидактичного творчого модуля проводиться на підставі досвіду модульної організації змісту освіти, запропонованого В.Бондарем [2], та дидактичними принципами конструювання змісту освіти, розробленими В.Лозовою [3], П.Москаленком [4]. На рис. 1 можна бачити, що перелічені компоненти об’єднуються в процесуально завершений фрагмент музичного навчання – дидактичний творчий модуль, структурою якого за І.Бабином є відносно стійка система зв’язків і відношень між елементами, які утворюють єдине ціле [2, с.14].

Процес музичного навчання може здійснюватися на підставі мобільно діючої дидактичної ди-



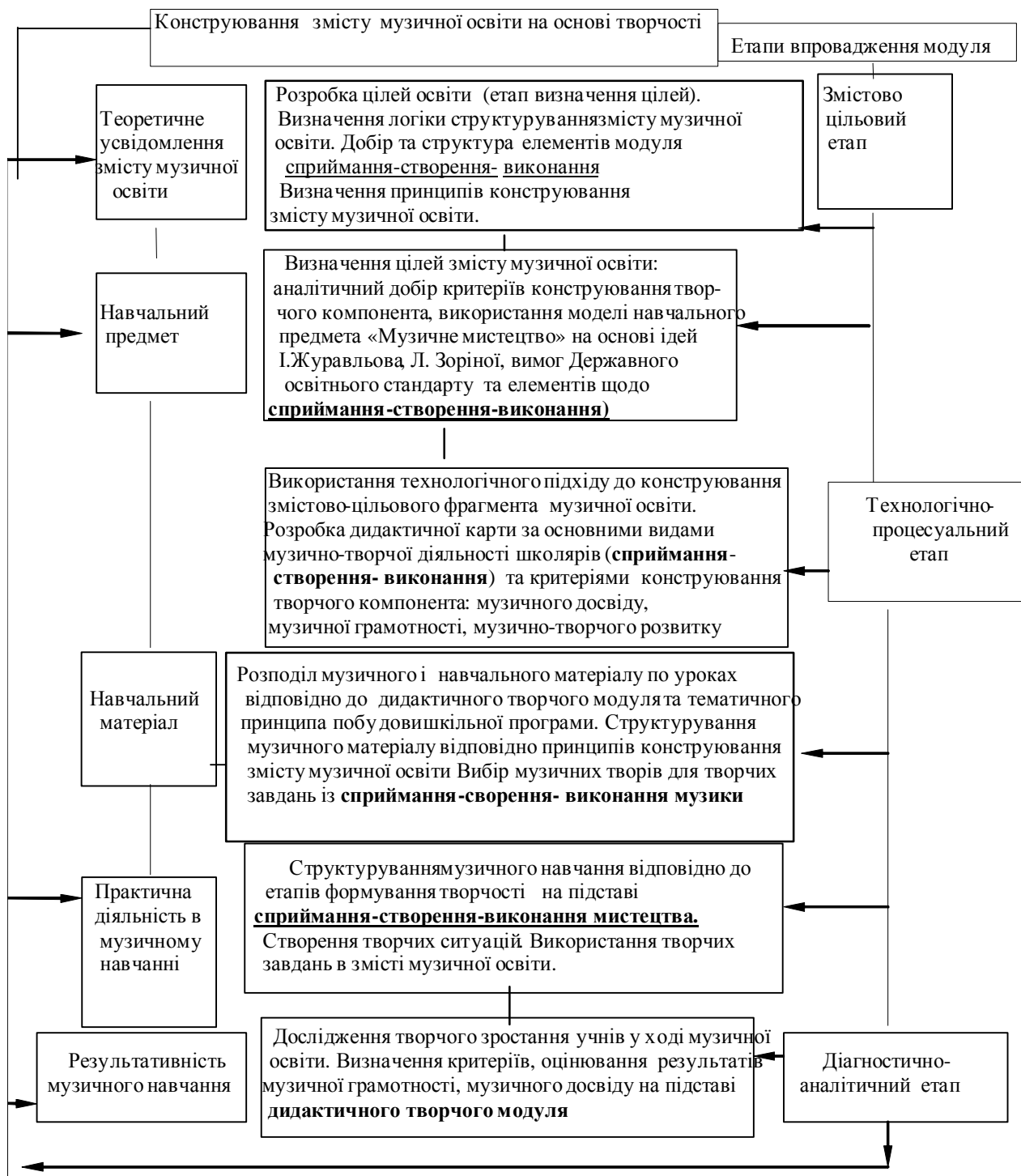


Рис. 2. Етапи реалізації дидактичного творчого модуля в музичному навчанні основної школи

*Дидактична карта поетапного впровадження дидактичного творчого модуля
в музичному навчанні (фрагмент)*

Мета навчання: формування учня-творця засобами музичного мистецтва.	
Діяльність учителя	Діяльність учнів
Змістово-цільовий етап	
Визначення цілей музичного навчання, які можуть бути вибрані і доповнені учнями; визначення складових змісту освіти та домінуючої ролі творчої діяльності школярів	Вибір цілей із запропонованих учителем, створення особистісного творчого продукту, використання його в життєвих ситуаціях.
Аналіз відібраних цілей відповідно до елементів змісту музичної освіти та тематичного принципу побудови програми з музичного мистецтва, класифікація учнівських цілей, визначення творчих якостей та напрямків творчої діяльності учнів	Визначення особистісних цілей в процесі музичного навчання, знайомство з цілями інших учнів, усвідомлення креативної функції мистецтва, складання особистісного творчого портрета в процесі сприймання, створення, виконання музики.
Визначення пріоритетних цілей тем програми з музики. Конструювання базової системи навчальних занять з музичного мистецтва на підставі дидактичного творчого модуля	Самовизначення учнів у загальному розмаїтті цілей, уточнення та переорієнтація особистісних цілей
Вибір видів музично-творчої діяльності для школярів (сприймання, створення, виконання).	Спостереження, дослідження художньо-образної сфери музики в процесі її сприймання, створення, виконання; аналіз життєвих явищ у мистецтві.
Визначення ключових та часткових знань у змісті музичної освіти, способів діяльності учнів інтелектуального, емоційного та практичного характеру на підставі дидактичного творчого модуля	Уявлення учнями творчої продукції як сприймача, створювача, виконавця на підставі отримання ключових, часткових знань та способів діяльності інтелектуального, емоційного та практичного характеру; комбінування відомих способів діяльності для опанування музичного мистецтва в новій ситуації (участь у дискусіях, диспутах та інших уроках нетрадиційного типу).
Структурування уроку музичного мистецтва на підставі дидактичного творчого модуля відповідно лінійного, концентричного, спіралеподібного принципу конструювання навчального матеріалу (багатоваріативність побудови уроку музичного мистецтва).	Пропонування учнями свого варіанта побудови уроку музичного мистецтва, висловлення інтересів до сприймання, створення, виконання музики на уроці.
Вибір методів музичного навчання для конструювання дидактичного творчого модуля на уроці.	Творча діяльність учнів в опануванні музичного мистецтва.
Вибір форм організації музичного навчання.	Індивідуальна парна, групова діяльність щодо сприймання, створення та виконання музики на уроці.
Процесуально-технологічний етап	
Конструювання дидактичної карти для організації музичного навчання на підставі залучення учнів до сприймання, створення, виконання музики, з урахуванням вікових і психолого-фізіологічних особливостей учнів та вимог Держстадарту, визначення напрямків роботи на заняттях музичним мистецтвом.	Пропозиція учнями своїх варіантів окремих тем програми.
Добір учителем навчального матеріалу відповідно до тематики програми з музичного мистецтва на підставі дидактичного творчого модуля та принципів конструювання змісту освіти.	Добір учнями матеріалу для сприймання, створення, виконання на уроці відповідно до музичних смаків.
Організація творчих ситуацій, розробка творчих тренінгів, творчих завдань щодо сприймання, створення, виконання музичних творів.	Участь в організації творчих ситуацій, виконання творчих тренінгів, створення своїх варіантів творчих вправ.
Структурування процесу музичного навчання відповідно до рівнів формування творчості.	Вибір учнями рівнів засвоєння музичного матеріалу (наслідувальне копіювання, творче наслідування, наслідувальна творчість, безпосередня творчість).
Визначення умов співтворчості вчителя та учнів у процесі музичного навчання відповідно до етапів формування творчості.	Пошук учнями відповідей на відкриті питання щодо визначення художньо-образної сфери творів, самостійне створення виконавського оплану-інтерпретації музики, створення особистісних творчих продуктів.
Діагностично-аналітичний етап	
Діагностика та дослідження творчого зростання учнів у процесі музичного навчання на підставі визначених критеріїв.	Самодіагностика підлітками особистісних змін відповідно до критеріїв, запропонованих учителем.
Створення «Творчого портрета учня».	Порівняння учнями особистісних досягнень в освітній та творчій діяльності на різних етапах музичного навчання.
Оцінювання творчого зростання учнів на підставі результатів щодо сприймання – створення – виконання музичного мистецтва.	Самооцінювання школярами творчих досягнень по сприйманню, створенню, виконанню музичного мистецтва, взаємооцінка результатів музичного навчання учнями, рефлексія, аналіз особистісних здобутків

ниці – модуля, траєкторія якого проходить етапами формування творчості: від “наслідування” до “творчості” через усі рівні змісту музичної освіти. **Дидактична** (навчальна) основа модуля передбачає діагностику та проектування цілей, змісту музично-освітньої діяльності, вибір методів та принципів музичного навчання. **Творчою** ознакою модуля є самореалізація учнів під час участі в педагогічних проєктах, запропонованих учителем [1, с. 9]. Впровадження модуля за рівнями змісту музичної освіти представлено на рис. 2.

Вибір цілей, змісту музично-освітньої діяльності, методів та принципів музичного навчання проходить в три етапи.

На першому, змістово-цільовому етапі впровадження модуля учням пропонує усвідомити процес музичного навчання під кутом зору діяльнісного підходу. Характеристика та вибір основних видів музично-творчої діяльності для навчання орієнтує учнів на отримання творчих здобутків як показників індивідуальності та унікальності кожного

Особливістю другого, технологічно-процесуального етапу є робота, що організовує вчитель на підставі дидактичної карти (фрагмент представлено в таблиці 1).

Заключний, діагностично-аналітичний етап, включає дослідження динаміки музично-творчого зростання учнів на різних періодах навчання в процесі співтворчості з учителем.

Висновки.

Формування учня-творця, що є пріоритетним завданням сучасної загальноосвітньої школи, залежить від вибору ефективних методик організації навчального процесу. Практичне впровадження дидактичного творчого модуля сприяє цілісності системи музичного навчання, в якій вибір мети, змісту, методів, форм враховує творчі досягнення учнів на всіх етапах конструювання змісту освіти.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем реалізації дидактичного творчого модуля в навчанні.

Література:

1. Беземчук Л.В. Конструювання творчого компонента змісту музичної освіти в основній школі. Автореферат канд. пед. наук. 13.00.09. – Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2007. – 19 с.
2. Бондар В.І. Дидактика. – Київ: Либідь, 2005. – 261 с.
3. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – 2-е вид., випр. і доп. – Харків: ОВС, 2002. – 400 с.
4. Москаленко П.Г. Навчання як педагогічна система: Навч. посібник. – Тернопіль: ТДП, 1995. – 144 с.
5. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учебн. для студ. высш. и средн. учебных заведений / Под ред. С.А. Смирнова и др. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 512 с.

Надійшла до редакції 13.10.2008р.

ДИНАМИКА СТРУКТУРНЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СЕРДЦА ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Богдановская Н.В., Маликов Н.В., Святодوخ А.Н.,
Кузнецов А.А., Попов С.Н.
Запорожский национальный университет

Аннотация. Проведено эхокардиографическое исследование структурно-функциональных характеристик сердца девушек-волейболисток 18-20 лет на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Показано, что под влиянием систематических тренировочных и соревновательных физических нагрузок у спортсменок отмечается ухудшение функционального состояния сердца, выражающееся в развитии в нем вазодилатационных процессов, снижении насосной и сократительной функций. Полученные данные могут быть использованы для оптимизации системы медико-биологического контроля за тренировочным процессом спортсменок высшей квалификации.

Ключевые слова: структурно-функциональное состояние, сердце, эхокардиография, волейбол, девушки, 18-20 лет, учебно-тренировочный процесс.

Анотация. Богдановська Н.В., Маликов М.В., Святодوخ Г.М., Кузнецов А.О., Попов С.М. Динаміка структурних і функціональних характеристик серця волейболісток вищої кваліфікації в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Проведено ехокардіографічне обстеження структурно-функціональних характеристик серця дівчат-волейболісток 18-20 років на різних етапах навчально-тренувального процесу. Показано, що під впливом систематичних тренувальних і змагальних фізичних навантажень у спортсменок відмічається погіршення функціонального стану серця, яке виражається в розвитку вазодилатативних процесів, зниженні насосної та скороченої функцій. Отримані дані можуть бути використані щодо оптимізації системи медико-біологічного контролю за тренувальним процесом спортсменів вищої кваліфікації.

Ключові слова: структурно-функціональний стан, серце, ехокардіографія, волейбол, дівчата, 18-20 років, навчально-тренувальний процес.

Annotation. Bogdanovskaya N.V., Malikov N.V., Svyatodux A.N., Kuznetsov A.A., Popov S.N. Dynamics of structural and functional descriptions of heart of girls-volley-ballers higher qualification in the process of training and competition activity. Echokardiographics research of structural-functional descriptions of heart of girls-volley-ballers 18-20 years on different stages of training process is conducted. It is shown, that under influencing of the systematic training and competition physical loadings at sportswomen, worsening of the functional state of heart, expressed in development in it of vasodilatation processes, is marked, decline of pump and refractive functions. Findings can be used for optimization of the medico-biological checking system after the training process of sportsmen of higher qualification.

Keywords: structural-functional state, heart, echokardiographics, volley-ball, girls, 18-20 years, process of training and competition.

Введение.

Изучение динамики функционального состояния различных физиологических систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом имеет важное значение для обеспечения оптимального контроля за состоянием здоровья занимающихся и повышения эффективности тренировочного процесса в целом. Особое место в данном вопросе отводит-

ся сердечно-сосудистой системе и особенностям функционирования сердца в частности. Общеизвестно, что характер сердечной деятельности в значительной степени предопределяет эффективность приспособления организма к физическим нагрузкам различного объема и интенсивности [3, 6, 7].

Вместе с тем, большинство исследований относительно отмеченной проблемы посвящено изучению системных реакций аппарата кровообращения на разнообразные виды мышечной деятельности, без детализации особенностей изменения при этом структурных и функциональных характеристик сердца [1, 2, 4, 8].

По нашему мнению, изучение динамики данных характеристик в процессе тренировочной и соревновательной деятельности будет способствовать не только получению новых экспериментальных данных относительно особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам, но и оптимизации системы медико-биологического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов в целом.

Актуальности несомненная практическая значимость указанной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Запорожского национального университета

Формулирование целей работы

Целью исследования стало изучение динамики структурных и функциональных характеристик сердца у волейболисток высшей квалификации 18-20 лет в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты исследования.

В соответствии с целью исследования нами было проведено изучение структурно-функциональных характеристик левого и правого желудочков сердца 14 девушек волейбольной команды «Орбита-Университет» в возрасте 18-20 лет (суперлига чемпионата Украины) в конце периода подготовки к сезону, а также в середине и в конце соревновательного периода.

Обследование девушек проводили с помощью ультразвукового сканера и регистрировали следующие показатели: конечный диастолический (КДДлж, см) и конечный систолический (КСДлж, см) диаметры левого желудочка, конечный диастолический (КДДпж, см) и конечный систолический (КСДпж, см) диаметры правого желудочка, конечный диастолический (КДО, мл) и конечный систолический (КСО, мл) объемы левого желудочка, ударный (УО, мл) объем крови, толщину задней стенки левого желудочка в диастолу (ТЗСлж, см), сердечный индекс (СИ, мл/м²), фракцию изгнания (Фи, %), индекс сократимости миокарда (ИС, %), а также массу миокарда левого желудочка (ММлж, г).

Кроме этого, у всех обследованных девушек волейболисток на всех этапах исследования определяли уровень их физической подготовленности (УФП, баллы) с помощью разработанной нами компьютерной программы экспресс-диагностики «ШВСМ» [4].

Все полученные в ходе исследования экспериментальные материалы были обработаны с помощью прикладного пакета «Statistica 6.0».

В таблице 1 представлены результаты эхокардиографического обследования девушек-спортсменок, проведенного в конце подготовительного периода к сезону.

Как видно из приведенных данных на этом этапе исследования для волейболисток были характерны достаточно высокие величины функциональной подготовленности их организма (значения УФП составили $66,89 \pm 2,95$ балла), что согласуется с общепринятыми представлениями относительно данного параметра к окончанию подготовительного периода.

На достаточно оптимальном уровне были зарегистрированы и значения показателей, характеризующих структурно-функциональное состояние сердца обследованных спортсменок. Так, соответствовали значениям физиологической нормы величины КДО ($121,18 \pm 3,40$ мл), КСДпж ($3,17 \pm 0,14$ см), ТЗСлж ($0,69 \pm 0,02$ см), СИ ($2497,81 \pm 138,83$ мл/м²) и индекса сократимости (ИС) ($39,95 \pm 1,17\%$).

Выше нормы у девушек-волейболисток были отмечены значения фракции изгнания крови (Фв) ($78,19 \pm 1,17\%$), ударного объема крови ($91,90 \pm 2,88$ мл) и КДДпж ($3,17 \pm 0,14$ см).

Напротив, ниже значений физиологической нормы, что рассматривается большинством исследователей как позитивный факт, регистрировались значения КДДлж ($4,70 \pm 0,10$ см), КСДлж ($2,81 \pm 0,03$ см), КСО ($29,28 \pm 0,90$ мл) и массы миокарда (Мм) ($81,90 \pm 3,72$ г).

В целом, на основании представленных материалов, можно было констатировать, что в конце подготовительного периода у обследованных девушек-волейболисток регистрировались оптимальные уровни их физической подготовленности структурно-функционального состояния сердца.

Повторное эхокардиографическое обследование спортсменок, принявших участие в нашем исследовании, было проведено в середине соревновательного периода, характеризующегося как известно, определенным снижением физической подготовленности организма (табл. 2).

Результаты обследования девушек по предложенной нами программе экспресс-диагностики «ШВСМ» подтвердили традиционные представления об особенностях данного периода тренировочного процесса (уровень их физической подготовленности рассматривался уже как «ниже нормы» и был статистически значимо ниже, чем в конце периода подготовки к соревнованиям – $42,58 \pm 6,11$ балла).

Вполне выраженные неблагоприятные изменения были отмечены нами и в отношении структурно-функциональных характеристик сердца обследованных спортсменок. На данном этапе исследования у них отмечалось достоверное увеличение значений КСДлж (до $3,03 \pm 0,07$ см), КСДпж (до $2,11 \pm 0,13$ см), КСО (до $36,74 \pm 2,03$ см), ТЗСлж (до $0,88 \pm 0,03$ см), а также тенденция к рос-

Таблица 1

Величины изученных показателей у обследованных девушек-волейболисток
в конце подготовительного периода ($M \pm m$)

Показатели	Окончание подготовительного периода
КДДлж, см	4,70±0,10 ниже нормы
КСДлж, см	2,81±0,03 ниже нормы
КДдПЖ, см	3,17±0,14 выше нормы
КСдпж, см	1,78±0,09 норма
КДО, мл	121,18±3,40 норма
КСО, мл	29,28±0,90 ниже нормы
ТЗСлж, см	0,69±0,02 норма
СИ, мл/м ²	2497,81±138,83 норма
Фи, %	78,19±1,17 выше нормы
УО, мл	91,90±2,88 выше нормы
ИС, %	39,95±1,17
Мм, г	81,90±3,72 ниже нормы
УФП, баллы	66,89±2,95 выше нормы

Таблица 2

Величины изученных показателей у обследованных девушек-спортсменок
в конце подготовительного и в середине соревновательного периодов ($M \pm m$)

Показатели	Окончание подготовительного периода	Середина соревновательного периода
КДДлж, см	4,70±0,10 ниже нормы	4,88±0,12 норма
КСДлж, см	2,81±0,03 ниже нормы	3,03±0,07** ниже нормы
КДдПЖ, см	3,17±0,14 выше нормы	3,21±0,15 выше нормы
КСдпж, см	1,78±0,09 норма	2,11±0,13* выше нормы
КДО, мл	121,18±3,40 норма	117,50±3,75 норма
КСО, мл	29,28±0,90 ниже нормы	36,74±2,03*** ниже нормы
ТЗСлж, см	0,69±0,02 норма	0,88±0,03*** норма
СИ, мл/м ²	2497,81±138,83 норма	2789,68±178,54 норма
Фи, %	78,19±1,17 выше нормы	67,65±1,42*** норма
УО, мл	91,90±2,88 выше нормы	80,76±2,82** норма
ИС, %	39,95±1,17	37,69±1,24 норма
Мм, г	81,90±3,72 ниже нормы	116,76±6,74*** норма
УФП, баллы	66,89±2,95 выше нормы	42,58±6,11*** ниже нормы

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ по сравнению с окончанием подготовительного периода.

Таблица 3

Величины изученных показателей у обследованных девушек-волейболисток
в конце подготовительного и в середине периодов ($M \pm m$)

Показатели	Окончание подготовительного периода	Середина соревновательного периода	Окончание соревновательного периода
КДДлж, см	4,70±0,10	4,88±0,12	4,96±0,14
КСДлж, см	2,81±0,03	3,03±0,07**	2,89±0,10
КДдПЖ, см	3,17±0,14	3,21±0,15	3,30±0,09
КСдпж, см	1,78±0,09	2,11±0,13*	1,80±0,09
КДО, мл	121,18±3,40	117,50±3,75	102,04±6,24**●
КСО, мл	29,28±0,90	36,74±2,03***	26,06±1,61●●●
ТЗСлж, см	0,69±0,02	0,88±0,03***	0,77±0,03●●
СИ, мл/м ²	2497,81±138,83	2789,68±178,54	2596,90±171,46
Фв, %	78,19±1,17	67,65±1,42***	71,96±1,15***●●
УО, мл	91,90±2,88	80,76±2,82**	75,98±6,12**
ИС, %	39,95±1,17	37,69±1,24	41,26±2,17
Мм, г	81,90±3,72	116,76±6,74***	103,30±7,72**
УФП, баллы	66,89±2,95	42,58±6,11***	31,16±4,16***

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ по сравнению с окончанием подготовительного периода;
● – $p < 0,05$; ●● – $p < 0,01$; ●●● – $p < 0,001$ по сравнению с серединой соревновательного периода.

ту величин КДДлж (до $4,88 \pm 0,12$ см) и КДДпж (до $3,21 \pm 0,15$ см).

Очевидным, таким образом, было развитие в сердце обследуемых волейболисток выраженных дилатационных эффектов, снижающих эффективность его функционирования

В пользу данного предположения свидетельствовали также факты достоверного снижения, к середине соревновательного периода, величин показателей, характеризующих насосную и сократительную функции сердца (наблюдалось падение значений Фи до $67,65 \pm 1,42\%$, УО до $80,76 \pm 2,82$ мл, а ИС до $37,69 \pm 1,24\%$).

Полученные в середине соревновательного периода экспериментальные материалы позволили говорить не только об ухудшении структурно-функциональной организации сердца волейболисток под влиянием значительных физических нагрузок тренировочной и соревновательной направленности, но и об объективной зависимости особенностей сердечной деятельности с уровнем физической подготовленности обследованных спортсменок высшей квалификации.

Достаточно интересные данные были получены на заключительном этапе исследования – в конце соревновательного периода.

В соответствии с результатами, представленными в таблице 3, к окончанию сезона у обследованных девушек-волейболисток наблюдалось дальнейшее ухудшение некоторых параметров структурно-функционального состояния сердца.

Так, для них была характерна тенденция к дальнейшему прогрессированию вазодилатационных процессов в левом и правом желудочках (значения КДДлж и КДДпж возрастали до $4,96 \pm 0,14$ см и $3,30 \pm 0,09$ см, выше исходных величин были также значения КСДлж и КСДпж) и снижению насосной функции сердца (падение УО до $75,98 \pm 6,12$ мл).

Определенным подтверждением данным процессам послужило и аналогичное падение, к окончанию соревновательного периода, уровня функциональной подготовленности их организма (до $31,16 \pm 4,16$ балла).

Вместе с тем, более подробный анализ полученных материалов позволил говорить также о том, что на фоне относительно неблагоприятных изменений, к окончанию систематической тренировочной и соревновательной деятельности, у обследованных спортсменок формируются выраженные адаптивные реакции со стороны изученных структурно-функциональных параметров.

Так, на достаточно стабильном уровне отмечались величины конечного систолического диаметра правого и левого желудочков сердца (КСДлж и КСДпж) и сердечного индекса, свидетельствующего о преобладании среди обследованных спортсменок оптимального, гипокинетического типа регуляции сердечной деятельности.

Более того, убедительным выглядел факт оптимизация значений ТЗСлж в диастолу ($0,77 \pm 0,03$ см),

фракции изгнания крови (Фи) ($71,96 \pm 1,15\%$), индекса сократимости миокарда (ИС) ($41,26 \pm 2,17\%$) и его массы ($103,30 \pm 7,72$ г).

Приведенный характер изменений указанных показателей подтверждал высказанное нами предположение о переходе организма обследованных спортсменок-волейболисток к окончанию соревновательного периода на качественно новый тип адаптивного ответа на физические нагрузки значительного объема и интенсивности.

Выводы.

В целом полученные в настоящем исследовании материалы позволили зарегистрировать достаточно выраженные изменения структурно-функциональной организации сердца волейболисток 18-20 лет высшей квалификации в процессе их тренировочной и соревновательной деятельности.

Оказалось, что характер структурно-функционального состояния сердца спортсменок в значительной степени предопределял и текущий уровень функциональной подготовленности их организма.

Полученные результаты являются не только определенным дополнением к имеющимся теоретическим сведениям по проблеме адаптации организма к систематической мышечной деятельности, но и могут быть использованы при организации системы медико-биологического контроля за учебно-тренировочным процессом спортсменок высшей квалификации.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем структурных и функциональных характеристик сердца волейболисток высшей квалификации в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Изменение показателей насосной функции сердца у спортсменов и неспортсменов при выполнении мышечных нагрузок повышающей мощности / Абзалов Р.А., Нигматуллина Р.Р. // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 8. – С. 24-26, 39-40
2. Джек Х. Уилмор, Дэвид Л. Костил. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимп. лит-ра, 1997. – 499 с.
3. Іванюра І.О. Адаптація функціональних систем організму людини до фізичних навантажень в період онтогенезу // Збірник наукових праць Луганського державного аграрного університету. – 2000. – № 6 (18). – С.97-101.
4. Маликов Н.В. О некоторых методических подходах к оценке адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма // Вісник Запорізького державного університету. – 2001. – №1. – С.187-191.
5. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъев А.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 218 с. (під грифом МОН України).
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоровье, 1990. – 200 с.
7. Радченко А.С. Оценка эффективности адаптивной реакции при циклической мышечной работе / Радченко А.С., Борилкевич В.Е., Зорин А.И. // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 2. – С. 2-8
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 225 с.

Поступила в редакцию 11.11.2008г.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗОРО-АНАЛОГОВОЇ ШКАЛИ ДЛЯ ОЦІНКИ ТА НОРМАЛІЗАЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕДВУЗІВ ПІД ЧАС СКЛАДАННЯ ЕКЗАМЕНІВ ТА ЗАЛІКІВ

Верблюдов І.Б.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. Виникнення стану тривожності у студентів в період здачі заліків та екзаменів може негативно вплинути як на сам процес отримання позитивної оцінки, так і не сприяє факторам, пов'язаним із збереженням здоров'я. Зважаючи на це, студенти у процесі самостійного оздоровчого тренування, повинні оволодіти навичками регулювання психічного стану та його вимірювання. Наведені принципи вимірювання тривожності можуть бути використані в спортивній практиці для виявлення середнього або нормативного рівня тривоги.

Ключові слова: студенти, тривожність, оздоровче тренування, психорегуляція.

Анотация. Верблюдов И.Б. Использование зрительно-аналоговой шкалы для оценки и снижения тревожности у студентов педвузов во время сдачи экзаменов и зачётов. Возникновение состояния тревожности у студентов в период сдачи зачётов и экзаменов может отрицательно влиять как на сам процесс получения положительной оценки, так и не способствует факторам, связанным с сохранением здоровья. Исходя из этого, студенты в процессе самостоятельной оздоровительной тренировки, должны овладеть навыками регуляции психического состояния и его оценки. Приведённые принципы измерения тревожности могут быть использованы в спортивной практике для выявления среднего или нормативного уровня тревоги.

Ключевые слова: студенты, тревожность, оздоровительная тренировка, психорегуляция.

Annotation. Verbludov I.B. Use analogue sight scale for estimate and decrease students anxiety during passing exams. Origin of anxiety condition of students in exams passing period can give negative influence to getting appreciation. Also, anxiety condition is not promote to factors that relating to health save. On the basis of this students in their self-dependent training-improving work must get skills of psychic state adjustment and psychic state estimate. Reduced principles of gauging of uneasiness can be used in sports practice for detection of an average or normative level of an alert.

Key words: student, anxiety, training-improving work, psychic state adjustment.

Вступ.

Тривога – явище, яке притаманне повсякденному життю сучасної людини. Тривожний стан може негативно впливати як на стан здоров'я, так і заважати адекватно діяти в екстремальній ситуації [1,2].

Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти часто знаходяться в цьому психічному стані. Особливо це загострюється в період здачі заліків та екзаменів [5].

Тому актуальним є розгляд поняття природи тривоги, деякі процедури вимірювання її, які можна застосовувати при самостійному оздоровчому тренуванні, а також, засоби для нормалізації тривожності в екстремальних умовах.

Якщо характеризувати концепцію та природу тривоги, то треба відмітити, що незважаючи на те, що ця емоція часто переживається, її важко концептуалізувати, а біосоціальна система, в якій вона виникає, дуже багатогранна. При характеристиці суб'єктивних елементів треба відрізнити тривогу та страх. Як триво-

га, так і страх виражають суб'єктивне почуття страху і наближення небезпеки, однак тільки у страху можна виявити джерело об'єктивної небезпеки.

Соматичні аспекти тривоги переплітаються з суб'єктивними або ситуативними. В стані тривоги можуть мати місце такі суб'єктивні симптоми, як тяжкість дихання, почуття стискання у глотці та грудях, значне підвищення пульсу, запаморочення та сухість у роті. В основі цих змін лежать певні фізіологічні механізми: підвищення кровотоку у м'язах. Зменшення шкірного кровотоку, підвищення ЧСС та кров'яного тиску. Підвищення м'язової активності та зменшення слиновиділення. Ці зміни віддзеркалюють високий рівень активації, вони присутні в багатьох інтенсивних емоційних станах, в тому числі, і в стані тривоги. Досить складний зв'язок між станом тривоги та поведінкою. Діяльність може погіршуватись як в результаті дуже сильної, так і при дуже слабкій тривозі. Вона може або допомагати, або заважати діяльності.

Зважаючи на це, в нашій оптимізованій індивідуальній тренувально-оздоровчій програмі (ІТОП) крім інших регенеруючих засобів впливу на організм, передбачається комплекс вправ для психорегуляції. Він може бути використаний в екстремальній ситуації для покращення діяльності. Оптимальний стан для ефективної діяльності буде залежати від того, чи зможе студент досягти рівня тривоги або зберегти рівень, який достатньо високий, щоб стимулювати ефективну діяльність в екстремальних умовах, але не настільки високий, щоб нашкодити концентрації, викликати непотрібне емоційне переживання, дискомфорт і підтримувати цей рівень.

Робота виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Формулювання цілей роботи

При проведенні даного дослідження, була поставлена мета: при наявності значної кількості об'єктивних методик вимірювання стану тривоги дослідити одну із спрощених методик для оцінки психічного стану, яку студент може використовувати при самостійному оздоровчому тренуванні, а також, в екстремальних умовах. Також перевірялась ефективність застосування комплексу аутогенного тренування (А.Т.), який при проведенні ІТОП та в екстремальних умовах, можуть застосовувати студенти для регулювання власного психічного стану.

Характеризуючи засоби вимірювання стану тривоги, треба відмітити, що вона не є однозначною структурі. При вимірюванні стану тривоги треба виділити перемінні тривоги, які можна з'єднати у групи: стан тривоги і тривожність як риса; схильність до тривожності та наявна тривога; загальна та специфічна тривожність.

Методика проведення дослідження.

Для проведення дослідження були сформовані дві групи студентів. В одній, експериментальній групі (Е.гр.), паралельно із звичайним для вузу процесом фізичного виховання проводились заняття для засвоєння положень ІТОП. Друга, контрольна група (К.гр.)

Набір формул АТ для психічної релаксації

№ пп	Формула	Кількість повторень
1	2	3
1	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
2	Права рука важка	6 разів
3	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
4	Права рука тепла	6 разів
5	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
6	Серце б'ється спокійно та рівно	6 разів
7	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
8	Дихання спокійне та рівне	6 разів
9	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
10	Сонячне сплетіння випромінює тепло	6 разів
11	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз
12	Лоб приємно прохолодний	6 разів
13	Я повністю спокійна (спокійний)	1 раз

Таблиця 2

Формули наміру

№пп	Формула	Кількість повторень
1	2	3
1	Я вольова людина	6 разів
2	Я активно будую своє майбутнє	6 разів
3	Мій фізичний стан – основа для всіх життєво-важливих починань	6 разів
4	Я активно виконую ІТОП	6 разів
5	Я гарно підготовлена (підготовлений) до складання заліку (екзамену)	6 разів

Таблиця 3.

Показники по зоро-аналоговій шкалі у студентів для різних сигналів тривоги (Е.зр.)

Причина тривоги	n	Середня		Діапазон	Студентиз показником < 70	
					n	%
„Повсякденна”	156	29,14	22,48	0-81	8	5,71
Тест під час заліку	155	36,14	23,44	0-98	17	12,48
Екзамени	155	81,16	22,78	5-99	104	73,16

Приведені результати дослідження ілюструють можливість експрес оцінки стану тривожності в будь-який момент. Вони можуть бути використані при самостійному оздоровчому тренуванні. При щоденному виконанні ІТОП засвоюються навички АТ, як засіб психорегуляції а застосування зоро-аналогової шкали дає можливість вести постійний контроль за станом тривожності. Також ця методика може бути використана для цілеспрямованої підготовки до ефективних дій в будь-яких екстремальних ситуаціях.

Висновки.

1. Виникнення надмірного стану тривожності у студентів під час здачі заліків та екзаменів може негативно впливати як на одержання позитивного результату від самого процесу, так і на стан здоров'я.
2. При проведенні самостійного оздоровчого тренування для створення оптимального психічного стану організму можливе застосування запропонованого комплексу аутогенного тренування і зоро-аналогової шкали як засобу вимірювання стану тривожності.

3. Наведені принципи вимірювання тривожності можуть бути використані в спортивній практиці для виявлення середнього або нормативного рівня тривоги при даних умовах стресу і в той же час для визначення індивідуальної норми ефективної діяльності.
 4. Запропонована методика може в подальшому використовуватися в будь-яких екстремальних ситуаціях.
- Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем застосування зоро-аналогової шкали для оцінки та нормалізації тривожності у студентів педвузів під час складання екзаменів та заліків.

Література:

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб. Питер. 2001. – 414 с.
3. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. – Чернівці: Рута, 2001. – 122 с.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594 „Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки”.

5. Харченко Д.М. Успішність навчання та спортивна кваліфікація у студентів з різними властивостями основних нервових процесів. /Вісник Черкаського державного університету: Актуальні проблеми фізіології. Вип.2. – Черкаси. – 1998. С. 117-120.
6. Freyd M. The graphic rating scal. Journal of Educational Psychology, 14, 83-102, 1923.
7. Kidson M.A., Hornbrow A.R. Examination anxiety in medical students. Proceedings of the Fourth Congress of the International College of Psychosomatic Medicine, Tokyo, 1977.
8. Taylor J.A. A Personality scale of manifest anxiety. Journal of Abnormal and Social Psychology, 48, 285, 1953.1.

Надійшла до редакції 21.10.2008р.

ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ТА АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

Вихляєв Ю.М., Хімич І.Ю.

Національний технічний університет України «КПІ»

Анотація. Робота присвячена питанню розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. Автори досліджують можливість використання бігу на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) для корекції функціонального стану, аеробних можливостей і витривалості студентів технічних вузів. Проведені дослідження дозволили авторам рекомендувати студентам, що займаються фізичним вихованням з оздоровчою спрямованістю, біг з частотою серцевих скорочень 140-150 уд/хв., що є найбільш оптимальним засобом для розвитку витривалості і аеробних можливостей.

Ключові слова: аеробні можливості, витривалість, методика підвищення, поріг анаеробного обміну, частота серцевих скорочень.

Аннотация. Выхляев Ю.Н., Химич И.Ю. Повышение выносливости и анаэробных возможностей на занятиях по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью. Работа посвящена вопросу развития физических качеств на занятиях по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью. Авторы исследуют возможность использования бега на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) для коррекции функционального состояния, аэробных возможностей и выносливости студентов технических вузов. Проведенные исследования позволили авторам рекомендовать студентам, которые занимаются физическим воспитанием с оздоровительной направленностью, бег с частотой сердечных сокращений 140-150 уд/мин., что является наиболее оптимальным средством для развития выносливости и аэробных возможностей.

Ключевые слова: аэробные возможности, выносливость, методика повышения, порог анаэробного обмена, частота сердечных сокращений.

Annotation. Vykhlyayev J.M., Khimich I.J. Increase of endurance and anaerobic abilities at physical training lessons with health-improving effect. This work is devoted to the problems of development of students' physical qualities at physical training lessons with health-improving effect. Authors analyze the possibility of usage of running at the level of limit of anaerobic metabolism for correction of functional status, aerobic abilities and endurance of students of technical colleges. Conducted researches have allowed the authors to recommend running with heart-rate 140-150 beats per minute as an optimal method for development of endurance and aerobic abilities to the students that are engaged in physical training with health-improving effect.

Key words: aerobic abilities, endurance, methodology of increase, limit, heart-rate.

Вступ.

Розвиток витривалості та аеробних можливостей є одним з першочергових завдань занять з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю [2]. В якості найбільш дієвого засобу підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів вибирали тренувальний біг на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО). Поріг анаеробного обміну є тією межею енергозабезпечення, коли кількість споживаного організмом кисню стає недостатнім для забезпечення виконуємої роботи і він вимушений переходити на малопродуктивне анаеробне енергозабезпечення, що позначається різким підвищенням легеневої вентиляції, частоти серцевих скорочень, а також кількості лактату крові з 2-4 ммоль до 8 і більше одиниць [1]. Згідно літературних джерел [3,4], ПАНО визначається за рівнем ЧСС, не є постійною величиною, він коливається відповідно до рівня тренуваності: 130-140 уд/хв у слабо підготовлених людей різного віку, 140-150 уд/хв – у молодих, фізично добре розвинутих і 160-175 уд/хв – у спортсменів високого класу, які займаються бігом на середні та довгі дистанції.

Деякі автори [4] наводять рекомендації з методики підвищення витривалості та аеробних можливостей спортсменів, які займаються бігом та спортивним орієнтуванням, але на питання яким чином використовувати біг на рівні ПАНО у студентів зі слабким та середнім функціональним рівнем і як він позначиться на їх підготовленості методичних вказівок у доступній нам літературі ми не знайшли.

Робота виконана за планом наукових досліджень Національного технічного університету України.

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження. Вивчити та дослідити можливість застосування бігу на рівні ПАНО у тренувальній роботі студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю.

Результати дослідження.

Для формування контрольної і експериментальної груп ми попередньо провели тестування студентів I-го курсу НТУУ «КПІ» (281 людина) на витривалість у 12-хвилинному бігу з завданням підтримувати частоту серцевих скорочень на рівні 140–150 уд/хв. Під час бігу ми тричі реєстрували легеневу вентиляцію на 3, 6, 9 колі, а також вимірювали пульс за б с кожного студента після 3, 4, 5, 7, 9-го та останнього кола (довжина кола становила 250 метрів). Якщо ЧСС була вище 15 ударів, ми надавали команді темп бігу студентам зменшувати, якщо менш 14 ударів – відповідно підвищувати. Після фінішу у кожного студента ми реєстрували кількість подоланих метрів і частоту серцевих скорочень та легеневу вентиляцію під час бігу. За рівнем ЧСС студентів можна поділити на чотири умовні групи. Перша група мала ЧСС під час бігу 140-150 уд/хв, друга група – незначна, використовувала біг з ЧСС 110-135 уд/хв, третя група мала ЧСС 160–170 уд/хв і до четвертої групи ми віднесли студентів ЧСС яких досягала значень 180–210 уд/хв, причому легенева вентиляція, яку ми визначали у цих студентів не відзначалася різким збільшенням, як це повинно відбуватися при перевищенні рівня порогу анаероб-

Показники ЧСС та легеневої вентиляції під час 12-хвилинного бігу чоловіків (n = 236)

Умовні групи	ЧСС спокою	Подолана відстань	ЧСС під час бігу	Легенева вентиляція	Швидкість бігу
п	уд/хв	м	уд/хв	л/хв	м/с
1 група (n = 108)	72,4 ± 11,5	2.291,0 ± 752	146,99 ± 20,34	66,4 ± 8,1	3,18 ± 0,25
2 група (n = 5)	61,2 ± 9,8	2.320,0 ± 420,0	125,00 ± 35,14	65,8 ± 7,5	3,22 ± 0,07
3 група (n = 104)	87,8 ± 15,4	2.233,0 ± 820,0	163,17 ± 31,18	67,2 ± 9,8	3,10 ± 0,32
4 група (n = 19)	90,1 ± 18,9	2.400,0 ± 880,0	184,21 ± 37,53	71,6 ± 12,6	3,33 ± 0,32

Таблиця 2

Показники ЧСС під час 12-хвилинного бігу жінок (n = 45)

Умовні групи	ЧСС спокою	Подолана відстань	ЧСС під час бігу	Швидкість бігу
п	уд/хв	м	уд/хв	м/с
1 група (n = 17)	71,697 ± 9,25	1697,2 ± 431,9	149,44 ± 5,25	2,36 ± 0,08
2 група (n = 4)	66,2 ± 12,6	1740,0 ± 503,9	126,14	2,42 ± 0,13
3 група (n = 18)	85,7 ± 10,4	1656,7 ± 293,7	163,89 ± 23,76	2,30 ± 0,06
4 група (n = 6)	92,4 ± 11,9	1341,7 ± 578,5	180,00 ± 25,00	1,86 ± 0,11

ного обміну [5,6]. За самопочуттямці студентитакж визначали свій біг як мало інтенсивний або середній, тобто збільшена частота серцевих скорочень притаманна цим студентам, що ми зафіксували і під час реєстрації пульсуспокою – він знаходився на рівні 80-90 і навіть 100 уд/хв у більшості тих студентів які не змогли знизити свій рівень ЧСС під час бігу до заданого – 140-150 уд/хв. Таким чином, не зважаючи на те, що рівень ЧСС студентів третьої і четвертої груп перевищував визначений у літературі поріг 140-150 уд/хв, ми не можемо, виходячи з показників їх вентиляції та самовідчуття інтенсивності бігу, стверджувати, що ці студенти перевищили поріг анаеробного обміну. Все ж, зважаючи на підвищену частоту серцевих скорочень як у спокої, так і під час бігу, цю категорію студентів ми виділили в окрему групу для проведення додаткового поглибленого обстеження функціонального стану серцево-судинної системи і подальшого проведення з ними окремих занять.

Зі студентів які зуміли підтримувати свій біг з рівнем ЧСС, яка не перевищувала 140-150 уд/хв ми сформували дві групи – контрольну (54 особи) і експериментальну (54 особи). Студентияк контрольної так і експериментальної груп впродовж трьох місяців тренувалися двічі на тиждень. Для підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів цих груп ми використовували тренувальний біг з середньою інтенсивністю, але якщо студент експериментальної групи використовував біг з заданою ЧСС – 140-150 уд/хв за рахунок постійної корекції швидкості бігу, то студент контрольної групи інтенсивність бігу визначали самостійно без корекції швидкості бігу за рівнем ЧСС, хоча і з контролем пульсу

Тестування обох груп після тримісячного тренування показало більш значний приріст витривалості і аеробних можливостей студентів експериментальної групи, так, результат 12-хвилинного бігу у них склав 2650 м проти 2385 м студентів контрольної групи, тоді як вихідні значення тестів до початку тренувань були майже однакові 2289,1 м і 2293,4 м відповідно. Також більш значним виявився результат студентів експериментальної групи і при виконанні державного тесту з витривалості, тобто бігу на 3000 м: 13.34,01 ± 12,09 с проти 14.48,11 ± 17,41 с у студентів контрольної групи при майже однакових вихідних результатах: 15.09,58 ± 21,95 і 15.11,91 ± 28,64 відповідно. При цьому приріст життєвої ємності легень з 3125 ± 109 мл до 3412 ± 117 мл у студентів експериментальної групи був майже таким же як і у студентів контрольної групи: 3 3097 ± 114 мл до 3408 ± 135 мл відповідно.

Більш значний приріст витривалості та аеробних можливостей у студентів експериментальної групи можна пояснити тим, що вони під час тренування використовували біг виключно на рівні порогу анаеробного обміну, тобто енергозабезпечення роботи було аеробним, а аеробний та анаеробний режими енергозабезпечення знаходяться в такій залежності, при якій активізація одного з них призводить до гальмування іншого. Гліколіз пригнічує процес утилізації вільних жирних кислот, який є домінуючим шляхом аеробного ресинтезу АТФ, що вочевидь мало місце при тренуванні контрольної групи, де частина студентів постійно перевищувала поріг анаеробного обміну і тим самим використовувала гліколіз, тобто анаеробне лактатне енергозабезпечення, а інша частина студентів контрольної групи не доводила свій біг до порогу анаеробного обміну.

ФОРМУВАННЯ ЗДІБНОСТІ ДО ОРІЄНТАЦІ У ПРОСТОРІ ДІТЕЙ 4-5-РІЧНОГО ВІКУ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

Воловик Н.І.

Національний педагогічний
університет імені М. Драгоманова

Таким чином, виконання навантаження з інтенсивністю, що перевищує анаеробний поріг, що мало місце у студентів контрольної групи, менш ефективно сприяє зросту аеробних можливостей і може навіть знизити рівень ПАНО. Необґрунтовано тривала робота з інтенсивністю, що перевищує ПАНО, призводить до надлишкового закислення організму, що негативно відображається на процесах окислювального ресинтезу АТФ в мітохондріях [4].

Та ж частина студентів контрольної групи, яка працювала з ЧСС на рівні 110-130 уд/хв хоча і використовувала аеробний режим енергозабезпечення але він був на підпороговому рівні, який сприяє підтримці аеробних можливостей та функціонального стану студентів але до значного зросту не призводить.

Висновки:

1. Найбільш ефективним для підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів основної групи на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю є біг на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО), тобто біг з ЧСС 140-150 уд/хв.
2. Зменшення інтенсивності тренувального бігу студентів основної групи до 120-130 уд/хв є небажаним, так як зріст витривалості та аеробних можливостей на цьому рівні є незначним, цей режим можна використовувати для дуже слабких студентів та для підтримки і збереження належного рівня функціонального стану.
3. Збільшення інтенсивності бігу до рівня 160-175 уд/хв ефективно лише для спортсменів з високим рівнем ПАНО, витривалості та аеробних можливостей.
4. Нами виявлена значна кількість студентів які мають підвищену частоту серцевих скорочень як у спокої (80-100 уд/хв), так і під час бігу середньої інтенсивності (160-185 уд/хв), що потребує додаткового поглибленого обстеження стану серцево-судинної системи цих студентів, відповідно, спеціальної програми занять.

Тематикою наступного дослідження буде розробка та вивчення програм проведення занять зі студентами з незадовільним функціональним станом серцево-судинної системи.

Література:

1. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. –К. Олімпійська література – 317 с.
2. Вихляев Ю.М. “Корекція функціонального стану студентів технічними засобами.” Монографія – 2006. К.: ІВЦ “Видавництво «Політехніка»”, 306 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. АСТ Астрель. 2003 – 468.
4. Чехихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. Монография. –М: Советский спорт, 2006.–232 С, С. 100,136,148,150.
5. Wasserman K.B., Sankar N.N., Willial L.B. Anaerobic threshold and respiratory gas exchange during exercise // J. Appl. Physiol. – 1973.–35 (2).–P.236–243.
6. Conconi F., Ferrari M., Ziglio P.G. Determination of anaerobic threshold by a noninvasive field test runners.// J/ Appl. Physiol. 1982. –Vol. 52. №4–P. 869–873.

Надійшла до редакції 21.10.2008р.

Анотація. Метою статті було перевірити ефективність методики формування координаційної здібності до просторового орієнтування у дітей 4-5 років з функціональними порушеннями зору. Виявлено позитивні зрушення в рівні розвитку цього виду координаційних здібностей, про що свідчить більш виражені зміни показників у дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними. Дана методика сприяє зменшенню коефіцієнту варіації впродовж дослідження у дітей 4-5 років експериментальних груп. Застосування спеціальних навчальних завдань є ефективним підходом у методиці навчання здібності до просторового орієнтування та розкриває нові можливості у підвищенні ефективності фізичного виховання у дітей дошкільного віку з порушенням зору. Ключові слова: діти, зір, методика, орієнтування, простір, формування.

Аннотация. Воловик Н.И. Формирование способности к ориентации в пространстве детей 4-5-летнего возраста с функциональными нарушениями зрения. Целью статьи было проверить эффективность методики формирования координационной способности к ориентации в пространстве у детей 4-5 лет с функциональными нарушениями зрения. Выявлено положительные сдвиги в уровне развития данной координационной способности, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей экспериментальных групп. Данная методика позитивно влияет на уменьшения коэффициента вариации в течение исследования у детей 4-5 лет экспериментальных групп. Использование специальных заданий является эффективным подходом в методике обучения способности к ориентации в пространстве и раскрывает новые возможности повышения эффективности физического воспитания у детей дошкольного возраста с нарушением зрения. Ключевые слова: дети, зрение, методика, ориентация, пространство, формирование.

Annotation. Volovik N.I. The formation of the spatial orientation skills of four and five-year-old children with functional visual impairment. The purpose of the article was to test methods for the formation of the spatial orientation coordination skills of four and five-year-old children with functional visual impairment. It was found out the positive changes in level of the development of the coordination skills, according to the date that show more expressed changes indicators of four and five-year-old children with functional visual impairment of experimental groups comparing with control groups. This method promote coefficient of variation during research of four and five-year-old children of the experimental group. The using of special training tasks is an effective approach in the methods of the spatial orientation skills training and ensures new possibilities for the increasing effectiveness of physical education in infant school for preschool children with visual impairment.

Key words: children, formation, methods, orientation, spatial, vision.

Вступ.

Координаційні здібності визначаються тими біологічними та психічними функціями, які у дітей з вадами зору мають дефектну основу, що призводить до порушення їх розвитку [7]. У дітей з патологією зору, як правило, значні відхилення моторики розповсюджуються на сферу координаційних здібностей [5,7], які за всіма показниками відстають від параметрів здорових однолітків [1,8]. Найбільше зниження

рівня розвитку виявлено за координаційною здібністю до орієнтації у просторі [1,3]. Аналіз науково-методичної літератури та інформація отримана протягом педагогічного дослідження показали, що недостатня кількість робіт з проблеми методики формування здібності до орієнтації у просторі у дітей дошкільного віку з порушенням зору, що суттєво знижує ефективність навчання спрямованого на розвиток та удосконалення рухової сфери дітей дошкільного віку з даною патологією.

Тема дослідження входить до Тематичного плану науково-дослідних робіт Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова „Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти”.

Формулювання цілей статті.

Перевірити ефективність методики формування здібності до орієнтації у просторі у дітей 4-5 років з функціональними порушеннями зору. Використано такі *методи*: аналіз науково-методичної літератури; аналіз медичних карт; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики (критерій W Шапіро-Уїлкі, F-критерій Фішера, t-критерій Стьюдента, модифікований t-критерій Стьюдента для зв'язаних вибірок, для оцінки приросту показників координаційних здібностей використовували формулу запропоновану В.І. Усачевим).

Результати дослідження.

Дослідження проводилось з дітьми 4-5 років на заняттях з фізичної культури на базі спеціалізованої школи-дитячого садка „Пізнайко” для дітей з порушенням зору та на базі дошкільного навчального закладу № 712 м. Києва. Всього в експериментальному дослідженні взяло участь 213 дітей. У констатувальному педагогічному експерименті взяло участь 139 дітей 4-5 років: 37 дітей з порушенням зору, 42 дітей без зорової патології 5 років, 32 дитини з вадами зору та 28 без них 4 років. У формуальному педагогічному експерименті – 74 дітей 4-5 років з вадами зору: 20 дівчаток та 18 хлопчиків 5 років, 16 хлопчиків та 20 дівчаток 4 років.

За даними проведеного констатувального експерименту з визначення рівня розвитку здібності до орієнтації у просторі дітей 4-5-річного віку виявлено відставання від показників здорових однолітків: у дівчаток 4 років – 58,92%, 5 років – 57,55%, у хлопчиків відповідно – 58,45% та 58,86% (табл.1,2).

При порівнянні показників між дівчатами та хлопцями 4-5 років з патологією зору та між дівчатами та хлопцями без порушення зору не виявлено статистично достовірної різниці за цими тестами ($P > 0,05$).

Таким чином, порушення зорового аналізатора призводить до суттєвого зниження показників з розвитку координаційної здібності до просторового орієнтування. Саме тому формування здібності до просторового орієнтування є надзвичайно важливим засобом у розвитку основних рухів дітей середнього та старшого дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями зору. Проте недостатність її у дітей з порушенням зору є не лише результатом патологічних порушень, а й наслідком гіподинамії. У зв'язку з

цим саме цьому виду координаційних здібностей треба приділяти значну увагу.

На підставі цих даних та аналізу науково-методичної літератури розроблена методика розвитку координаційної здібності до просторового орієнтування [2]. Формуючи цію координаційну здібність у дітей цієї категорії, ми брали до уваги ступінь зорового дефекту, особливості діагнозу, наявність попереднього рухового досвіду, стан та можливості інших аналізаторів, вік. У розробленій методиці використовувались наступні спеціальні завдання: чергування ходьби великими та малими кроками, чергування напівприсидів та повних присидів, зміна напрямку руху за звуковими сигналами, ходьба по розміткам, по мотузці із закритими очима, слаломна ходьба та біг, виконання вправ після подразнення вестибулярного аналізатора, метання м'яча на максимальну відстань та її на половину, метання м'яча на задану відстань, метання різних за вагою предметів; різноманітні види ходьби та бігу: ходьба та біг по розміткам, вправи з різною амплітудою з виключенням зорового контролю, повороти на місці та у русі, ходьба та біг з різною довжиною кроку, чергування різних видів ходьби, метання контрастних за вагою предметів на різну відстань, ходьба із закритими очима на звуковий сигнал [4,6,9]. Для формування цього виду координаційної здібності ми використовували різноманітні „контрастні” та „зближучі” завдання.

Позитивні зрушення в рівні розвитку цього виду координаційної здібності відображають вікові особливості її розвитку, а також вплив цілеспрямованого педагогічного впливу, про що свідчить більш виражені зміни показників у дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними. Позитивні зміни відбулись також у контрольних групах дітей 5 років, де кінцеві результати за деякими показниками статистично достовірно відрізнялись від вихідних даних. Проте темпи приросту експериментальних груп були значно вищі, ніж в контрольних (табл. 3,4).

Результатив виконання тестів протягом формуального педагогічного експерименту поліпшились в експериментальній групі хлопчиків 4 років на 21,55%, у дівчаток 4 років поліпшення параметрів склало 20,89%. У той же час у дітей 4 років контрольної групи не виявлено статистично достовірного приросту показників за жодним тестом, що відображає рівень розвитку цього виду координаційної здібності ($P > 0,05$). У відсотках приріст показників дітей контрольної групи становить: у дівчаток – 6,54%, у хлопчиків – 7,07%. Таким чином, темпи приросту показників дітей в контрольній групі нижчі, ніж в експериментальній: у хлопчиків 4 років у 3,05 рази, а у дівчаток у 3,19, ніж в експериментальній групі.

Результатив виконання тестів протягом формуального педагогічного експерименту поліпшились в експериментальній групі хлопчиків 5 років на 34,8%, у дівчаток поліпшення параметрів склало – 35,75%. У дітей 5 років контрольної групи не виявлено достовірного поліпшення показників за наступними тестами: у дівчаток за тестом „кидки м'яча у ціль, стоячи до неї

Таблиця 1

Порівняльний аналіз рівня розвитку здібності до просторового орієнтування у дітей 4 років у нормі та з функціональними порушеннями зору

Тести	Стать	Норма		Порушення зору		Зниження рівня розвитку в %	t-Стюдента, P
		X	±m	X	±m		
ходьба по прямій із закритими очима, см	д	68,15	6.31	108,78	11,19	59.61	<0.05
	х	64,20	7,78	103,57	10,26	61.32	<0.05
кидки м'яча в ціль, бали	д	2,46	0,43	1	0,20	59.35	<0.05
	х	2,67	0,38	1,14	0,24	57.30	<0.05
біг до м'ячів, с	д	12,16	0,31	19,19	0,36	57.81	<0.05
	х	12,64	0,41	19,81	0,90	56.72	<0.05

Таблиця 2

Порівняльний аналіз рівня розвитку здібності до просторового орієнтування у дітей 5 років у нормі та з функціональними порушеннями зору

Тести	Стать	Норма		Порушення зору		Зниження рівня розвитку в %	t-Стюдента, P
		X	±m	X	±m		
ходьба по прямій із закритими очима, см	д	62,23	5,45	101,47	11,47	63.06	<0.05
	х	59,12	7,90	95,73	9,25	61.92	<0.05
кидки м'яча в ціль, бали	д	3,50	0,35	1,53	0,23	56.29	<0.05
	х	3,69	0,58	1,54	0,23	58.26	<0.05
біг до м'ячів, с	д	10,95	0,17	16,79	0,27	53.30	<0.05
	х	10,85	0,26	16,97	0,52	56.40	<0.05

Таблиця 3

Аналіз ефективності методики формування здібності до просторового орієнтування у дітей 4 років з функціональними порушеннями зору

Тести	стать	група	До експерименту			Після експерименту			% приріст показника	t-Стюдента, P
			X	±m	V	X	±m	V		
ходьба по прямій, см	х	Е	103.88	14.32	36.48	84.50	11.15	34.91	20.58	<0.05
		Г	106.50	14.85	36.9	98.13	12.59	33.96	8.19	>0.05
	д	Е	109.20	14.39	39.54	88.30	11.46	38.93	21.17	<0.05
		Г	111.20	13.64	38.41	102.60	13.14	38.42	8.04	>0.05
кидки м'яча в ціль, бали	х	Е	1.12	0.26	62.22	1.62	0.28	45.78	36.36	<0.05
		Г	1.13	0.40	93.33	1.25	0.39	82.8	10.53	>0.05
	д	Е	1.00	0.32	97.00	1.40	0.32	69.29	33.33	<0.05
		Г	1.00	0.22	65.00	1.10	0.37	100	9.53	>0.05
біг до м'ячів, с	х	Е	19.78	1.12	15.01	18.31	0.62	9.01	7.72	<0.05
		Г	19.85	1.07	14.21	19.36	0.76	10.43	2.5	>0.05
	д	Е	19.16	0.54	8.51	17.66	0.36	6.17	8.17	<0.05
		Г	19.23	0.55	8.53	18.84	0.57	9.05	2.05	>0.05

Таблиця 4

Аналіз ефективності методики формування здібності до просторового орієнтування у дітей 5 років з функціональними порушеннями зору

Тести	стать	група	До експерименту			Після експерименту			% приріст показника	t-Студента, Р
			X	±m	V	X	±m	V		
ходьба по прямій, см	х	Е	95.44	14.05	41.63	67.33	7.86	33.0	34.54	<0.05
		Г								
	δ	К	96.78	14.64	42.79	87.67	10.07	32.5	9.88	>0.05
		Г								
кидки м'яча в ціль, бали	х	Е	1.56	0.36	65.16	2.67	0.35	37.45	52.48	<0.05
		Г								
	δ	К	1.67	0.36	60.48	2.00	0.34	55.9	17.98	>0.05
		Г								
біг до м'ячів, с	х	Е	16.96	0.77	12.80	14.25	0.42	8.33	17.37	<0.05
		Г								
	δ	К	16.98	0.83	13.90	16.04	0.63	11.09	5.69	<0.05
		Г								
ходьба по прямій, см	х	Е	101.80	11.58	34.13	71.30	7.03	29.6	35.24	<0.05
		Г								
	δ	К	99.80	12.66	38.06	89.10	11.94	35.89	11.33	<0.05
		Г								
кидки м'яча в ціль, бали	х	Е	1.50	0.32	64.67	2.60	0.42	48.65	53.66	<0.05
		Г								
	δ	К	1.60	0.32	60.63	1.80	0.44	73.14	11.76	>0.05
		Г								
біг до м'ячів, с	х	Е	16.78	0.37	6.67	13.96	0.28	6.11	18.35	<0.05
		Г								
	δ	К	16.76	0.38	6.75	15.54	0.33	6.30	7.52	<0.05
		Г								

спиною”, у хлопчиків за тестами „ходьба по прямій із закритими очима”, „кидки м'яча у ціль” ($P>0.05$). У відсотках приріст показників дітей контрольної групи становить: у дівчаток – 10,2%, у хлопчиків – 11,18%. Таким чином, темпи приросту показників дітей в контрольній групі нижчі, ніж в експериментальній: у хлопчиків у 3,11, у дівчаток у 3,5 рази нижчі, ніж в експериментальній групі (табл. 3,4).

Висновки.

1. У результаті проведеного формувально-педагогічного експерименту виявилась ефективність запропонованої методики формування координаційної здібності у дітей 4-5 років з функціональними порушеннями зору. Причому більша ефективність приросту показників спостерігається у дітей 5 років.
2. Результати дослідження підтверджують, що застосування спеціальних навчальних завдань є ефективним підходом до методики навчання та формування координаційної здібності до орієнтації у просторі дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями зору. Розроблена методика розкриває нові можливості для підвищення ефективності фізичного виховання дітей 4-5 років, дає можливість досягнути більш високого рівня координаційного базису.

Наші подальші дослідження присвячені аналізу особливостям приросту здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги у дітей 4-5 років з вадами зору.

Література:

1. Воловик Н.І. Дослідження координаційних здібностей у дітей 4-5 років з порушення зору / Н.І. Воловик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 4. – С. 28-31.
2. Воловик Н.І. Методика розвитку координаційних здібностей у дітей 4-5 років з порушення зору / Н.І. Воловик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 10. – С. 12-15.
3. Воловик Н.І. Розвиток здібності до просторового орієнтування у дітей з порушення зору / Н.І. Воловик // Вісник ЧПДУ ім. Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 437-439.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск, 1989. – 160 с.
5. Павлов Ю.В. Деякі особливості фізичної підготовленості дітей молодшого і середнього дошкільного віку з порушення зору / Ю.В. Павлов, В.І. Сердюченко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: Матеріали I респ. конф. – Луцьк, 1994. – С. 494-495.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийский. лр, 1997. – 584 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т. 2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общ. ред. проф. С.П. Эвсеева. – М.: Совет. спорт, 2005. – 448 с.
8. Харченко Л.В. Совершенствование базовых координационных способностей у школьников 8-12 лет с нарушением зрения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Харченко; СГАФК – Омск., 1999. – 19 с.

9. Чудна Р.В. Теорія адаптивного фізичного виховання / Р.В. Чудна. – К.: Наук. думка, 2003. – 270 с.
10. Юхименко М.А. Фізична культура як засіб формування просторової орієнтації дітей з порушенням зору / М.А. Юхименко // Вісн. ЧПДУ ім. Т.Г. Шевченка. Сер.: Пед. науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернівці, 2007. – Вип. 44. – С. 447-449.

Надійшла до редакції 09.09.2008р.

ОБОСНОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 14-15 И 16-17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Горлов А.С.

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт»

Аннотация. Статья отображает суть экспериментальных исследований направленных на изучение процесса развития общей и специальной работоспособности под влиянием разгрузочных восстановительных микроциклов у юношей-спринтеров 14-15 и 16-17 лет в годичном цикле тренировки на протяжении двух подготовительных периодов. Определены некоторые закономерности динамики общей и специальной работоспособности и оптимизации тренировочных нагрузок для различных восстановительных микроциклов подготовительных периодов.

Ключевые слова: динамика общей и специальной работоспособности,

динамика изменения общей и специальной работоспособности, восстановительные микроциклы.

Анотація. Горлов А.С. Обґрунтування динаміки працездатності юнаків-спринтерів 14-15 і 16-17 років у підготовчих періодах річного циклу тренування. Стаття відображує суть експериментальних досліджень спрямованих на вивчення процесу розвитку загальної і спеціальної працездатності під впливом розвантажувальних відновлювальних мікроциклів у юнаків-спринтерів 14-15 і 16-17 річного віку в цілорічному тренуванні на протязі двох підготовчих періодів. Визначені деякі закономірності динаміки загальної і спеціальної працездатності та оптимізації тренувальних навантажень щодо різних відновлювальних мікроциклів підготовчих періодів.

Ключові слова: динаміка загальної і спеціальної працездатності, динаміка зміни загальної і спеціальної працездатності, відновлювальні мікроцикли.

Annotation. Gorlov A.S. Justification of dynamics of work capacity of young men – sprinters of 14-15 and 16-17 years in the preparatory terms of the year cycle of aging. The article represents essence of experimental researches directed on the study of process of development of general and special capacity under influence of unloading restoration microcycles for youths-sprinters 14-15 and 16-17 years in the annual loop of training during two setup times. Definite certain regularities of movement general and special capacity and optimality training loads of regeneration microcycles.

Key words: dynamics general and special of working capacity, dynamics of change general and special of working capacity, regeneration microcycles.

Введение.

Проблема управления двигательной деятельностью юных легкоатлетов-спринтеров особо актуальна, так как подготовка отечественных высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции оставляет желать лучшего. Один из важнейших факторов повышения качества учебно-тренировочного

процесса по подготовке спортивного резерва является разработка эффективных структур тренировочных нагрузок в годичном цикле. Без учета результата исследований работоспособности юных бегунов совершенствование структуры организации тренировочного процесса представляется нецелесообразным и малоэффективным [2,6,8].

Как известно, рациональное использование различных средств и методов подготовки юных спринтеров в круглогодичной тренировке приводит к приобретению состояния спортивной формы [1,2,7]. Другими словами, качество повышенной стабильной работоспособности юных спринтеров в соревновательном периоде достигается только при сохранении положительной динамики работоспособности на протяжении всех подготовительных периодов [2,3,6,11]. С другой стороны, даже сами по себе выраженные функциональные затраты, приводящие к утомлению в подготовительных периодах, биологически полезны, ибо являются стимулятором интенсивных восстановительных процессов, обеспечивающих повышение работоспособности в ходе упражнения. Механизм этих явлений освещается концепцией суперкомпенсации Вейгерта и представлениями Г.Ф. Фольборта о сопряженных процессах утомления и восстановления [9,10].

Работа выполнена по плану НИР Национального технического университета «Харьковский политехнический институт».

Формулирование целей работы

Задача работы. На протяжении двух подготовительных периодов годичного цикла тренировки юношей-спринтеров 14-15 и 16-17 лет изучить и сравнить динамику и динамику изменения общей и специальной работоспособности под влиянием разгрузочных восстановительных микроциклов, а так же обосновать эффективность программирования средств ОФП и СФП в этих микроциклах с целью стимулирования повышенной работоспособности юных спортсменов.

Организация исследований. Автором проведены экспериментальные исследования в два этапа, в ходе которых изучалась не только динамика и динамика изменения общей и специальной работоспособности в различных восстановительных микроциклах двух подготовительных периодов юношей-спринтеров с учетом их возрастных особенностей, но и влияние суммарной недельной беговой нагрузки восстановительных микроциклов на изменение работоспособности этих спортсменов. В эксперименте приняли участие 20 легкоатлетов-спринтеров 14-15 и 16-17 лет (по 10 спортсменов каждой возрастной группы) Харьковского государственного высшего училища физической культуры №1 и училища олимпийского резерва Государственного экспериментального учебно-спортивного центра Украины по легкой атлетике в г. Харькове. Квалификация юных спринтеров 14-15 лет соответствовала второму-третьему спортивным разрядам, а спринтеров 16-17 лет – первому разряду.

Результаты исследований.

Показатели работоспособности регистрировались в начале и конце каждого восстановительного микроцикла, запланированного тренерами. На протяжении двух подготовительных периодов исследовались восемь восстановительных микроциклов, которые ежемесячно завершали серию тренировочных с сентября по апрель. Каждая серия микроциклов состояла из трех тренировочных и одного восстановительного. Общая работоспособность определялась при помощи методики Гарвардского степ-теста [4]. Специальная работоспособность регистрировалась по тестовым показателям десятибальной оценки беговой и скоростно-силовой подготовки юных спринтеров: бег 30 м с низкого старта, бег 150 м с высокого старта, тройной прыжок с места и прыжок вверх по Абалакову В начале и конце двух подготовительных периодов все испытуемые проходили комплексное углубленное медицинское обследование. Оно проводилось в медико-биологическом отделении Государственного экспериментального учебно-спортивного центра Украины по легкой атлетике с целью определения уровня физического развития и состояния здоровья юных спортсменов.

Эффективность тренировочного процесса определялась по динамике работоспособности и уровню тренированности юных бегунов. Динамика общей и специальной работоспособности в педагогическом эксперименте определялась по средне-групповым значениям последнего дня каждого восстановительного микроцикла годового цикла тренировки. По разности среднегрупповых значений первого и последнего дня восстановительных микроциклов определялась динамика степени прироста работоспособности в каждом из этих микроциклов.

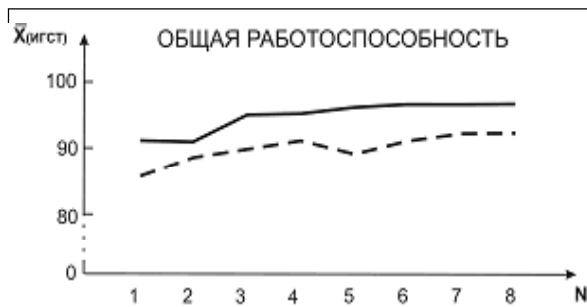
В результате завершения педагогического эксперимента в течение двух подготовительных периодов в обеих возрастных группах была отмечена тенденция к росту показателей общей и специальной работоспособности ($p < 0,05$). Однако характер тенденций у них несколько различный. У юношей 14-15 лет значительный подъем общей работоспособности в конце октября сменяется умеренным возрастанием ее до середины марта, далее работоспособность стабилизируется. У юношей 16-17 лет начало подъема общей работоспособности отмечено на месяц позже – в конце ноября, а завершение прироста, на месяц раньше – в середине февраля (см. рис. 1). Такая особенность динамики общей работоспособности двух возрастных групп объясняется разным объемом проделанной специальной работы в тренировочных микроциклах, и большего участия спринтеров старшей группы в осенних соревнованиях. Спринтеры младшей возрастной группы начинали свои первые соревнования только в декабре-январе. Однако заметное снижение общей работоспособности у них к середине января месяца говорит о возможном напряжении тренировочного процесса.

Динамика специальной работоспособности имеет ту же тенденцию, что и общей ($p < 0,05$). Для

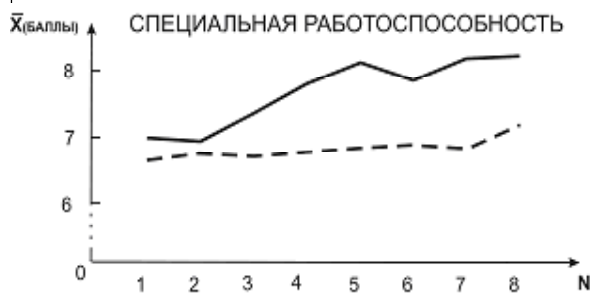
младшей группы характерны волнообразные изменения динамики работоспособности почти на всем протяжении подготовительных периодов. В старшей группе два этапа снижения работоспособности первый – конец октября, второй – середина февраля (см. рис. 1).

Более значительный интерес для исследований представляет анализ динамики изменения общей и специальной работоспособности в каждом восстановительном микроцикле. Он позволил отметить участки внесения некоторых корректив в организацию тренировочного процесса восстановительных микроциклов с целью удержания и стимулирования работоспособности юных спринтеров на протяжении двух подготовительных периодов (см. рис. 2). Анализ динамики изменения общей работоспособности показал, что у юношей 14-15 лет тенденция к незначительному снижению по сравнению с предыдущими восстановительными микроциклами, отмечена под влиянием второго и шестого микроциклов (на 0,5 и 1,14%). Поэтому в конце октября и середине февраля возникает необходимость дополнительных дней активного отдыха и увеличения средств ОФП. Все остальное время работоспособность или удерживается на достигнутом уровне, или имеет выраженную степень прироста.

У юношей 16-17 лет низкий прирост работоспособности под влиянием второго восстановительного микроцикла говорит о недостаточном применении средств ОФП в конце октября, что было бы правомерным для общеподготовительного этапа первого подготовительного периода. Значительный прирост работоспособности в третьем и четвертом восстановительных микроциклах в конце ноября и декабря месяцев не является достаточно рациональным решением вопроса реабилитации на специально-подготовительном этапе. В это время следует беспокоиться лишь об удержании общей работоспособности и направить все усилия на активное восстановление с ярко выраженным приростом специальной работоспособности. В пятом восстановительном микроцикле в середине января отмечен скачок к снижению прироста общей работоспособности, что является, очевидно, результатом специфики тренировочного процесса на этапе зимних соревнований. Поэтому на этом этапе тренерам необходимо все же больше заботиться об увеличении дней активного отдыха и дополнительном планировании средств ОФП в качестве реабилитационных в тренировочном процессе старших юношей. Такая тенденция сохраняется до середины февраля (см. рис. 2). Положительные изменения общей работоспособности под влиянием седьмого и восьмого восстановительных микроциклов второго подготовительного периода середины марта и конца апреля месяцев носят более умеренный характер, что является более рациональным для тренировочного процесса в это время ($p < 0,05$). Однако, к концу двух подготовительных периодов тенденцию к снижению приростов работоспособности необходимо заменить



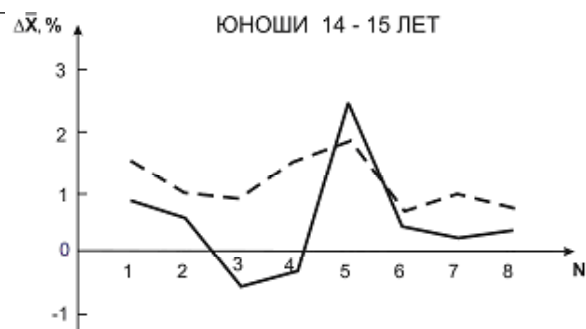
Восстановительные микроциклы



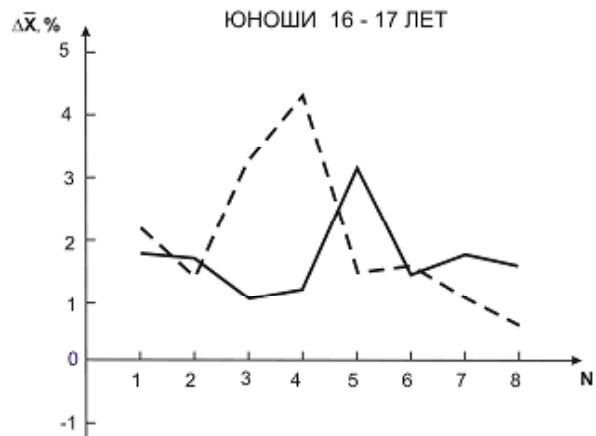
Восстановительные микроциклы

Условные обозначения - - - - - юноши 14-15 лет
 ————— юноши 16-17 лет

Рис. 1. Динамика работоспособности юношей-спринтеров в подготовительных периодах годового цикла тренировки.



Восстановительные микроциклы



Восстановительные микроциклы

Рис. 2. Динамика изменения работоспособности юношей-спринтеров в различных восстановительных микроциклах подготовительных периодов круглогодичной тренировки.

тенденцией к ее удержанию. Это означает, что юношам 16-17 лет в конце второго подготовительного периода неразумно пренебрегать применением достаточного объема средств и методов ОФП в восстановительных микроциклах.

При анализе динамики изменения специальной работоспособности под влиянием восстановительных микроциклов в младшей возрастной группе (14-15 лет) отмечено, что положительные изменения ее слишком незначительны и даже в некоторых случаях (третий и четвертый восстановительные микроциклы) отрицательны ($\Delta x_3 = -0,57\%$ и $\Delta x_4 = -0,29\%$). Это указывает на необходимость дополнительного увеличения количества восстановительных микроциклов для данного возраста бегунов. У юношей 16-17 лет отрицательных сдвигов работоспособности отмечено. Некоторое снижение динамики положительного прироста специальной работоспособности зафиксировано во втором, третьем и шестом восстановительных микроциклах (см. рис.2).

Значительный скачок положительного прироста специальной работоспособности под влиянием пятого восстановительного микроцикла в обеих возрастных группах (2,5% и 3,1% соответственно младших и старших юношей) вполне объясним характером тренировочного процесса на этапе зимних соревнований ($p > 0,05$). Однако такой факт указывает

на несколько запоздалое проявление реализации текущего адаптационного резерва юных спортсменов для действующего календаря соревнований. Очевидно, это свидетельствует о недостаточной эффективности педагогического контроля тренеров за специальной работоспособностью юных спринтеров. На наш взгляд, такие недостатки в тренировочном процессе спортсменов обеих возрастных групп можно компенсировать за счет правильного сбалансирования средств и методов ОФП и СФП, и особенно средств беговой подготовки в различных разгрузочных восстановительных микроциклах подготовительных периодов.

С этой целью нами был проделан статистический анализ фактического материала по следующей зависимости – влияние суммарного объема недельной беговой нагрузки восстановительных микроциклов на изменение общей и специальной работоспособности спринтеров 14-15 и 16-17 лет. Суммарная недельная нагрузка определялась с помощью универсальных таблиц величины качественного объема (ВКО) циклического упражнения, разработанных в г. Харькове [2,5]. Динамика коэффициентов корреляции показывает, что выбор средств и методов ОФП и СФП в различных разгрузочных восстановительных микроциклах подготовительных периодов должен быть взаимно обусловлен (см. рис.3).

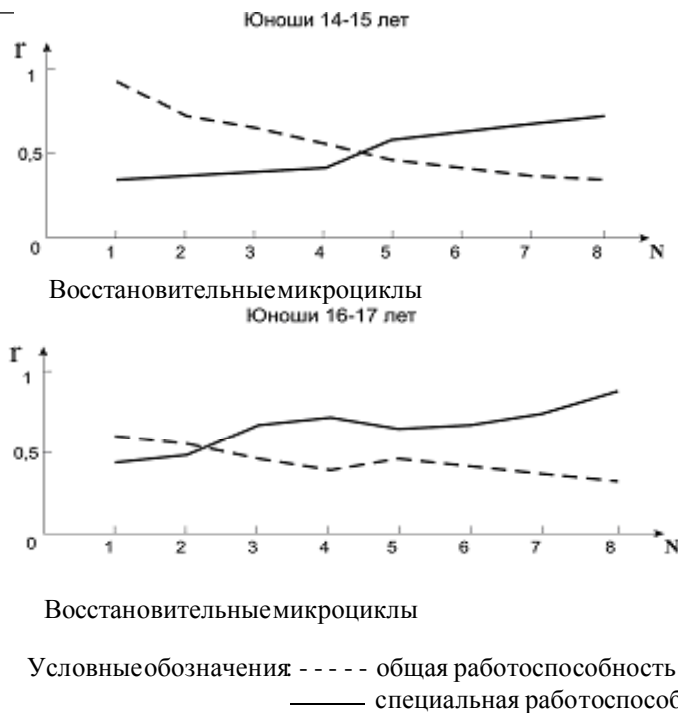


Рис. 3. Динамика взаимосвязи общей и специальной работоспособности под влиянием суммарной беговой нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-17 лет.

У юных бегунов 14-15 лет в первых четырех разгрузочных восстановительных микроциклах конца сентября, октября, ноября и декабря месяцев должны заметно преобладать средства и методы ОФП (0,910; 0,702; 0,633; 0,614 – сильные статистические связи) над средствами СФП (0,294; 0,330; 0,377; 0,431 – слабые статистические связи). В пятом восстановительном микроцикле средства и методы ОФП и СФП в применении должны быть взаимно адекватными (0,482 и 0,540). Для последующих трех восстановительных микроциклов середины февраля, марта и конца апреля месяцев второго подготовительного периода характерно то, что в них должны преобладать средства и методы СФП (0,607; 0,663; 0,734) над средствами и методами ОФП (0,410; 0,375; 0,322).

У старших юношей (16-17 лет) в первых двух восстановительных микроциклах конца сентября и октября месяцев связи как общей, так и специальной работоспособности взаимообусловлены средними статистическими показателями (соответственно 0,593; 0,537 и 0,461; 0,494). В третьем и четвертом восстановительных микроциклах конца ноября и декабря месяцев, средства и методы СФП должны преобладать над средствами и методами ОФП (соответственно 0,690; 0,742 – сильные статистические связи и 0,471; 0,395 – средние и слабые связи). Некоторое увеличение связи с общей работоспособностью в пятом восстановительном микроцикле середины января ($r=0,456$) очевидно объясняется тем, что старшие юноши по сравнению с младшими значительно больше участвовали в зимних соревнованиях, что как известно, требует дополнительных средств ОФП в качестве реабилитации. С шестого

по восьмой восстановительные микроциклы середины февраля, марта и апреля месяцев второго подготовительного периода отмечены связи, характеризующие преобладающее использование средств и методов СФП (0,660; 0,714; 0,873 – сильные статистические связи) над средствами и методами ОФП (0,391; 0,353; 0,276 – слабые статистические связи).

Таким образом, функциональное состояние юных спринтеров, их работоспособность относятся к интегральным характеристикам тех функций качеств человека, которые обуславливают эффективность выполнения им той или иной деятельности. Количественные и качественные проявления деятельности этих систем – один из важнейших объектов критериев диагностики функциональной подготовленности в динамике тренировочного процесса.

Выводы:

1. На основе экспериментальных исследований установлено, что у юношей-спринтеров 14-15 и 16-17 лет в течение двух подготовительных периодов годичного цикла тренировки отмечена тенденция к росту показателей общей и специальной работоспособности. Однако характер тенденций у них несколько отличительный
2. У юношей 14-15 лет значительный подъем общей работоспособности в конце октября сменяется умеренным возрастанием ее до середины марта, далее работоспособность стабилизируется. У юношей 16-17 лет начало подъема общей работоспособности отмечено на месяц позже – в конце ноября, а завершение прироста на месяц раньше – в середине февраля.

3. Динамике специальной работоспособности юношей 14-15 лет характерны волнообразные изменения почти на всем протяжении подготовительных периодов. У юношей 16-17 лет два этапа снижения первый – конец октября, второй – середина февраля.
4. Анализ динамики изменения общей работоспособности под влиянием разгрузочных восстановительных микроциклов показал, что у юношей 14-15 лет тенденция к незначительному снижению отмечена в конце октября и середине февраля. В остальное время работоспособность или удерживается на достигнутом уровне, или имеет выраженную степень прироста. У юношей 16-17 лет низкий прирост работоспособности в конце октября сменяется значительным приростом ее в конце ноября и декабря месяцев. Отмечено существенное снижение работоспособности в середине января. Положительные изменения работоспособности в середине февраля, марта и апреля месяцев носят более умеренный характер.
5. Анализ динамики изменения специальной работоспособности показал, что у юношей 14-15 лет положительные сдвиги ее под влиянием разгрузочных восстановительных микроциклов небольшие, а в некоторых случаях (в конце ноября и декабря месяцев) прироста работоспособности не отмечено вообще. У юношей 16-17 лет отрицательных сдвигов работоспособности не выявлено. Значительный прирост работоспособности в середине января в обеих возрастных группах вполне объясним характером тренировочного процесса на этапе зимних соревнований. Однако такой факт указывает на несколько запоздалое проявление реализации текущего адаптационного резерва юных спортсменов относительно действующего календаря соревнований. Этот факт подтверждает недостаточную эффективность контроля тренеров за специальной работоспособностью юных спринтеров.
6. В результате анализа динамики коэффициентов корреляции между суммарной недельной беговой нагрузкой и изменением общей и специальной работоспособности юношей-спринтеров 14-15 и 16-17 лет в разгрузочных восстановительных микроциклах двух подготовительных периодов установлено, что выбор средств и методов ОФП и СФП в таких микроциклах должен быть взаимно обусловлен рациональным соотношением

Наши последующие исследования связаны с изучением динамики изменения различных показателей двигательной функции определяющих работоспособность юных спринтеров 14-15 и 16-17 лет в подготовительных периодах годового цикла тренировки.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 С.
2. Горлов А.С. Програмування тренувального процесу юнаків-спринтерів у відновлювальних мікроциклах підготовчих періодів: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Київ: 1994. – 24 С.
3. Горлов А.С. Обоснование динамики работоспособности юношей-спринтеров 14-15 лет в подготовительных пери-

- одах годового цикла тренировки //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків ХДАДМ (ХХП), 2008. – №7. – с.34-37.
4. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 255 С.
5. Манжос Н.В., Горлов А.С., Юшко Б.Н. Новые универсальные методы оценки беговой тренировочной нагрузки у легкоатлетов различной квалификации: Учебно-метод. пособие. – Харьков: ХГАФК 2002. – 114 С.
6. Набатникова М.Я. Некоторые перспективы совершенствования системы тренировочных нагрузок юных спортсменов// Структура тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов циклических видов спорта: Сб. науч. трудов. – М.: ВНИИФК, 1984. – с.4-9.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 С.
8. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. школа, 1988. – 288 С.
9. Руководство по физиологии труда /Под ред. З.М. Золиной и И.Ф.Измерова. – М.: Медицина, 1983. – 528 С.
10. Фольбоорт Г.В. Об основных закономерностях процессов утомления и восстановления //Процессы утомления и восстановления в деятельности организма. – Киев: Госмедиздат УССР, 1958. – с. 3-10.
11. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 С.

Поступила в редакцию 09.10.2008г.

ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА ЛЕГКУ ПЕРСИСТУЮЧУ БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ З ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Григус І.М.

Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янука, м. Рівне

Анотація. У статті розглянуто проблему фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму, наведено результати покращення якості життя хворих на легку персистуючу бронхіальну астму з допомогою застосування запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації. Застосування програми фізичної реабілітації достовірно підвищує загальну якість життя та стану здоров'я в хворих. Це здійснюється за рахунок підвищення мобільності, збільшення життєвої активності, працездатності, зменшення стомлення, покращення сну, мислення.

Ключові слова: бронхіальна астма, фізична реабілітація, якість життя.

Аннотация. Григус И.М. Улучшение качества жизни больных легкой персистирующей бронхиальной астмой с помощью физической реабилитации. В статье рассмотрена проблема физической реабилитации больных бронхиальной астмой, приведены результаты улучшения качества жизни больных легкой персистирующей бронхиальной астмой с помощью применения предложенной комплексной программы физической реабилитации. Применение программы физической реабилитации достоверно повышает общее качество жизни и состояние здоровья больных. Это осуществляется за счет повышения мобильности, увеличение жизненной активности, работоспособности, уменьшение утомления, улучшение сна, мышления.

Ключевые слова: бронхиальная астма, физическая реабилитация, качество жизни.

Annotation. Grigus I.M. Improvement the quality of life for patients with light persisting bronchial asthma through physical rehabilitation. The article discussed the problem of the physical rehabilitation of patients with bronchial asthma, the results of

improving the quality of life for patients with light persistent bronchial asthma by applying the proposed integrated program of physical rehabilitation. Application of the program of a physical aftertreatment authentically raises common quality of life and a state of health of patients. It is carried out at the expense of increase of mobility, augmentation of zoetic activity, work capacity, decrease of fatigue, enriching of dream, intellection.

Key words: bronchial asthma, physical rehabilitation, quality of life.

Вступ.

Захворювання органів дихання займають значне місце в патології внутрішніх органів і мають тенденцію до зростання. Особливе місце серед них належить бронхіальній астмі. За останнє століття зросла кількість хворих на бронхіальну астму від 0,1-1% до 4-15% від загальної чисельності населення [7, 8]. Астма погіршує якість життя 95% хворих на дану патологію наявність загострень не залежить від важкості захворювання – навіть пацієнти з легкою загострень не залежить від важкості захворювання – навіть пацієнти з легкою астмою, мають значний ризик. Вона поширена в 300 раз більше, ніж ішемічна хвороба серця; в 33 рази більше, ніж рак легенів; в 20 раз більше, ніж рак молочної залози; в 15 раз більше, ніж інсульт; в 5 раз більше, ніж ВІЛ-інфекція. Очікується, що глобальні економічні втрати від астми перевищать такі від туберкульозу ВІЛ/СНІДу, разом взятих [9].

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми організації фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму показав, що нині подані наукові основи і практична реалізація принципів респіраторної медицини в різних клінічних спеціальностях [1, 2, 3, 10]. Описана діагностика захворювань органів дихання і всесторонньо викладено їх лікування з урахуванням сучасних відомостей, опублікованих у вітчизняній та зарубіжній літературі [5, 6].

Робота виконана згідно Зведеного плану Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 2006-2010 рр. за темою 3.2.3 "Формування і відновлення здоров'я людей різного віку в процесі фізичного виховання і фізичної реабілітації" (номер державної реєстрації 0107U001056).

Формулювання цілей роботи

Мета роботи – експериментально перевірити ефективність впливу запропонованої диференційованої програми фізичної реабілітації на якість життя хворих на легку персистуючу бронхіальну астму.

Результати дослідження.

З хворими (Бронхіальна астма II, персистуюча, легкий перебіг) основної групи (ОГ, n=44), додатково до медикаментозного лікування, за їх згодою, ми проводили індивідуально підібрану комплексну програму фізичної реабілітації. Хворі контрольної групи (КГ, n=44) з аналогічним діагнозом лікувалися за загальноприйнятою методикою

Ступінь тяжкості оцінювали на підставі повного обстеження пацієнтів. У хворих на легку персистуючу бронхіальну астму напади астми були 1 раз в тиждень або частіше, але не кожний день, загострення захворювання могли порушувати фізичну ак-

тивність та сон, нічні симптоми астми виникали більше ніж 2 рази на місяць, задишка з'являлася при підйомі по сходах у прискореному темпі або при бігу підтюпцем. Для них була характерною вентиляційна недостатність першого ступеня. Оцінку ефективності лікування і фізичної реабілітації проводили за самопочуттям, рівнем фізичного здоров'я, фізичної працездатності, якості життя, функціональним станом кардіореспіраторної системи, показниками функції зовнішнього дихання (ФЗД).

З пацієнтами ОГ ми застосовували ЛФК, масаж, інгаляції, аероіонотерапію, галоаерозоль терапію. У вступний період застосовували дихання через стиснуті губи і пасивізацію видиху, в основному періоді за основу брали втручання, які сприяли розрідженню та виведенню мокротиння з дихальних шляхів (лікувальна перкусія, вібрація, постуральний дренаж). Ми поєднували застосування дренажних положень з маніпуляційними втручаннями. При наявності мокротиння, його виводили, повільно надавлюючи на грудну клітку синхронно з кашльовими поштовхами, без глибоких вдихів. Протидія вдиху добре зміцнювала дихальні м'язи. У заключному періоді теж застосовували лікувальну перкусію і вібрацію. Заняття починали і закінчували легким масажем обличчя, передпліч і грудної клітки, застосовували вправи для розслаблення м'язів плечового поясу і грудної клітки. Застосовували ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ) і лікувальну гімнастику (ЛГ), самостійні заняття індивідуально та в малих групах. При III ступені рухової активності РГГ тривалістю 15-20 хв. включала 20-25 вправ. Заняття ЛГ склалися з 35-40 вправ, виконуваних у середньому і прискореному темпі. Використовували постійно дві форми гімнастичних і циклічних вправ. Співвідношення дихальних і загально-розвиваючих вправ 1:3-4. Тривалість заняття 30-35 хв. При проведенні вправ використовували гантелі вагою 3-5 кг і набивні м'ячі вагою 3-4 кг. Під час занять не допускали будь-яких перевантажень. Вправи припиняли, якщо помічали перші ознаки приступу духи: нерівне дихання, спазм, кашель.

З допомогою методики оцінки якості життя [4] ми визначили у кожного хворого на легку персистуючу бронхіальну астму вихідний рівень якості життя і в кінці дослідження, щоби прослідкувати за змінами (табл. 1, 2 і рис. 1-4).

Як видно з даних, що наведені в табл. 1 і 2, у хворих на легку персистуючу бронхіальну астму чоловічої і жіночої статі обох груп відмічено низький середній вихідний рівень загальної якості життя і стану здоров'я.

Так, у КГ він складав у чоловіків $62,67 \pm 0,30$ балів. За окремими сферами вивчення показники були наступні: сфера I або фізична сфера $8,72 \pm 0,11$, сфера II або психологічна сфера – $12,05 \pm 0,17$, сфера III або рівень незалежності – $8,88 \pm 0,09$, сфера IV або соціальні стосунки – $8,91 \pm 0,08$, сфера V або навколишнє середовище – $9,47 \pm 0,06$, сфера VI або духовна сфера – $14,65 \pm 0,19$. Приблизно такий же низький середній вихідний рівень загальної якості життя і стану

Якість життя і стан здоров'я хворих обох груп чоловічої статі

Сфери і субсфери якості життя	Контрольна група (n=26)		Основна група (n=26)	
	До	Після	До	Після
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
G1. Сфера I. Фізична сфера	8,72±0,11	9,36±0,10	8,54±0,11	13,10±0,17
F1. Біль і дискомфорт	7,12±0,14	8,19±0,14	6,96±0,15	9,27±0,40
F2. Життєва активність, енергія і стомлення	8,85±0,16	9,54±0,17	8,69±0,15	14,58±0,27
F3. Сон і відпочинок	10,19±0,17	10,35±0,18	9,96±0,18	15,46±0,18
G2. Сфера II. Психологічна сфера	12,05±0,17	12,19±0,10	11,95±0,18	14,41±0,09
F4. Позитивні почуття	10,31±0,25	10,77±0,20	10,19±0,25	16,08±0,17
F5. Мислення, навчання, пізнання	14,46±0,18	14,62±0,18	14,54±0,18	14,96±0,22
F6. Самооцінка	11,85±0,20	11,96±0,19	11,69±0,22	14,12±0,14
F7. Образ тіла і зовнішність	10,85±0,19	11,19±0,19	10,69±0,21	11,69±0,19
F8. Негативні почуття	12,77±0,73	12,42±0,20	12,65±0,73	15,19±0,14
G3. Сфера III. Рівень незалежності	8,88±0,09	9,34±0,08	8,72±0,09	12,57±0,09
F9. Мобільність, здатність пересуватися	10,08±0,17	10,12±0,16	9,88±0,19	13,42±0,16
F10. Здатність виконувати повсякденні справи	7,58±0,17	8,62±0,11	7,46±0,16	15,23±0,17
F11. Залежність від медикаментів і лікування	7,73±0,15	8,35±0,14	7,54±0,18	7,54±0,18
F12. Працездатність (здатність до роботи)	10,12±0,13	10,27±0,15	10,00±0,13	14,08±0,16
G4. Сфера IV. Соціальні стосунки	8,91±0,08	9,28±0,08	8,77±0,08	10,95±0,09
F13. Особисті взаємостосунки	8,81±0,15	9,31±0,13	8,65±0,14	9,54±0,16
F14. Соціальна підтримка	9,73±0,12	10,04±0,13	9,69±0,12	12,35±0,16
F15. Сексуальна активність	8,19±0,12	8,50±0,17	7,96±0,12	10,96±0,18
G5. Сфера V. Навколишнє середовище	9,47±0,06	9,90±0,05	9,30±0,06	9,51±0,06
F16. Фізична безпека і захищеність	9,27±0,22	10,31±0,22	9,08±0,18	9,27±0,18
F17. Домашнє оточення	14,42±0,15	14,54±0,14	14,23±0,18	14,38±0,17
F18. Фінансові ресурси	13,31±0,15	13,46±0,17	13,19±0,15	13,92±0,13
F19. Медична і соціальна допомога	7,31±0,13	7,85±0,10	7,15±0,13	7,23±0,15
F20. Можливість отримання нової інформації і навичок	9,58±0,16	9,65±0,16	9,38±0,13	9,46±0,14
F21. Можливість для відпочинку/дозвілля	6,92±0,17	7,65±0,16	6,77±0,16	6,92±0,16
F22. Навколишнє фізичне середовище	5,04±0,14	5,38±0,12	4,81±0,13	4,92±0,14
F23. Транспорт	9,92±0,12	10,38±0,14	9,77±0,13	10,00±0,13
G6. Сфера VI. Духовна сфера	14,65±0,19	15,31±0,15	14,54±0,20	14,65±0,20
F24. Духовність, релігія, переконання	14,65±0,19	15,31±0,15	14,54±0,20	14,65±0,20
G. Загальна якість життя і стан здоров'я	62,67±0,30	65,38±0,23	61,82±0,34	75,19±0,33

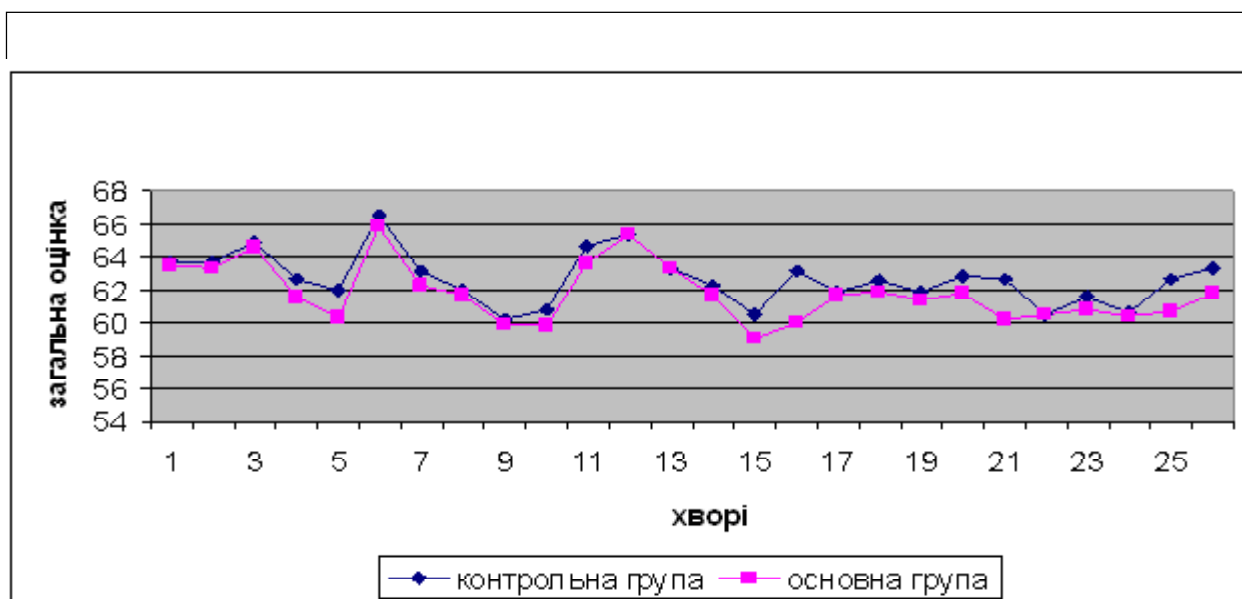


Рис. 1. Вихідний загальний рівень якості життя хворих на легку персистуючу бронхіальну астму чоловічої статі, в балах

Якість життя і стан здоров'я хворих обох груп жіночої статі

Сфери і субсфери якості життя	Контрольна група (n=18)		Основна група (n =18)	
	До	Після	До	Після
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
G1. Сфера I. Фізична сфера	8,65±0,14	9,48±0,07	8,43±0,14	12,74±0,10
F1. Біль і дискомфорт	7,11±0,15	8,28±0,15	6,83±0,18	9,44±0,12
F2. Життєва активність, енергія і стомлення	8,67±0,19	9,61±0,18	8,67±0,18	14,28±0,19
F3. Сон і відпочинок	10,17±0,23	10,56±0,20	9,78±0,20	14,50±0,16
G2. Сфера II. Психологічна сфера	12,07±0,22	12,14±0,07	11,73±0,10	13,04±0,07
F4. Позитивні почуття	10,11±0,32	10,83±0,26	10,17±0,29	14,17±0,14
F5. Мислення, навчання, пізнання	14,44±0,21	14,67±0,19	14,28±0,20	14,61±0,19
F6. Самооцінка	12,00±0,16	11,94±0,15	11,67±0,24	12,33±0,14
F7. Образ тіла і зовнішність	10,61±0,24	10,94±0,23	10,56±0,25	11,50±0,23
F8. Негативні почуття	13,17±1,04	12,33±0,18	12,00±0,19	12,61±0,16
G3. Сфера III. Рівень незалежності	8,79±0,09	9,15±0,08	8,61±0,09	11,63±0,09
F9. Мобільність, здатність пересуватися	9,83±0,20	10,17±0,21	9,78±0,22	12,78±0,19
F10. Здатність виконувати повсякденні справи	7,50±0,14	7,94±0,18	7,28±0,15	13,06±0,21
F11. Залежність від медикаментів і лікування	7,72±0,15	8,17±0,16	7,39±0,24	7,50±0,24
F12. Працездатність (здатність до роботи)	10,11±0,15	10,33±0,16	10,00±0,16	13,17±0,18
G4. Сфера IV. Соціальні стосунки	8,85±0,08	9,20±0,11	8,74±0,08	10,46±0,11
F13. Особисті взаємостосунки	8,72±0,19	9,33±0,24	8,61±0,18	9,28±0,15
F14. Соціальна підтримка	9,67±0,14	9,94±0,20	9,61±0,14	11,94±0,23
F15. Сексуальна активність	8,17±0,12	8,33±0,14	8,00±0,14	10,17±0,18
G5. Сфера V. Навколишнє середовище	9,51±0,07	10,08±0,07	9,24±0,06	9,63±0,05
F16. Фізична безпека і захищеність	9,39±0,26	10,33±0,18	8,94±0,17	9,28±0,15
F17. Домашнє оточення	14,61±0,11	14,94±0,15	14,33±0,18	14,67±0,11
F18. Фінансові ресурси	13,22±0,19	13,39±0,16	13,11±0,19	13,50±0,24
F19. Медична і соціальна допомога	7,39±0,14	8,17±0,18	7,06±0,17	7,17±0,18
F20. Можливість отримання нової інформації і навичок	9,61±0,18	10,06±0,18	9,33±0,18	10,06±0,24
F21. Можливість для відпочинку/дозвілля	6,67±0,19	7,44±0,18	6,67±0,18	7,39±0,16
F22. Навколишнє фізичне середовище	5,22±0,17	5,56±0,12	4,72±0,15	4,83±0,14
F23. Транспорт	10,00±0,16	10,72±0,23	9,72±0,15	10,17±0,20
G6. Сфера VI. Духовна сфера	14,78±0,23	15,28±0,19	14,72±0,25	14,89±0,25
F24. Духовність, релігія, переконання	14,78±0,23	15,28±0,19	14,72±0,25	14,89±0,25
G. Загальна якість життя і стан здоров'я	62,65±0,37	65,34±0,20	61,47±0,36	72,39±0,30

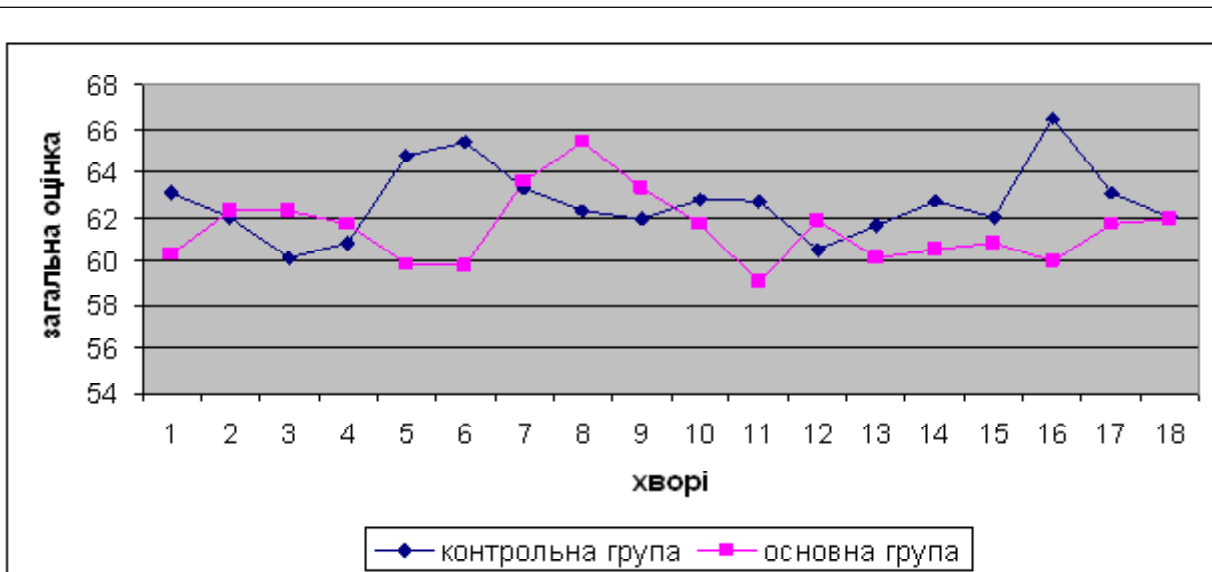


Рис. 2. Вихідний загальний рівень якості життя хворих на легку персистуючу бронхіальну астму жіночої статі, в балах

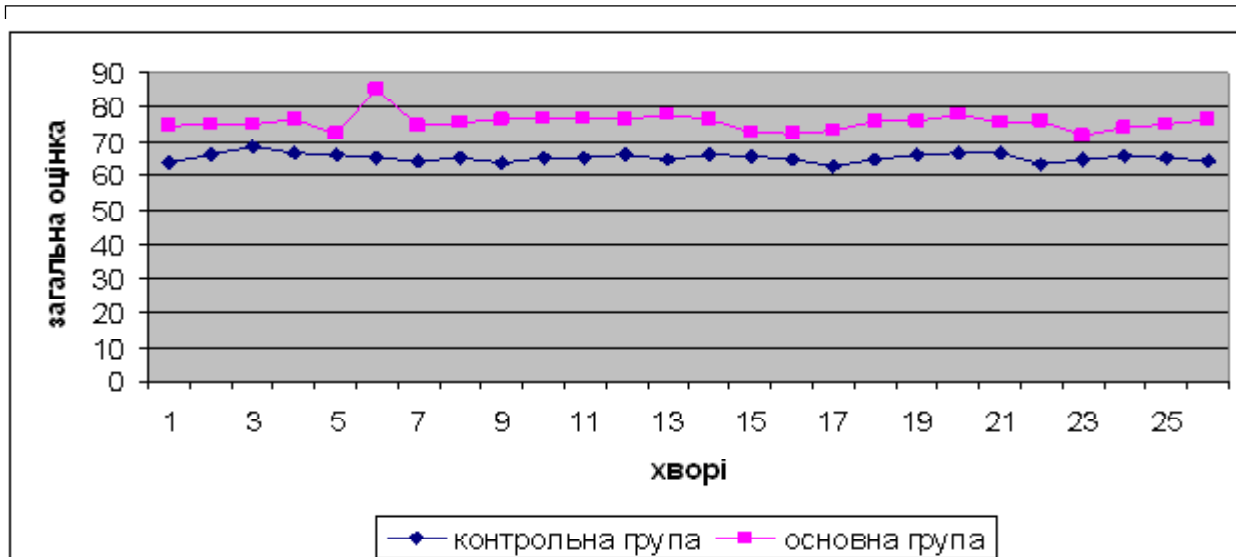


Рис. 3. Загальна якість життя хворих на легку персистуючу бронхіальну астму чоловічої статі в кінці дослідження, в балах

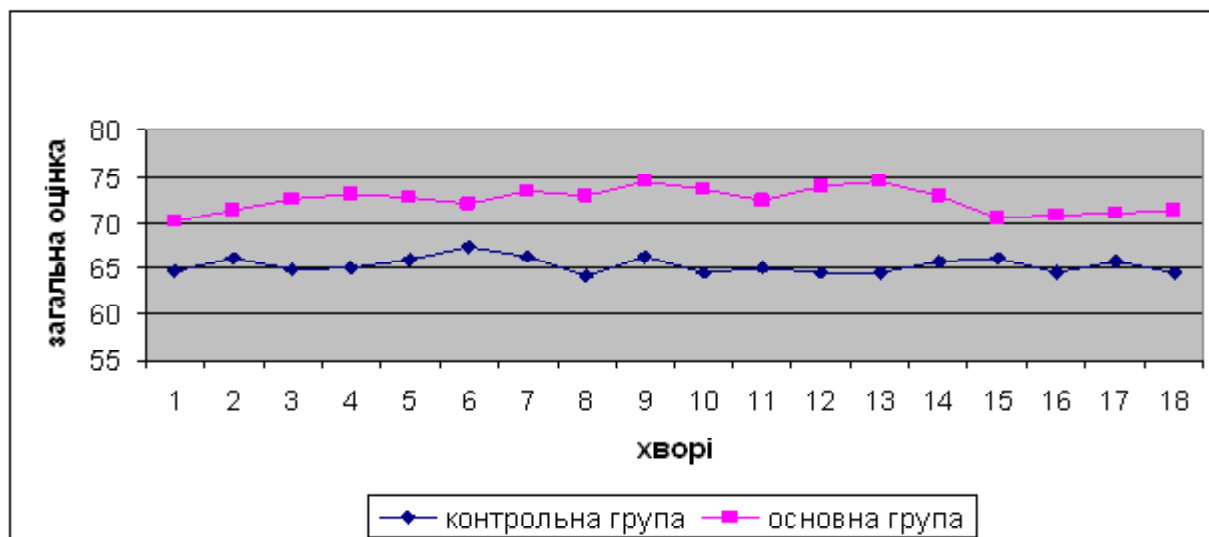


Рис. 4. Загальна якість життя хворих на легку персистуючу бронхіальну астму жіночої статі в кінці дослідження, в балах

здоров'я був у хворих чоловічої статі ОГ – $61,82 \pm 0,34$. У них за окремими сферами вивчення він складав: сфера I або фізична сфера – $8,54 \pm 0,11$, сфера II або психологічна сфера – $11,95 \pm 0,18$, сфера III або рівень незалежності – $8,72 \pm 0,09$, сфера IV або соціальні стосунки – $8,77 \pm 0,08$, сфера V або навколишнє середовище – $9,30 \pm 0,06$, сфера VI або духовна сфера – $14,54 \pm 0,20$. Як бачимо, зниження якості життя відбулося за рахунок впливу захворювання на всі субсфери життя людини.

Низький середній вихідний рівень загальної якості життя і стану здоров'я констатували також у хворих на легку персистуючу бронхіальну астму жіночої статі обох груп. У хворих КГ він дорівнював $62,65 \pm 0,37$ балів і $61,47 \pm 0,36$ балів у жінок ОГ. Показники окремих сфер вивчення у хворих КГ були наступні: сфера I або фізична сфера – $8,65 \pm 0,14$, сфера II або психологічна сфера – $12,07 \pm 0,22$, сфера III або рівень незалежності – $8,79 \pm 0,09$, сфера IV або соц-

іальні стосунки – $8,85 \pm 0,08$, сфера V або навколишнє середовище – $9,51 \pm 0,07$, сфера VI або духовна сфера – $14,78 \pm 0,23$. За окремими сферами вивчення вихідний рівень загальної якості життя і стану здоров'я хворих ОГ складав: сфера I або фізична сфера – $8,43 \pm 0,14$, сфера II або психологічна сфера – $11,73 \pm 0,10$, сфера III або рівень незалежності – $8,61 \pm 0,09$, сфера IV або соціальні стосунки – $8,74 \pm 0,08$, сфера V або навколишнє середовище – $9,24 \pm 0,06$, сфера VI або духовна сфера – $14,72 \pm 0,25$. Зниження загальної якості життя хворих відбулося за рахунок негативного впливу захворювання на всі субсфери життя людини.

В кінці дослідження у хворих на легку персистуючу бронхіальну астму чоловічої статі КГ середній рівень загальної якості життя і стану здоров'я дещо підвищився і складав $65,38 \pm 0,23$ балів. За окремими сферами вивчення показники були близькі до вихідних: сфера I або фізична сфера – $9,36 \pm 0,10$ ($p < 0,05$), сфера II або психологічна сфера – $12,19 \pm 0,10$, сфера III

або рівень незалежності – $9,34 \pm 0,08$, сфера IV або соціальні стосунки – $9,28 \pm 0,08$ ($p < 0,05$), сфера V або навколишнє середовище – $9,90 \pm 0,05$, сфера VI або духовна сфера – $15,31 \pm 0,15$.

У хворих на легку персистоючубронхіальну астму чоловічої статі ОГ в кінці дослідження середній рівень загальної якості життя і стану здоров'я суттєво підвищився і складав $75,19 \pm 0,33$ ($p < 0,05$) балів. За окремими сферами вивчення показники стали значно вищі вихідних і становили: сфера I або фізична сфера – $13,10 \pm 0,17$ ($p < 0,05$), сфера II або психологічна сфера – $14,41 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера III або рівень незалежності – $12,57 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера IV або соціальні стосунки – $10,95 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера V або навколишнє середовище – $9,51 \pm 0,06$ ($p < 0,05$), сфера VI або духовна сфера – $14,65 \pm 0,20$ ($p < 0,05$). Відбулося достовірне підвищення загальної якості життя і стану здоров'я за всіма сферами і субсферами якості життя в ОГ.

Наприкінці дослідження у хворих жіночої статі КГ середній рівень загальної якості життя і стану здоров'я підвищився несуттєво і дорівнював $65,34 \pm 0,20$. Окремі показники сфер вивчення у них були: сфера I або фізична сфера – $9,48 \pm 0,07$ ($p < 0,05$), сфера II або психологічна сфера – $12,14 \pm 0,07$, сфера III або рівень незалежності – $9,15 \pm 0,08$, сфера IV або соціальні стосунки – $9,20 \pm 0,11$, сфера V або навколишнє середовище – $10,08 \pm 0,07$, сфера VI або духовна сфера – $15,28 \pm 0,19$.

За окремими сферами вивчення рівень загальної якості життя і стану здоров'я хворих на легку персистоючубронхіальну астму жіночої статі ОГ суттєво виріс: сфера I або фізична сфера – з $8,43 \pm 0,14$ до $12,74 \pm 0,10$ ($p < 0,05$), сфера II або психологічна сфера – з $11,73 \pm 0,10$ до $13,04 \pm 0,07$ ($p < 0,05$), сфера III або рівень незалежності – з $8,61 \pm 0,09$ до $11,63 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера IV або соціальні стосунки – з $8,74 \pm 0,08$ до $10,46 \pm 0,11$ ($p < 0,05$), сфера V або навколишнє середовище – з $9,24 \pm 0,06$ до $9,63 \pm 0,05$ ($p < 0,05$), сфера VI або духовна сфера – з $14,72 \pm 0,25$ до $14,89 \pm 0,25$ ($p < 0,05$). Середній вихідний рівень загальної якості життя і стану здоров'я підвищився з $61,47 \pm 0,36$ до $72,39 \pm 0,30$ ($p < 0,05$). Достовірне підвищення загальної якості життя і стану здоров'я хворих на легку персистоючубронхіальну астму ОГ відбулося за всіма сферами і субсферами якості життя.

Вихідний рівень загальної якості життя хворих чоловічої статі обох груп на легку персистоючубронхіальну астму відображений на рис. 1.

Найвищий рівень загальної якості життя у хворих чоловічої статі КГ на початку дослідження дорівнював $66,53$, а найнижчий – $60,20$; в ОГ – $65,93$ і $59,13$ балів відповідно.

У хворих жіночої статі обох груп вихідний рівень загальної якості життя відображений на рис. 2.

У жінок КГ найвищий вихідний рівень загальної якості життя був $66,53$, а найнижчий – $60,20$; в ОГ – $65,36$ і $59,13$ балів відповідно.

Загальна якість життя хворих на легку персистоючубронхіальну астму в кінці дослідження відображена на рис. 3. і 4.

Найвищий рівень загальної якості життя у хворих чоловічої статі КГ на легку персистоючубронхіальну астму в кінці дослідження був $68,54$, а найнижчий – $62,99$ балів. У хворих ОГ рівень став значно вищим – найвищий став $77,97$ і найнижчий був $71,68$ балів.

У хворих жіночої статі КГ найвищий рівень загальної якості життя в кінці дослідження був $67,44$, а найнижчий – $64,23$ балів. Значне збільшення показників зареєстроване в хворих ОГ – найвищий $74,37$ і найнижчий – $70,14$ балів.

Із наведеного вище видно, що до початку дослідження рівень загальної якості життя у хворих як чоловічої, так і жіночої статі обох груп був приблизно однаковим. Аналізуючи результати анкетування хворих на легку персистоючу бронхіальну астму щодо визначення загальної якості життя і стану здоров'я на початку дослідження, ми бачимо, порівнюючи їх із середніми даними здорового населення, що у хворих КГ та ОГ значно знижені показники фізичної сфери, рівня незалежності та соціальних стосунків. Найнижчі показники були отримані в наступних субсферах: дискомфорт, здатність виконувати повсякденні справи, залежність від медикаментів і лікування, медична і соціальна допомога, можливість для відпочинку/дозвілля та навколишнє фізичне середовище, що вимагає відповідного спрямування реабілітації. Отримані дані доводять необхідність застосування індивідуалізованої фізичної реабілітації з урахуванням рухових можливостей, в комплексі з соціальною та психологічною реабілітацією даної категорії хворих.

Після застосування запропонованої програми фізичної реабілітації хворих на легку персистоючу бронхіальну астму ми спостерігали підвищення загальної якості життя та стану здоров'я в хворих ОГ за рахунок збільшення показників у проблемних субсферах. Хворі ОГ відмітили зменшення дискомфорту залежності від медикаментів, підвищення мобільності, збільшення життєвої активності, працездатності, здатності до виконання повсякденних справ, зменшення стомлення, покращення сну, мислення, а також покращення особистих взаємостосунків. Практично не змінними залишилися показники сфер: навколишнє середовище та духовна сфера. У хворих КГ не відмічено істотних змін в якості життя та стану здоров'я.

У результаті проведеного порівняльного аналізу даних обстеження 88 хворих на легку персистоючу бронхіальну астму: КГ (складалася з осіб чоловічої ($n=26$) і жіночої ($n=18$) статі) і ОГ (складалася з осіб чоловічої ($n=26$) і жіночої ($n=18$) статі), було виявлено наступне. У хворих ОГ раніше відмічалася позитивна динаміка: зменшення клінічних симптомів астми, швидше припинялися приступи задишки, вони стали менш тривалими, виникали не щотижня, були менш вираженими, зменшився кашель, покращилось відкашлювання і відходження харкотиння, зникли хрипи в легенях, покращився сон і самопочуття, покращилася якість життя, підвищилися середні показники ФЗД, значно зменшилися дози бронхолітиків, що дозволило добитися контролю над астмою.

Висновки.

В результаті застосування запропонованої програми фізичної реабілітації хворих на легку персистуючу бронхіальну астму відмічено достовірне ($p < 0,05$) підвищення загальної якості життя та стану здоров'я в хворих ОГ за рахунок збільшення показників у проблемних субсферах (зменшення дискомфорту залежності від медикаментів, підвищення мобільності, збільшення життєвої активності, працездатності, здатності до виконання повсякденних справ, зменшення стомлення, покращення сну, мислення, а також покращення особистих взаємостосунків).

Подальші перспективні дослідження слід проводити у віддалені терміни після стаціонарного лікування в процесі амбулаторного спостереження.

Література:

1. Григус І.М., Джига О.Д. Оцінка ефективності фізичної реабілітації хворих на інтермітуючу бронхіальну астму / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 5. – с. 31-34.
2. Зильбер А.П. Этюды респираторной медицины / А.П. Зильбер. – М.: МЕД-пресс-информ, 2007. – 792 с.
3. Каширін Є.В. Функціональні особливості дихальної системи жінок другого зрілого віку хворих на бронхіальну астму у період загострення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб. наук. праць. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2007. – № 11. – С. 235-237.
4. Методика оцінки якості життя / Всесвітня організація охорони здоров'я: Українська версія (Рекомендації по використанню) / За наук. ред. д.м.н. С.В. Пхіденка. – Дніпропетровськ: Пороги, 2001. – 58 с.
5. Окорочков А.Н. Диагностика болезней внутренних органов: Т. 3. Диагностика болезней органов дыхания.- М.: Мед. лит., 2003. – 464 с.
6. Окорочков А.Н. Руководство по лечению внутренних болезней: Т. 1. Лечение болезней органов дыхания. – 3-е изд., перераб. и доп. / А.Н. Окорочков – М.: Мед. лит., 2008. – 384 с.
7. Порівняльні дані про розповсюдження хвороб органів дихання і медичну допомогу хворим на хвороби пульмонологічного і алергічного профілю в Україні за 2001-2007 рр. Національний інститут фізіотерапії і пульмонології ім. Ф.Г. Яновського АМН України www.ifp.kiev.ua
8. Costantini D., Brivo A., Brbsa D. et al. PEP-mask versus postural drainage in CF infants a long-term comparative trial // Book of Abstracts, 24-Eur. CF Conf., Vienna, 2001. – P.100.
9. GINA_WR_2006 [http:// www.ginaastma.org](http://www.ginaastma.org)
10. Ries A.L., Bauldoff G.S., Carlin B.W., et al. Pulmonary rehabilitation: Joint ACCP/AACVPR evidence-based clinical practice guidelines. Chest. – 2007; 131 (5 Suppl): 4S-42S.

Надійшла до редакції 25.09.2008р.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЛІТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Грицай С.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті теоретично обґрунтовується модель забезпечення формування політичної культури майбутнього вчителя. Автором розглядаються складові розробленої моделі (цільова, концептуальна, технологічна та інші). Модель враховує особливості професійної підготовки майбутнього вчителя. Вона розроблена на основі змісту й структури політичної культури особистості, інноваційної мети й змісту політичної освіти сучасного педагога, змісту й структури навчально-виховного процесу.

Ключові слова: політична культура, майбутній вчитель, формування, модель.

Анотация. Грицай С.М. Теоретическое обоснование модели обеспечения формирования политической культуры будущего учителя. В статье теоретически обосновывается модель обеспечения политической культуры будущего учителя. Автором рассматриваются составляющие разработанной модели (целевая, концептуальная, технологическая и др.). Модель учитывает особенности профессиональной подготовки будущего учителя. Она разработана на основе содержания и структуры политической культуры личности, инновационной цели и содержания политического образования современного педагога, содержания и структуры учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: политическая культура, будущий учитель, формирование, модель.

Annotation. Grytsay S.M. The theoretical substantiation of model of maintenance of formation political crop of the future teacher. In the article the model of maintenance of political crop of the future teacher is theoretically justified. By the author are considered amounting designed models (target, conceptual, technological, etc.). The model takes into account features of professional training of the future teacher. It is developed on the basis of the contents and frame of political crop of the person, the innovational purpose and the contents of political education of the modern teacher, the contents and frame of teaching and educational process.

Keywords: political crop, the future teacher, formation, model.

Вступ.

В умовах сучасного розвитку української державності пріоритетним є формування правового суспільства і формування свідомих громадян. Тому формування політичної культури майбутнього вчителя набуває сьогодні особливої актуальності, оскільки саме вчителю належить важлива місія виховання молодого покоління гідного своєї держави. Це спричиняє потребу у визначенні позицій сучасним педагогом завдань, цілей та методів процесу розвитку і формування особистості громадянина. Оновлення життєвої позиції школярів потребує розв'язання цілого комплексу правових, культурно-просвітницьких, політичних, психологічних соціальних проблем, висуває нові вимоги до реалізації завдань виховання, зокрема політичного. Розв'язанню проблеми формування політичної культури майбутнього вчителя сприятиме розробка і обґрунтування моделі забезпечення цього процесу. Обґрунтування та використання моделювання можна знайти в наукових працях І. Богаченка, В. Введенського, Н. Кузьміної, Н. Кухарєва

Є.Хрикова, О. Ченцова, Р. Шакурова, І. Шалаєва та інших дослідників. Учені підкреслюють, що моделювання має велике значення для вивчення систем, які ще не набули цілісного адекватного теоретичного обґрунтування. У такому разі моделі, що створюються, виконуватимуть декілька функцій: дослідження, прогнозування, управління, вимірювання та контролю.

Формулювання цілей роботи

Мета нашого дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності політичної культури майбутнього вчителя, визначенні особливостей її структурних компонентів експериментальній перевірці моделі їх науково-технологічного забезпечення.

Результати дослідження.

Для досягнення поставлених у дослідженні мети і завдань нами було застосовано метод моделювання, який розкриває не тільки інваріантні, ідеалізовані параметри особистості, професійної діяльності, професійної культури фахівця, але й процес формування їх складових. За допомогою моделювання можна створити цілісне уявлення про структуру певної педагогічної системи або процесу, особливості їх функціонування, проблеми та суперечності, що в них виникають, накреслити перспективи розвитку. Отже, ми виходили з того, що представлення забезпечення формування політичної культури майбутнього вчителя у вигляді моделі дасть змогу комплексно диференційовано підійти до організації цілеспрямованого навчально-педагогічного процесу та значно підвищити його якість щодо формування досліджуваної якості особистості.

Відзначимо, що під *науково-методичним забезпеченням* розуміємо сукупність змістових і процесуальних засобів, які сприяють формуванню політичної культури майбутнього вчителя.

Основними принципами побудови нашої моделі визначено такі.

1. Системність: політична культура майбутнього вчителя є системним явищем, що має певну сукупність елементів, які перебувають у певних відношеннях і зв'язках між собою, утворюють певну цілісність, єдність.
2. Якісність: політична культура вчителя складається з певної сукупності якостей особистості, що утворюють системну якість. Вона виявляється на межі двох систем: внутрішньої – суб'єктивного середовища та зовнішньої – об'єктивного середовища з певними властивостями.
3. Детермінованість: політична культура майбутнього вчителя характеризується не тільки наявністю зв'язків і відношень, що її утворюють, а й нерозривною єдністю з внутрішнім і навколишнім професійно-освітнім середовищем, при взаємодії яких вона виявляє свою цілісність.
4. Динамічність (процесуальність): політична культура не має статичного вигляду. Вона є процесуальним явищем, яке існує тільки в актуальних процесах або діях. Тільки в контексті тих чи інших навчально-виховних завдань можна говорити про певні знання, уміння, навички, політичну компетентність тощо, рівні їх прояву.

5. Діяльність: формування політичної культури майбутнього вчителя відбувається в навчально-виховному процесі, який передбачає залучення студентів у різні види навчальної та виховної діяльності, до участі в органах самоврядування, у спілкування.
6. Технологічність: формування політичної культури потребує визначення етапів реалізації цього процесу, їх змістового наповнення та забезпечення їх необхідним методичним інструментарієм.
7. Діагностичність: формування політичної культури майбутнього вчителя потребує моніторингового забезпечення.

У моделі зафіксовано мету і завдання процесу формування політичної культури майбутнього вчителя. Розроблену модель наочно представлено на рис. 1.

Метою цього процесу є формування політичної культури майбутнього вчителя як складової його професійної культури.

Основними завданнями формування політичної культури майбутнього вчителя визначено:

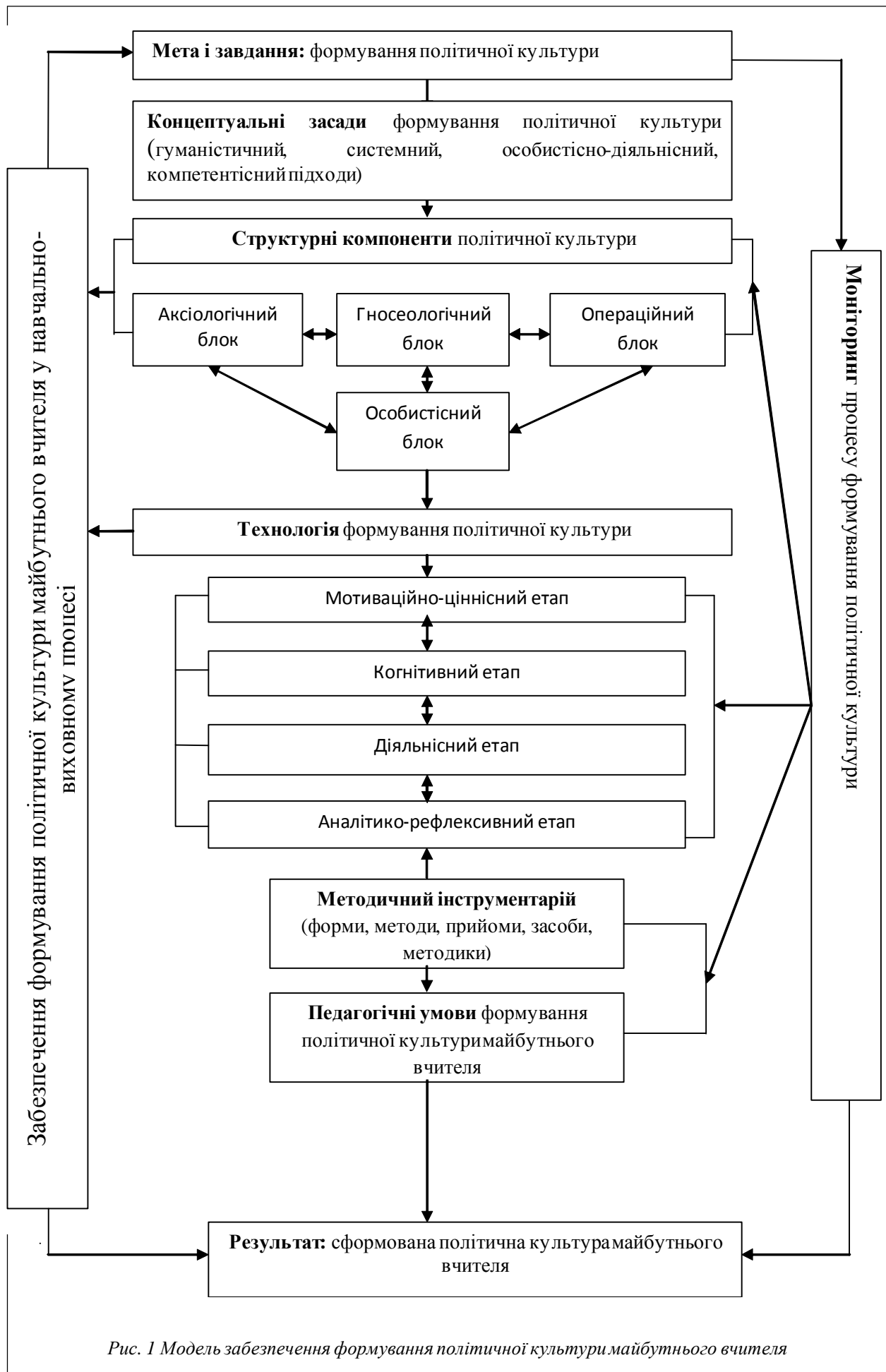
- виховання в майбутнього вчителя інтересу до політики, до політичних знань, політичної літератури;
- виховання потреби в самоосвіті (оволодівати політичними знаннями, вміннями, розширяти політичний кругозір);
- озброєння майбутнього вчителя системою політичних знань і формування на цій основі політичних переконань і установок особистості;
- формування вмінь аналізувати і оцінювати суспільно-політичні події, які відбуваються в країні, світі;
- сприяння засвоєнню майбутнім вчителем політичних норм, цінностей, традицій своєї країни;
- виховання потреби брати участь у суспільно-політичній діяльності на засадах демократизму, вагомості, терпимості до інакомислення, поваги до законстворених державних інститутів;
- формування готовності до здійснення громадянсько-політичного виховання школярів.

Названі завдання мають вирішуватись конкретними шляхами загальної політичної соціалізації, політичного виховання та політичної освіти студентів і повинні передбачати розуміння й творче засвоєння цінностей і норм демократії; визнання майбутніми вчителями цивілізованих форм прояву активності та вияву політичного протесту, виховання терпимості, лояльності, політичної толерантності, формування громадянськості.

Під час створення моделі, ґрунтуючись на гуманістичній парадигмі та враховуючи здобутки сучасної теорії і методики професійної освіти, ми визначили її *концептуальні засади*, а саме: гуманістичний, системний, особистісно-діяльнісний, компетентісний підходи. Це, на нашу думку, сприятиме оптимальному забезпеченню формування політичної культури майбутнього вчителя.

Основними напрямками реалізації гуманістичного підходу формування політичної культури майбутнього вчителя вважаємо такі:

- зміна пріоритетів у професійній підготовці майбутнього вчителя: через задоволення особистої мети,



зацікавленості і потреб кожного студента досягти успіхів оволодінні професійною культурою створити умови для саморозвитку й становлення політичної культури майбутнього вчителя як менеджера освіти;

- демократизація навчально-виховного процесу, що дозволяє кожному студенту вільно й усвідомлено здійснювати свій світоглядний вибір;
- зміна методів управління навчально-виховним процесом: надання переваги соціально-психологічним, соціально-педагогічним методам, які забезпечують створення емоційно сприятливої атмосфери для становлення суб'єктної позиції студентів

Системний підхід дає можливість розглядати об'єкти, що вивчаються, у взаємозв'язку та взаємозумовленості з іншими об'єктами. Він дозволяє виділити й забезпечити повноту компонентів, необхідних для досягнення поставленої мети, виявити їх зв'язок та залежність. Тому ми, підтримуючи М.Скаткіна, В.Краєвського, В.Дмитрієнко, В.Сластьоніна та інших дослідників, вважаємо використання системного підходу в створенні комплексної моделі забезпечення формування політичної культури майбутнього вчителя одним з основних та опорних методологічних підходів.

Звернення до *особистісно-діяльнісного підходу* зумовлено тим, що саме діяльність є основою, засобом і вирішальною умовою розвитку особистості. Діяльність людини є процесом, в якому здійснюються переходи між полюсами суб'єкт-об'єкт, тобто відбувається перехід об'єкта в його суб'єктивну форму і, разом з тим, у діяльності здійснюється також перехід у об'єктивні результати.

Разом з тим, формування політичної культури вчителя як складової його професійної культури в силу своєї надзвичайної складності, потребує особливої уваги до особистісного фактору. Поєднання особистісного і діяльнісного аспектів є виключно важливим, бо саме таким чином досягається необхідна цілісність образу вчителя.

Останнім часом все більше вчених у своїх дослідженнях, пов'язаних з проблемою професійної підготовки майбутнього вчителя, як теоретико-методологічну основу використовують *компетентнісний підхід*, що є, на наш погляд, цілком виправданим, оскільки, саме компетентність є важливішим показником професіоналізму, готовності людини до здійснення тієї чи іншої діяльності.

Політична культура майбутнього вчителя є інтегрованим утворенням особистості, яке є результатом соціалізації і професійної підготовки. Її формування відбувається під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх факторів слід віднести: потребу, бажання і прагнення студентів до професійного самовдосконалення, розуміння соціальної ролі вчительської професії та важливості оволодіння політичною культурою. Внутрішні фактори зумовлюються дією зовнішніх факторів, до яких слід віднести різні впливи з боку оточуючого середовища. Серед таких впливів нас цікавлять насамперед ті, які є спеціально організо-

ваними. І це, в першу чергу, навчально-виховний процес, що здійснюється в межах педагогічного університету. Цей фактор вважаємо провідним у формуванні політичної культури майбутнього вчителя. Тому розроблена модель передбачає забезпечення політичної культури майбутнього вчителя в різних видах діяльності в межах навчально-виховного процесу педагогічного університету – навчальній, позааудиторній виховній, громадській.

Для успішного розв'язання проблеми формування політичної культури майбутнього вчителя необхідно мати чітке уявлення про технологічні етапи цього процесу. Тому важливим елементом розробленої нами моделі є *технологія процесу формування політичної культури майбутнього вчителя*.

На основі теоретичного аналізу проблеми, проведення пілотажного дослідження було виділено *педагогічні умови* формування політичної культури студентів серед яких провідними вважаємо:

- підготовка викладачів педагогічного коледжу до формування громадянськості у майбутніх учителів початкових класів;
- забезпечення громадянсько-політичної спрямованості змісту навчально-виховного процесу шляхом внесення відповідних змін у зміст навчання і позааудиторної роботи, застосування комплексу адекватних методів, форм і засобів.

Важлива роль у забезпеченні формування політичної культури майбутнього вчителя належить *моніторингу* цього процесу. Моніторинг виступає інформаційною базою з її систематичним опрацюванням викладачем і супровідним контролем із поточним коригуванням педагогічної взаємодії викладача й студента у процесі формування політичної культури майбутнього вчителя.

Висновки.

Розроблена нами модель є життєздатною, оскільки враховує особливості професійної підготовки майбутнього вчителя. Крім того, вона розроблена нами на основі змісту й структури політичної культури особистості, інноваційної мети й змісту політичної освіти сучасного педагога, змісту й структури навчально-виховного процесу вищого педагогічного навчального закладу, а також засобів, методів та умов результативності процесу формування політичної культури майбутнього вчителя, критеріїв та показників оцінки його ефективності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем забезпечення формування політичної культури майбутнього вчителя.

Література:

1. Бебик В.М., Головатий М.Ф., Ребкало В.А. Політична культура сучасної молоді. – К.: А.Л.Д., 1996. – 112 с.
2. Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти). – Харків: Основа, 1998. – 300 с.
3. Кейзеров Н.М. Политическая и правовая культура: Методологические проблемы. – М.: Юрид. лит., 1983. – 232 с.
4. Коберник О. Проектування навчально-виховного процесу: управлінський аспект // Освіта і управління. – 1997. – Т.1. – № 4. – С.42-47.

5. Черкас Г.В. Педагогічна практика в системі підготовки вчителя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2008. – №1. – С. 155-158.

Надійшла до редакції 01.10.2008р.

ДОСВІД ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПЕДАГОГІКА ВИЩОЇ ШКОЛИ»

Кайдалова Л.Г., Щокіна Н.Б.
Національний фармацевтичний
університет, м. Харків

Анотація. Інтеграція України у європейське освітнє середовище вимагає якісно нових підходів до підготовки викладачів вищих навчальних закладів. У статті розглядається досвід роботи кафедри педагогіки і психології Національного фармацевтичного університету з підготовки магістрів спеціальності «Педагогіка вищої школи». Доведено, що якість підготовки викладачів зумовлена наявністю системи роботи у підготовці кадрів для вищої школи. Оптимальне поєднання видів навчальної та науково-дослідної роботи зумовляють якість підготовки викладачів.

Ключові слова: викладач вищого навчального закладу, педагогіка вищої школи.

Аннотация. Кайдалова Л.Г., Щокіна Н.Б. Опыт подготовки магистров по специальности «Педагогика высшей школы». Интеграция Украины в европейское образовательное пространство требует новых подходов к подготовке преподавателей высших учебных заведений. В статье рассматривается опыт работы кафедры педагогики и психологии Национального фармацевтического университета по подготовке магистров специальности «Педагогика высшей школы». Доказано, что качество подготовки обусловлено наличием системы работы по подготовке кадров для высшей школы. Оптимальное соединение видов учебной и научно-исследовательской работы обуславливают качество подготовки преподавателей.

Ключевые слова. Преподаватель высшего учебного заведения, педагогика высшей школы.

Annotation. Kaidalova L.G., Schokina N.B. Experience of preparation of masters on a trade «Pedagogics of the higher school». The integration of Ukraine into the European educational area requires for the new method of approaching to preparation of the lecturers in the institutes of higher education. The operational experience of the chair of pedagogy and psychology in the national pharmaceutical university for training masters in the profession of «Pedagogy of the higher school» is being examined in the clause. It is proved, that the quality of preparation depends on the presence of the system of work for training the frames for the higher school. The optimal combination of the kinds of educational and research work will stipulate the quality of training the lecturers.

Keywords. The lecturer in the institute of higher education, pedagogy of the higher school.

Вступ.

Інтеграція України в Європейський освітній простір і відповідні шляхи щодо модернізації вищої освіти вимагають якісної підготовки викладацьких кадрів для вищої школи. Більшість викладачів вищих навчальних закладів педагогічного профілю не мають фахової психолого-педагогічної освіти, що ускладнює оволодіння педагогічною майстерністю, яка є невід'ємним складником професійної компетентності. Відсутність психолого-педагогічної підготовки утруднює процес побудови педагогічно доцільних

взаємовідносин в системі «викладач – студент», що в значній мірі впливає на якість освіти.

Аналіз досліджень і публікацій свідчить про актуальність проблеми психолого-педагогічної підготовки і перепідготовки викладацьких кадрів для вищої школи. У дослідженнях В.А.Сластеніна, М.Г.Руденко Р.Атаханова, І.І.Довгопола, І.М.Цимбалюка та багатьох інших ставиться питання щодо необхідності подолання протиріччя між сформованим рівнем знань і вмінь викладача та сучасними вимогами до викладацької діяльності у вищій школі [1-5].

Робота виконана за планом НДР Національного фармацевтичного університету

Формулювання цілей роботи

Метою статті є аналіз досвіду підготовки магістрів зі спеціальності «Педагогіка вищої школи» в Національному фармацевтичному університеті.

Результати досліджень.

Модернізація вищої освіти, її адаптація до європейських стандартів у відповідності до принципів Болонської декларації залежать від готовності викладача до інноваційної діяльності, його професійної компетентності, рівня педагогічної майстерності, здатності до педагогічної творчості. Склалася ситуація, коли у більшості викладачів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю, висококомпетентних у своїй галузі знань, часто виникають проблеми у питаннях методичного та психолого-педагогічного характеру. Ці труднощі зумовлюють пошук шляхів їх подолання. У таких умовах загострюється проблема психолого-педагогічної підготовки викладацьких кадрів, їх професійного становлення. Сьогодні існує декілька варіантів вирішення проблеми: самоосвіта викладачів, здобуття другої вищої педагогічної освіти, післядипломна освіта, курси підвищення кваліфікації викладацьких кадрів тощо. На наш погляд, одним з перспективних шляхів у системі післядипломної освіти є навчання в магістратурі зі спеціальності «Педагогіка вищої школи».

У Національному фармацевтичному університеті на кафедрі педагогіки і психології з 2005 року здійснюється підготовка викладацьких кадрів для вищої школи. Різноманітність контингенту магістрантів свідчить про популярність цієї спеціальності серед педагогів вищих навчальних закладів 1–4 рівня акредитації.

Освітньо-професійна програмою передбачено опанування знань та формування умінь і навичок з таких дисциплін: державне регулювання освітньої діяльності, філософія освіти, інформаційні технології в освіті, культура мовлення, викладання яких здійснюють викладачі кафедр гуманітарного циклу. А згідно навчального плану зі спеціальності кафедра педагогіки і психології забезпечує викладання дисципліни, що висвітлюють актуальні питання підготовки викладача вищої школи: педагогіка вищої школи, педагогічна майстерність викладача, педагогічні технології, педагогічна психологія, історія освіти, університетська освіта, стандарти вищої освіти і управління якістю, методологія і логіка наукових досліджень. Навчальні

програми з навчальних дисциплін структуровано за модульним принципом, де модулі є завершеною частиною навчального матеріалу.

Система підготовки магістрантів охоплює всі види їх діяльності. Провідне місце у цій системі посідає навчальна діяльність магістрантів, яка проводиться як під керівництвом викладача, так і самостійно. Аудиторна робота представлена у вигляді лекційних, семінарських та практичних занять. Щодо лекційного викладання матеріалу у вищій школі ведеться багато дискусій. За умов особистісно орієнтованого навчання використання монологічних лекцій вважаємо не доцільним. Серед різних видів лекцій надаємо перевагу нетрадиційним формам їх проведення. Зміст дисциплін психолого-педагогічної спрямованості дозволяє активно використовувати проблемні, бінарні лекції, лекції-дискусії, які створюють умови для інтерактивного навчання. Проведення таких занять потребує від викладачів ретельної підготовки, високого рівня педагогічної майстерності. Наприклад, проведення бінарних лекцій передбачає високий професіоналізм, організацію проблемного викладу матеріалу в діалозі двох викладачів – представників різних наукових напрямів, течій, шкіл. Необхідні умови – дискусійність, актуальність питань, що розглядаються, емоційність викладання, висока культура спілкування, психологічна готовність аудиторії, безумовно, активне включення студентів в процес мислення. До переваг бінарної лекції відносяться:

- наявність двох джерел інформації, що стимулює магістрантів до співставлення різних поглядів, точок зору, позицій викладачів. Це спонукає магістрантів зробити свідомий вибір, або сформулювати своє розуміння матеріалу;
- актуалізація знань, які магістранти вже одержали, що дозволяє розуміти діалог викладачів та брати в ньому участь;
- виховання культури дискусії, формування вмінь пошуку інформації і прийняття рішень;
- формування теоретичного мислення магістрантів, що стане в майбутньому запорукою постановки і здійснення практичних завдань;
- забезпечення високого рівня пізнавальної активності, яку іноді можна співставити навіть з активністю самих викладачів.

Інтерактивне навчання дозволяє формувати інтерес до педагогічної діяльності, глибоко розуміти актуальні проблеми навчально-виховного процесу у вищій школі й знаходити шляхи їх вирішення.

Формування, відпрацювання вмінь і навичок педагогічної діяльності здійснюється на практичних заняттях, а також під час стажування магістрантів у вищих навчальних закладах міста. Широко використовуються мікровикладання, тренінги, робота в парах, взаємонавчання, робота з роздатковим матеріалом – анкетами, таблицями, діагностичними тестами, нормативними і законодавчими документами, виконання різноманітних вправ, що дозволяє формувати й відпрацьовувати дидактичні вміння та навички, елементи педагогічної техніки, а саме мовленнєвої тех-

іки, техніки рухів, спілкування, жестикуляції, міміки, психотехніки

Стажування магістрантів проводиться на базі провідних кафедр вищих навчальних закладів міста Харкова. До роботи залучаються викладачі кафедр, що мають досвід інноваційної, творчої діяльності, мають відповідну методичну і матеріальну базу, є провідними у відповідній галузі науки, техніки і виробництва. Під час стажування магістранти відпрацьовують не тільки вміння та навички педагогічної майстерності, методик викладання, а й перевіряють результати своєї науково-дослідницької діяльності, впроваджуючи їх у навчально-виховний процес.

Значне місце в системі підготовки займає самостійна робота магістрантів. У робочих програмах навчальних дисциплін визначені її змістовий компонент і форми. Методичне забезпечення самостійної роботи представлено фондами бібліотеки університету, методичного кабінету кафедри, розробками та рекомендаціями викладачів, в тому числі на електронних носіях. Самостійна робота готує магістрантів до подальшої самоосвіти завдяки виконанню під час навчання творчих завдань, розробці проектів робочих програм, конспектів різних видів занять, аналізу першоджерел, науково-методичної літератури, нормативних і законодавчих документів, а також створює передумови для реалізації сучасної освітньої тенденції – «освіта протягом життя».

Особливу увагу кафедра педагогіки і психології приділяє організації науково-дослідної роботи магістрантів, як передумови їх готовності до подальшої творчої, інноваційної педагогічної діяльності. Орієнтовна тематика магістерських робіт включає актуальні питання педагогіки і психології навчально-виховного процесу у вищій школі: впровадження сучасних освітніх технологій, формування професійної компетентності викладача вищої школи, психолого-педагогічні аспекти педагогіки вищої школи, підвищення ефективності навчальної діяльності студентів тощо. На допомогу магістрантам розроблені методичні рекомендації щодо підготовки, оформлення та захисту магістерської роботи. На всіх етапах виконання магістерської роботи кафедра забезпечує постійні індивідуальні консультації з керівником, допоміжну організацію і проведення дослідження. Магістранти періодично звітують про хід виконання роботи на засіданнях кафедри, проходять обов'язкову процедуру попереднього захисту. Це дозволяє сформувати певний досвід і психологічну готовність до публічного захисту. Державна атестація здійснюється державною екзаменаційною комісією і проводиться у формі захисту магістерської роботи.

Висновки. Таким чином, підготовка магістрантів зі спеціальності «Педагогіка вищої школи» набуває особливої актуальності за умов реформування вищої освіти й вимог, що висувуються до майбутніх викладачів вищих навчальних закладів.

Перспективою подальших досліджень вважаємо у вивченні інших проблем підготовки магістрів зі спеціальності «Педагогіка вищої школи».

Література:

1. Атаханов Р. Становление педагогических умений молодых преподавателей высшей школы. // Инновации в образовании. – 2004. – №6. – С.52-56.
2. Довгопол И.И. – Профессиональная компетентность педагога: методика комплексного исследования. Методическое пособие.- С., мсп «Ната», 2006. – С. 72.
3. Кайдалова Л.Г. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. – №1. – С. 60-64.
4. Сластенин В.А., Руденко Н.Г. О современных подходах к подготовке учителя. WWW.informika.ru
5. Цимбалюк І.М. Підвищення професійної кваліфікації: психологія педагогічної праці. – Науково-методичний посібник для підготовки і підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. – Київ: ТОВ «Видавничий дом «Професіонал». 2004. – 150 с.

Надійшла до редакції 28.10.2008р.

КЛАСИФІКАЦІЯ МЕТОДІВ МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Каліна К.Є.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті на основі широкого аналізу науково-педагогічної літератури та сучасних періодичних видань з питань педагогіки автором проаналізовані класифікації методів морального виховання молоді; детально розглянуто кожний з методів щодо його сутності; визначено загальноприйняту класифікацію методів морального виховання молоді на сучасному етапі розвитку педагогічної науки; накреслено перспективи подальшого розвитку даного питання.

Ключові слова: класифікація, метод, моральне виховання, педагогічна наука.

Аннотация. Калина Е.Е. Классификация методов нравственного воспитания молодежи. В статье на основе широкого анализа научно-педагогической литературы и современных периодических изданий по вопросам педагогики автором проанализированы классификации методов нравственного воспитания молодежи; детально разобран каждый метод относительно его смысла; установлена общепринятая классификация методов нравственного воспитания молодежи на современном этапе развития педагогической науки; намечены перспективы дальнейшего развития проблемы.

Ключевые слова: классификация, метод, нравственное воспитание, педагогическая наука.

Annotation. Kalina K. Classification of methods of students' moral education. In the article on the basis of thorough analysis of the scientific, pedagogical literature and current pedagogical periodicals the classifications of students' moral education methods are analyzed; the essence of each method is examined; the universally adopted classification of the youth's moral education methods at present stage of pedagogics development is determined; the perspectives of its further development are worked out.

Key words: classification, method, moral education, pedagogics.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства моральне виховання молоді є одним із головних завдань вищої школи. Важливе місце у структурі морального виховання посідають методи морального виховання. Удосконалення методів морального виховання передбачає розкриття можливостей найбільш ефективної їхньої реалізації згідно з

останніми науковими досягненнями та потребами сучасного українського суспільства

Моральне виховання студентської молоді має, як відомо, власну специфіку відміну від інших видів виховання, що не може не відобразитись певною мірою на його методах, які мають відображати та передбачати особливості процесу засвоєння моралі, його закономірність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що на сьогодні існує велика кількість класифікацій методів морального виховання молоді. Більш широко використовуваними є класифікації М.Болдирєва, Т.Коннікової, В.Коротова, І.Мар'єнка, В.Рогожікіна та інші. На нашу думку, у сучасній педагогічній науці існує необхідність загального аналізу класифікацій методів морального виховання студентської молоді та виокремлення найбільш ефективних.

Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди

Формулювання цілей роботи

Метою дослідження був аналіз існуючих на сьогодні класифікацій методів морального виховання студентської молоді, а також їх удосконалення й ефективність.

Методи дослідження: вивчення науково-педагогічної літератури з питань виокремлення методів морального виховання молоді. Глибокий аналіз й узагальнення результатів дослідження дозволило розробити власну класифікацію методів морального виховання.

Результати дослідження.

Проведений науковий пошук дає підстави стверджувати, що, незважаючи на велику кількість класифікацій методів морального виховання молоді, питання виокремлення методів морального виховання викликає чимало питань. Більш того, існує певна проблема й у процесі їх виділення. Часто методами називають будь-які педагогічні засоби і навіть принципи (наприклад, колективі діяльність трактується як методи морального виховання молоді).

Для вирішення цього питання стає необхідним вивчення самого поняття «метод», його місця та специфіку саме у моральному вихованні молоді.

Загальноприйнятим у педагогіці є визначення метода виховання як способу виховання: метод виховання – це сукупність способів, прийомів виховання, спрямованих на розвиток мотиваційної сфери і свідомості молодої особистості, вироблення навичок і звичок поведінки, їх корекцію й удосконалення [1, с.333]. Однак таке синонімічне визначення не виключає помилок у трактовці певних методів морального виховання. Тому виходячи з того, що «моральне виховання – це цілеспрямований і систематичний вплив на свідомість, почуття та поведінку вихованців...» [1, с.315], метод виховання можна визначити як спосіб цілеспрямованого виховного впливу на молоду особистість. Отже, діяльність може бути лише результатом впливу викладача і не може вважатися методом морального виховання особистості.

Розглянемо проаналізуємо, з огляду на вищезазначене, найбільш типові класифікації методів морального виховання молоді.

Згідно однієї з традиційних класифікацій методів морального виховання вчені-педагоги виокремлюють три групи методів: переконання, вправа і спонукання. Так, М. Болдирев вважає найбільш типовими методами морального виховання молоді переконання, вправа, заохочення та покарання [2]. На наш погляд, дана класифікація є досить спірною. Так, з одного боку, вправа є не способом виховного впливу, а скоріше його результатом, а з іншого, треба пам'ятати, що під вправою необхідно розуміти процес формування стійкого позитивного досвіду моральної поведінки, а це, у свою чергу, є дієвим засобом морального виховання.

Щодо методів спонукання, до яких дана група науковців віднесла заохочення та покарання, також виникають сумніви. Як відомо, заохочення та покарання – це способи впливу на вчинки та дії особистості, але вони не мають виховного впливу, бо самі по собі не виховують жодних моральних якостей у людини. Тому їх більш правильно було б розглядати не як метод, тобто самостійний спосіб виховання, а тільки як засіб впливу, який може дати позитивні результати за певних умов та систематичного підходу.

Треба зазначити, що близькою до вищезазначеної класифікації методів морального виховання особистості є класифікація І. Огороднікова. Це наступні методи морального виховання молоді особистості: вправа, переконання, привчання, заохочення, осудження та покарання [3]. Зауважимо, що привчання близьке по сутності й носить той же формальний характер щодо морального виховання, як і вправа. Саме тому, на наш погляд, некоректним є віднесення привчання до методів морального виховання. Стосовно методу засудження відзначимо, що він є лише варіацією методу покарання.

У ході наукового пошуку було встановлено, що від зазначених вище класифікацій методів морального виховання особистості певним чином відрізняється класифікація Т. Львіної. Вона складається з методів переконання (бесіди, лекції, диспути, дискусії), методів організації діяльності вихованців (вправа, привчання, переключення), методів стимулювання поведінки молоді (заохочення та покарання).

У відповідності до предмету дослідження заслуговують на увагу також роботи І. Мар'єнка «До питання про процес морального виховання» та «До питання про теоретичне обґрунтування методів виховання», в яких автор згрупував методи морального виховання відповідно до способів цілеспрямованого впливу вихователя. Ця класифікація є більш послідовною та вірно обґрунтованою. Отже, дослідник виділив такі групи методів: пояснюючо-репродуктивні (пояснення, повчання, розповідь); привчання та вправлення (інструктаж, показ, тренування, доручення); проблемно-ситуаційні (постановка моральних задач, створення колізій, зміна мотивів діяльності); стимулювання (схвалення, похвала, довіра, оцінка, нагорода,

подяка, заохочення); гальмування (попередження догана); керування самовихованням вихованців (поради щодо вибору особистого ідеалу, поради щодо самоаналізу, самооцінка власної поведінки, поради щодо надбання навичок самопереконання, самонаказу, самосхвалення, самозасудження) [4, с. 99-106].

Важливо відмітити, що за класифікацією І. Мар'єнка переконання не є методом виховання, а виступає його принципом. Однак, треба зазначити, що у класифікації методів морального виховання, запропонованій дослідником, не всі методи достатньо обґрунтовані. Наприклад, як і в класифікаціях багатьох інших дослідників, ученим виокремлено метод привчання і навіть тренування, але, як відомо, це неможливо у процесі морального розвитку особистості, де моральний вчинок поєднується з розв'язанням питань морального обов'язку, гідності, гуманізму, з особистісним сумлінням та внутрішнім світом духовно-моральних цінностей людини.

Цінними для даного дослідження є стаття В. Рогожкіна «Про класифікацію методів морального виховання» [5], в якій вчений виділив чотири групи методів морального виховання, а саме:

- методи формування сумління (розповідь; інсценування, лекція, доповідь; роз'яснення; бесіда; диспут; особистий приклад; навіювання);
- методи формування поведінки (вправи; організація моральних відносин у процесі суспільно-корисної праці, у процесі гри та у повсякденному житті);
- методи виховання почуттів (опора на емоційність змісту, знаходження в ньому духовно близького впливу на почуття за допомогою мови, міміки та жестів; включення до активної класної та позашкільної діяльності; вплив на почуття емоційністю навколишнього середовища, міжособистісних стосунків; тактильний метод);
- методи стимуляції волі (заохочення збудження особистісної гідності; вимоги, примушення, покарання та осуд) [5, с. 93-95].

Також В. Рогожкін зазначав на неможливості чистого використання певних методів морального виховання і слушно наголошував на використанні всієї системи.

Науковець В. Костів виділив наступні методи морального виховання: переконання, етичні бесіди, роз'яснення, позитивний приклад, дотримання народних традицій, гри, організація позааудиторної роботи, вправлення у моральній поведінці, заохочення [6, с. 122].

Цінним щодо класифікації методів морального виховання молоді є підхід Б. Ліхачова, який виокремив наступні методи:

- 1) методи організації життя і діяльності виховуючого колективу (колективні єдині вимоги, колективне самоврядування, колективне змагання тощо);
- 2) методи повсякденного систематичного цілеспрямованого і вільного спілкування, ділової, товариської, довірчої взаємодії у звичайних та екстремальних ситуаціях (повага, переконання, обговорення, співчуття, застереження, критика тощо);

- 3) методи самодіяльності, які поділяються на саморганізацію духу (самоаналіз, самопізнання, самоочищення), самоорганізацію почуттів і розуму (самовиховання, самонавчання, самооволодіння) та самоорганізацію волі й поведінки (самоконтроль, самостимулюючі, самообмеження);
- 4) методи педагогічного і психологічного дотуку вихователя до особистості з метою корекції її свідомості й поведінки, стимулювання й гальмування діяльності, а саме: звернення до свідомості (приклад, пояснення, актуалізація мрії, зняття напруги), звернення до почуттів (совісті, самолюбства, честі, співчуття, сорому), звернення до волі та вчинків (вимога, навіювання, заохочення, покарання) [7].

Отже, дану класифікацію можна назвати найбільш широкою та всеохоплюючою, що дає підстави дослідити її більш детально в окремому дослідженні.

У ході дослідження встановлено, що переважна більшість педагогів у процесі морального виховання використовує класифікацію методів, запропоновану Т. Конніковою. Це методи:

- 1) формування свідомості (освічення, навіювання, переконання, прикладу);
- 2) методи формування досвіду поведінки (привчання, вправи, доручення, вимоги);
- 3) методи стимулювання і корекції поведінки особистості (заохочення, покарання, корекція).

На сьогоднішній класифікація методів є широко використовуваною та відповідною до вимог розвитку людського суспільства на сучасному етапі.

Особливої уваги заслуговує внесок у розробку проблеми, що досліджується, сучасних українських педагогів-науковців В. Лозової та Г. Троцької. Учені, спираючись на вищезазначену класифікацію методів виховання молоді, визначили фактори вибору того чи іншого з методів. Отже, на успішність використання методів виховання впливають:

1. Педагогічно обґрунтоване зіставлення методів виховання з метою, завданнями, змістом, принципами виховання.
2. Застосування єдності методів формування свідомості, формування досвіду суспільної поведінки, стимулювання діяльності і корекції поведінки, самовиховання.
3. Урахування своєрідності педагогічної ситуації.
4. Аналіз впливу на особистість методів, які використовувалися раніше.
5. Особистість вихователя, його педагогічна рефлексія, що передбачає усвідомлення мотивів власних дій, уміння розрізняти особисті труднощі та утруднення вихованців, здатність уявити себе на місці іншого, поглянути на ситуацію очима вихованців, адекватно оцінити результати роботи.

Висновки.

Таким чином, наведені вище класифікації методів морального виховання особистості узгоджуються зі структурою особистості, їх місця у процесі виховання і доповнюють одна одну у певній послідовності, відповідно до логіки засвоєння моральних норм та принципів.

Також хотілося б зазначити, що способи морального виховання молоді є досить ефективними, якщо вони функціонують за принципами морального виховання та сприяють процесу морального виховання особистості. Саме тому цінність кожної з представлених на сьогодні класифікацій методів морального виховання молоді, завжди певною мірою умовних, визначається тим, якою мірою вона включена до системи процесу виховання взагалі, та чи сприяє вона реалізації моральних можливостей діяльності.

Відмітимо, що поданий у статті аналіз класифікацій методів морального виховання молоді є тільки спробою розв'язання даного питання і намічає один з основних шляхів розробки методів з урахуванням особливостей характеру логіки процесу морального виховання молоді особистості.

Подальші дослідження плануються провести в напрямку вивчення проблем формування моральної культури сучасної молоді.

Література:

1. Лекції з педагогіки вищої школи: [навч. посіб. / за ред. В.І. Лозової]. – Х.: «ОБС», 2006. – 496 с.
2. Педагогіка / [Болдырев Н.И., Гончаров Н.К., Есипов Б.П., Королев Ф.Ф.]. – М.: Мысль, 1968. – 243 с.
3. Огородников И.Т. Педагогіка / И.Т. Огородников. – М.: Педагогіка, 1978. – 196 с.
4. Марьенко И.С. К вопросу о теоретическом обосновании методов воспитания // Советская педагогіка. – 1971. – № 10. – С. 99 – 106.
5. Рогожкин В.Т. О классификации методов нравственного воспитания // Советская педагогіка. – 1971. – № 10. – С. 92 – 95.
6. Цінності освіти і виховання: Наук.-метод. зб. / За заг. ред. О.В. Сухомлинської – К., 1997. – 224 с.
7. Лихачев Б. Педагогіка. Курс лекцій / Б. Лихачев. – М.: Педагогіка, 1992. – С. 190 – 195.
8. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навч. посіб.] / В.І. Лозова, Г.В. Троцької. – Х.: «ОБС», 2002. – 400 с.

Надійшла до редакції 27.10.2008 р.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ МУЛЬТИМЕДИА ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кашуба В.А., Зияд Хамиди Ахмад Насраллах,
Хабинец Т.А.

Национальный университет физического
воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье представлена разработанная авторами информационно-методическая система «Osanka», раскрываются назначение и возможности модулей компьютерной программы. Целенаправленное применение системы «Osanka» способствует формированию интереса к обучению, позволяет создать комфортную среду во время занятий физическими упражнениями, способствует освоению теоретических знаний. Сочетание информационных функций, индивидуального мониторинга, синхронность коммуникационных процессов делает доступным физкультурное образование для детей с особыми потребностями. Ключевые слова: мультимедийные технологии, адаптивное физическое воспитание.

Анотация. Кашуба В.О., Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, Хабинец Т.О. Досвід використання комп'ютерних мультимедіа технологій у практиці адаптивного фізичного виховання. У

статті представлена розроблена авторами інформаційно-методична система «Osanka», розкриваються призначення та можливості модулів комп'ютерної програми. Цілеспрямоване застосування системи «Osanka» сприяє формуванню інтересу до навчання, дозволяє створити комфортне середовище під час занять фізичними вправами, сприяє освоєнню теоретичних знань. Сполучення інформаційних функцій, індивідуального моніторингу, синхронність комунікаційних процесів робить доступною фізкультурну освіту для дітей з особливими потребами.

Ключові слова: мультимедійні технології, адаптивне фізичне виховання.

Annotation. Kashuba V.A., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah, Habinets T.A. Experience of use of computer multimedia of technologies in the practice of adaptive physical training. This paper presents the «Osanka» informational & methodical system designed by authors. The paper shows the purpose and resource of computer program's modules. Purposeful application of a system «Osanka» promotes formation of interest to learning, allows to frame comfortable medium during occupations by physical exercises, promotes assimilation of theoretical knowledge. The combination of information functions, individual monitoring, a synchronism of communication processes does disposable sports learning for children with the special needs.

Keywords: multimedia technologies, adaptive physical education.

Введение.

Современное общество развивается на основе идей гуманизации, предполагающей раскрытие и реализацию потенциала каждого человека, в том числе и людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья [4].

В Украине, по данным Министерства образования и науки Украины, в настоящий момент 5,9 тыс. школьников страдают депривацией слуха, из них - 2,9 тыс. глухих и 3 тыс. слабослышащих. В связи со значительными отличиями педагогического процесса для слабослышащих детей от педагогического процесса для детей с нормальным слухом в стране функционирует 26 специализированных школ-интернатов

Ограниченный, из-за поражения слуха, поток внешней информации искажает восприятие ее смысла, затрудняет общение, осложняет условия психомоторного развития, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания [4].

Социокультурная адаптация детей с нарушением слуха часто (40%) осложняется эмоциональными и поведенческими расстройствами, которые формируются как вторичные за счет сенсорной и социальной депривации, возникающей при неадекватных условиях воспитания ребенка, как в семье, так и в образовательном учреждении [1, 2, 6, 10, 11].

Знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной сферы детей с различными отклонениями представляет особую важность для поиска эффективных педагогических средств и методов коррекции двигательных нарушений. На состояние двигательной сферы детей оказывают следующие факторы: тяжесть и структура основного дефекта и его влияние на уровень построения движений; раннее начало двигательной активности; особенности психического развития.

В последнее время появляется все большее количество работ, свидетельствующих о негативном

влиянии нарушений опорно-двигательного аппарата на функционирование различных систем организма человека [7, 13]. Проблема профилактики функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата слабослышащих детей школьного возраста столь же **актуальна**, как и для здоровых школьников. Нарушения осанки определяют особенности личностного реагирования ребенка на физический дефект как пассивно-оборонительное или агрессивно-защитное. Любой дефект, любой телесный недостаток является фактором, изменяющим отношения человека с окружающим миром, что в результате дает «социальную ненормальность поведения» [4]. Серьезность проблемы нарушений осанки у детей школьного возраста обусловлена тем, что без своевременной коррекции функциональные нарушения осанки становятся предрасполагающим фактором для развития структурных изменений в позвоночнике и заболеваний внутренних органов, являющихся причиной снижения или потери трудоспособности в зрелом возрасте [7, 8, 9].

Физическое воспитание, как и многие другие отрасли социальной сферы, долгие годы отставало в технологическом плане. В то же время на рубеже XXI века тесно переплелись между собой два направления развития современной цивилизации: повышение интереса к своему здоровью и тотальная информатизация общества. Не случайно именно оздоровительные и информационные технологии сегодня наиболее динамично развиваются [13].

Использование достижений научно-технического прогресса, внедрение средств компьютерной техники в процесс АФВ дало возможность добиваться искусственно организованной компенсации недостающих естественных возможностей лиц с нарушением слуха.

В работе А.Н. Денисевича [5] убедительно доказано, для повышения эффективности процесса АФВ школьников с нарушением слуха целесообразно использовать компьютеризированные тренажерные стенды, позволяющие осуществлять сопряжение двигательных действий с процессом информационного общения. Педагогический эксперимент показал, что наиболее эффективным методом программирования двигательных заданий для учащихся с нарушением слуха с использованием компьютерных технологий является использование «двигательных компьютерных игр» и метода «дополнительных заданий» с акцентированным воздействием на «отстающие» качества и функции организма детей.

Важнейшей проблемой при определении оптимальных физкультурно-спортивных технологий в АФВ является выявление методов диагностики функционального состояния занимающихся.

Для анализа и оценки функционального состояния занимающихся адаптивной физической культурой С.П. Евсеевым [1] разработана компьютерная система «Динамика-100».

Необходимо отметить разработанную И.В. Хмельницкой [13], технологию компьютерного мо-

нитинга моторики школьников, которая включает пакеты прикладных программ (ППП) «БиоВидео» и «Индивид». При разработке специализированного ППП «БиоВидео» использовалась интегрированная среда разработки приложений Microsoft Visual Basic 6 с графическим интерфейсом. В качестве языка программирования выбрана версия Visual Basic 6.0, представляющая собой многоцелевой код символьных инструкций в составе среды проектирования.

Исходными данными для программы «БиоВидео» являются файлы кадров одноплоскостной видеосъемки двигательного действия человека в форматах .BMP, .DIB, .WMF, .EMF, .GIF, .JPG, .JPEG. Операционная среда Windows XP, в которой работают программы, позволяет получить эти файлы непосредственно с накопителей памяти локального компьютера либо с периферийного устройства, либо посредством удаленного доступа, используя компьютерную сеть или электронную почту Интернет. «БиоВидео» позволяет получать биомеханические характеристики как отдельных биозвеньев, так и всего тела человека в каждом кадре и в отдельных фазах его двигательного действия. ПО «БиоВидео» включает четыре модуля

1. Модуль конструирования моделей ОДА человека (в качестве модели ОДА использовалась 14-сегментная разветвленная биокинематическая цепь, координаты звеньев которой по геометрическим характеристикам соответствуют координатам положения в пространстве биозвеньев тела человека, а точки отсчета – координатам центров основных суставов); модуль позволяет создавать многозвенные модели ОДА, включающие до 100 точек отсчета.
2. Модуль определения координат точек относительно соматической системы отсчета.
3. Модуль расчета биомеханических характеристик двигательного действия по координатам модели ОДА человека; программные возможности модуля позволяют рассчитывать локализацию ЦМ биозвеньев и общего центра масс (ОЦМ) тела человека.
4. Модуль построения биокинематической схемы (БКС) тела человека по видеограмме двигательных действий с определением траекторий движения центров суставов, ЦМ биозвеньев и ОЦМ тела человека.

Компьютерные системы с использованием монитора в качестве интерфейса являются наиболее приемлемым вариантом для детей с нарушением слуха, поскольку в условиях депривации слухового анализатора необходимо использовать зрительные компенсации. Разработанный ПО автоматизированной системы «Индивид» позволяет определить следующие психомоторные показатели: сенсомоторные реакции, скорость переключения внимания, зрительную память, чувство времени, уравновешенность нервных процессов, реакцию на движущийся объект. ПО «Индивид» состоит из 10 модулей «Таблица», «Маятник», «Треугольник», «Квадрат», «Сложная сенсомоторная реакция: фигуры треугольник-круг»,

«Сложная сенсомоторная реакция: фигуры квадрат-круг», «Равновесие нервных процессов», «Зрительная память», «Переключение внимания», «Ощущение времени». ПО «Индивид» разработано на объектно-ориентированном языке Си++ в операционной системе MS DOS, что позволило реализовать программные таймеры определения временных интервалов с точностью 0,1 мс.

Несмотря на большой интерес исследователей и полученные к настоящему времени результаты, проблема профилактики и коррекции функциональных нарушений осанки в процессе адаптивного физического воспитания (АФВ) детей младшего школьного возраста с нарушением слуха с использованием информационных технологий не решена.

Работа выполнена согласно «Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006 – 2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 3.2.1 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека». Номер государственной регистрации 0106U010786, индекс УДК 796.072.2.

Формулирование целей работы

В работе представлена разработанная авторами информационно-методическая система «Osanka», раскрываются назначение и возможности модулей компьютерной программы.

Результаты исследований

Основываясь на том, что АФВ для слабослышащих детей младшего школьного возраста имеет огромное значение не только как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, но и играет значимую роль в развитии личностных качеств, а именно, познавательных процессов, нами была разработана информационно-методическая программа «Osanka», которая использовалась в системе АФВ.

Следует отметить, что применение информационных технологий в системе АФВ рассматривалось нами как эффективное средство воспитания и развития творческих способностей, формирования личности, обогащения интеллектуальной сферы ребенка. Одним из таких информационных средств является компьютерные технологии, которые не только расширяют возможности предоставления теоретической информации, но и активно вовлекают детей в процесс познания, обеспечивают реализацию индивидуально-ориентированного подхода к обучению, расширяют диапазон применяемых способов действий, обеспечивают гибкость управления познавательным процессом.

При разработке программы мы учитывали рекомендации А.Н. Денисевич [5], в которых указывается, что компьютерные устройства, способные преобразовывать приемы информационного общения глухонемых, должны отвечать следующим требованиям:

- объекты внешнего окружения, используемые в процессе занятий, следует представить так, чтобы

предоставляемая информация и выполняемые движения были относительно простыми;

- должна предусматриваться возможность оперирования широким объемом приложений, позволяющих выводить на экран компьютерного монитора или мультимедийного проектора текстовую и графическую информацию;
- устройства или программы для сопряжения двигательной активности и информационного общения должны иметь возможность подключения к различным компьютерным средствам;
- занятия с использованием компьютеров не должны проводиться за счет уменьшения двигательной активности детей.

Каждый проект программы «Osanka» состоит из секций, которые могут содержать такие элементы как фоновые картинки, кнопки и другие параметры визуального представления.

В процессе работы с программой используются следующие элементы управления:

- кнопка «btn_close» – закрыть книгу или выключить приложения;
- кнопка «btn_page_next» переход на следующую страницу;
- кнопка «btn_page_prev» переход на предыдущую страницу.

Реализовано две секции [MAIN] (главное окно) и [BOOK] (окно книги, которое может включать как текстовый, так и видеофрагмент).

Для открытия программы необходимо активировать ярлык «Osanka» находящийся в меню «Пуск» или на «Рабочем столе», после чего на экране появляется главное окно программы (рис. 1).

На рис. 2 представлено меню программы с перечнем всех вкладок программы. Меню программы представляет собой страничный элемент управления с вкладками и гиперссылками. Активировав курсором мыши нужную вкладку можно получить доступ к необходимым функциям программы «Osanka».

На панели рабочего окна расположены следующие вкладки.

1. Вкладка «НАСТРОЙКИ» – использование этой вкладки предполагает настройку основных элементов программы (уровень звука, размер видео картинки, размер текстовых шрифтов и др.).

Вкладка «Полезно знать» включает в себя несколько подразделов ориентированных на получение дополнительных сведений об осанке, о типах ее нарушений. Вся информация представлена в виде отдельных разделов и подразделов:

Раздел первый - «**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**» включает информацию о правильной осанке.

В данном разделе представлены рекомендации о том, как правильно принимать вертикальное положение тела. Так как огромное количество времени в школе и дома дети проводят сидя за партой или письменным столом, готовя домашние задания, в этом разделе уделено внимание вопросам правильного

положения тела во время сидения за столом. Необходимо отметить, что в разделе также представлена информация о том, как правильно подготовить место для сна, как правильно принимать положение тела во время сна.

Раздел второй - «**НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**». В этом разделе представлены различные типы нарушений осанки, дана их краткая характеристика и графические изображения типичных нарушений.

В подразделе - «**ПЛОСКОСТОПИЕ**» представлена краткая информация о том, что такое плоскостопие и методы его определения.

В каждом подразделе имеется гиперссылка, при помощи которой можно получить более подробную информацию по этой теме, все, что для этого необходимо активировать ссылку *подробнее* внизу страницы.

Раздел третий - «**ПРОВЕРЬ СЕБЯ**». Целью данного раздела является интерактивный опрос - проверка знаний по всем представленным темам (рис. 3).

3. Вкладка «КОНТРОЛЬ ОСАНКИ» – позволяет получить информацию о методах контроля за состоянием осанки человека.

4. Вкладка «КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ». В этой вкладке представлены комплексы физических упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки школьников. Все комплексы представлены в виде отдельных уроков.

5. Вкладка «ВИДЕО УРОКИ» позволяет перейти к базе данных видеороликов. Последние, представляют собой видеоролики комплексов физических упражнений, разработанных для использования в урочных и неурочных формах занятий (рис. 4.).

6. «О ПРОГРАММЕ» – здесь собрана вся необходимая информация для работы с программой, полезные советы и сведения о разработчиках.

При распределении функций управления в системе взаимодействия педагога и компьютерных систем мы придерживались частных педагогических принципов, которые были предложены А.Н. Лапутиным [12], и успешно апробированы в работах [7, 9].

Принцип доминирования управленческих задач предусматривает, что педагогу необходимо решать наиболее важные задачи в системе управления, так как автоматизированные системы управления технически не всегда обладают достаточной надежностью, в то время как человек часто способен успешно справляться со сложными задачами управления при недостаточности или неполноте информации и в непредсказуемых ситуациях, которые часто встречаются в спортивно-педагогической практике.

Принцип индивидуализации предусматривает учет основных факторов, определяющих возможности каждого педагога к освоению в полном объеме автоматизированных систем управления тренировочным процессом.

Принцип познавательной активности основывается на использовании в работе с техническими средствами управления обучением устремлений



Рис. 1. Главное окно программы «Osanka» (распечатка с экрана компьютера)



Рис. 2. Окно программы «Osanka» - «Меню» (распечатка с экрана компьютера)



Рис.3. Окно программы «Osanka» - «ПРОВЕРЬ СЕБЯ» (распечатка с экрана компьютера)

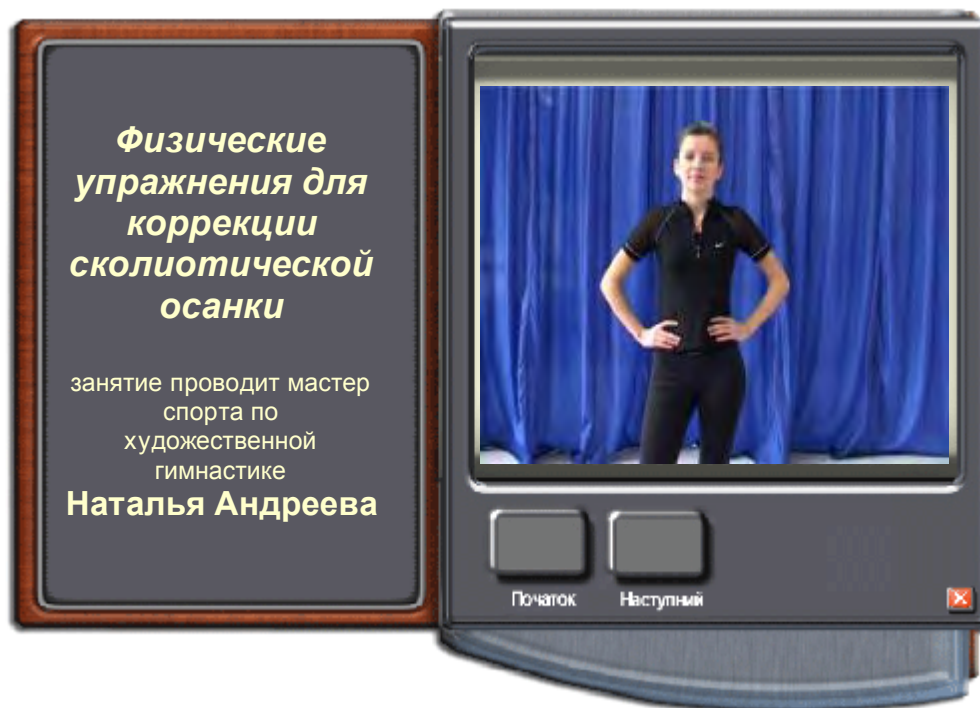


Рис.4. Окно программы «Osanka» – «ВИДЕО УРОКИ» (распечатка с экрана компьютера)

педагога и детей к овладению новыми знаниями, познанию и освоению новых устройств.

Принцип антропоморфичности функций предопределяет учет чисто человеческих возможностей педагога выполнять те или иные действия по управлению коррекционно-оздоровительной методикой в сравнении с техническими устройствами, в частности, с персональным компьютером, которые по ряду характеристик превосходят возможности тех или иных сторон деятельности человека.

Принцип компенсации функций предусматривает такое использование технических средств оздоровительной тренировки, при котором они определенным образом дополняют или резервируют возможности педагога.

Принцип системного функционирования предполагает, что качество работы педагога и технических средств оценивается не дифференцированно, а в системном, целостном единстве по обобщенным показателям.

Перечисленные принципы являются составной частью общих дидактических принципов современной педагогики, позволяют более конкретно и эффективно их реализовать, сами по себе предусматривают комплексное их использование при распределении функций педагога и технических средств в педагогическом процессе.

По нашему мнению, следует выделить ряд существенных позитивных условий, которые позволят повысить эффективность процесса АФВ слабослышащих детей при использовании мультимедийной технологии

1. Индивидуализация процесса физического воспитания и повышение активности детей.
2. Интенсификация процесса физического воспитания.
3. Повышение мотивации занятий физическими упражнениями.
4. Создание условий для самостоятельной работы.
5. Выработка самооценки у детей.
6. Создание комфортной среды во время занятий физическими упражнениями.

Эффективность компьютеризации обучения зависит как от качества применяемых педагогических программных средств, так и от рационального и умелого их использования в учебном процессе.

Одной из причин ограничения использования компьютерных технологий является недостаточная разработанность методических условий их использования в процессе АФВ. Наше исследование показало, что на первом этапе обучения, этапе знакомства с компьютером его элементами (клавиатурой, «мышкой»), некоторые дети испытывают трудности в управлении этими устройствами. Для того чтобы они быстрее научились работать с «мышкой» и клавиатурой, на занятиях по физической культуре было предложено упражнения, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Выводы:

1. Учитывая теоретические закономерности управления педагогическим процессом и дидактические

особенности обучения слабослышащих детей младшего школьного возраста, разработана информационно-методическая система «Osanka», которая характеризуется модульной структурой «Полезно знать», «Проверь себя», «Контроль осанки», «Комплексы физических упражнений», «Видеоуроки», «Настройки», «О программе».

2. Использование компьютерной информационно-методической системы «Osanka» в процессе АФВ свидетельствует о том, что целенаправленное ее применение способствует формированию интереса к обучению и позволяет создать комфортную среду во время занятий физическими упражнениями за счет визуализации учебного материала, способствует освоению теоретических знаний о правильной осанке и ее значении для здоровья человека, способствует повышению у слабослышащих школьников мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Внедрение средств компьютерной техники в процесс физического воспитания школьников с нарушением слуха позволило разработать новый методический подход к проблеме совершенствования процесса АФВ, устранить затруднения, препятствующие полноценной реализации дидактических принципов в процессе АФВ.
3. Общепринятая система обучения двигательных действий слабо слышащих школьников получила свое развитие и дополнение реализацией дидактического принципа наглядности за счёт использования новой компьютерной программы «Osanka», где рассказ и показ упражнения преподавателем подкреплялся мультимедийным изображением, который помогал создать образ предстоящего действия.
4. Несомненно, компьютер никогда не заменит традиционную методику физического воспитания школьников с нарушением слуха. Компьютерная информационно-методическая система «Osanka» - это средство, позволяющее повысить качество и эффективность процесса АФВ. По нашему мнению, использование информационных технологий в процессе АФВ может помочь решить задачу формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.
5. Сочетание информационных функций, индивидуального мониторинга, интегрируемость с различными существующими автоматизированными обучающими системами, синхронность коммуникационных процессов в сочетании с высоким быстродействием, регулярность общения обучаемых и обучающихся делает доступным физкультурное образование для детей с особыми потребностями. По нашему мнению, возможность такого решения проблем гуманизации и социализации процесса АФВ детей с нарушением слуха является так же одной из заслуг информационных технологий.

Перспективы последующих исследований связаны с дальнейшей разработкой электронных дидактических материалов для создания информационной базы специальных школ-интернатов.

Література:

1. Адаптивная физическая культура в школе. [ред. С.П. Евсеева] – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
2. Байкина Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха / Байкина Н.Г. [учебное пособие] – Запорожье: ЗГУ, 2003. – 232 с.
3. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования / Выготский Л.С. – М.: Изд-во АПН, 1956. – 519 с.
4. Голозувец Т.С. Методика АФВ глухих детей младшего школьного возраста с использованием креативных средств физической культуры: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ Голозувец Т.С. – Хабаровск, 2005.- 22 с.
5. Денисевич А.Н. Методические приемы программирования сопряженных форм двигательной активности и информационного общения глухонемых с использованием персональных компьютеров: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ А.Н. Денисевич- Москва, 1996. – 21 с.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / Кашуба В.А. – К.: Олимпийская литература, 2003.– С. 30-206.
8. Кашуба В.А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания/ В.А. Кашуба, Адель Бенжедду. – Киев.: Знання України, 2005. – 158 с.
9. Кашуба В.А., Зияд Хмаид Ахмад Насраллах Коррекция нарушений осанки школьников в процессе АФВ/ Кашуба В.А., Зияд Хмаид Ахмад Насраллах - К.: Научный мир. - 2008. - 223 с.
10. Коцан І.Я. Педагогічні основи корекційної роботи з фізичного виховання глухих школярів молодшого віку: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»/ І.Я. Коцан- Одеса, 1995. – 25 с.
11. Крет Я.В. Критерії діагностики психофізичного розвитку дітей і підлітків у системі корекційної роботи /Крет Я.В. [навчальний посібник] – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 92 с.
12. Лапутин А.Н. Кинезиология - учение о двигательной функции организма человека / Лапутин А.Н.// Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: [зб. наук. пр.] – Харків, 2007. – № 6. – С. 2-6.
13. Хмельницькая И.В. Компьютерные системы контроля моторики школьников 7-10 лет с нарушениями слуха в программировании физкультурных занятий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения»/ И.В. Хмельницкая – К, 2006. – 21 с.

Поступила в редакцию 21.10.2008 г.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ В КОМАНДНІЙ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІЙ СТРУКТУРІ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ

Козіна Ж.Л., Казмірчук А.П.,
Чуприна О.І., Попова А.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. На основі факторного аналізу визначено шість головних факторів в комплексній структурі підготовленості волейболісток високого класу: фізична підготовленість; відчуття часу – лідерство; сила кисті – стан дихальної системи; відтворення зусилля – швидкість; антропометричні показники; стан серцево-судинної системи. Психофізіологічні показники займають важливе місце в загальній структурі підготовленості волейболісток високого класу, оскільки входять до кожного фактору і мають велику кількість взаємозв'язків з показниками фізичної підготовленості, станом серцево-судинної системи, психологічними показниками.

Ключові слова: волейбол, структура, підготовленість, фактори, психофізіологічні показники, індивідуалізація.

Аннотация. Козина Ж.Л., Казмирчук А.П., Чуприна А.И., Попова А.В. Психофизиологические показатели в командной и индивидуальной структуре подготовленности волейболисток высокого класса. На основе факторного анализа выявлено шесть главных факторов в комплексной структуре подготовленности волейболисток высокого класса: физическая подготовленность; чувство времени – лидерство; сила кисти – состояние дыхательной системы; воспроизведение усилия – скорость; антропометрические показатели; состояние сердечно-сосудистой системы. Психофизиологические показатели занимают важное место в общей структуре подготовленности волейболисток высокого класса, поскольку входят в каждый фактор и имеют большое количество взаимосвязей с показателями физической подготовленности, состоянием сердечно-сосудистой системы, психологическими показателями.

Ключевые слова: волейбол, структура, подготовленность, факторы, психофизиологические показатели, индивидуализация.

Annotation. Kozina Zh.L., Kazmirchuk A.P., Chuprina A.I., Popova A.V. Psychophysiological parameters in command and individual frame of readiness of volleyball players of the tall class-room. On the basis of factor analysis it is detected six primary factors in complex frame of readiness of volleyball players of a high level. It is physical readiness; time sense – a lead; force of a paintbrush – a state of respiratory system; procreation of force – rate; anthropometric parameters; a state of cardiovascular system. Psychophysiological parameters take the important place in common frame of readiness of volleyball players of the tall class-room. They are included into each factor. Have a great many of interrelations with parameters of physical readiness, a state of cardiovascular system, psychological parameters.

Keywords: volleyball, frame, readiness, factors, psychophysiological parameters, individualization.

Вступ.

В сучасному волейболі спостерігаються значні зміни [1,2,5,6]. У зв'язку із зміною правил гри збільшилась міцність нападаючих ударів, посилилась роль захисників задньої лінії, змінилась тактика гри як у нападі так і у захисті. Все це вимагає пошуку нових засобів та методів тренування, використання яких може якісно поліпшити навчально-тренувальний процес без підвищення обсягу та інтенсивності навантажень [7,8,10]. Одним із таких шляхів є індивідуалізація навчально-тренувального процесу [4,9] у

волейболі з урахуванням психофізіологічних особливостей гравців, оскільки психофізіологічні показники відображують функціональний стан організму.

Багато тренерів команд високого класу виховують спортсменок-волейболісток тільки з використанням вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей [3, 10], але для всебічного та продуктивно високого рівня майстерності також не менш важливий розвиток психофізіологічних якостей з опорою на індивідуальні особливості спортсменів. Особливо це важливо для виховання у них почуття часу, простору, визначення траєкторії та швидкості польоту м'яча при виконанні нападаючих ударів та при прийомі подачі. Підтримка команди своїми доведеними до автоматизму високої майстерності діями може зіграти важливу роль для гри взагалі.

Але на даний час автори, які займалися проблемами підготовки волейболісток [2, 10], практично не приділяли уваги індивідуальній підготовці гравців, і тим більш, психофізіологічній підготовці. Для адекватної розробки даної проблеми перш за все необхідно визначити факторну структуру підготовленості волейболісток, особливості індивідуальної підготовленості та місце психофізіологічних показників в загальній та індивідуальній структурі підготовленості гравців [9]. Розробка даної проблеми є своєчасною і актуальною.

Дослідження проведене відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2006-2010 р. по темі 2.4.1.4.3 п «Психологічні, педагогічні й медико-біологічні засоби відновлення працездатності в спортивних іграх» (№ 0106У01 1989) та по темі «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в окремих групах видів спорту».

Формулювання мети роботи

Мета роботи – визначити місце психофізіологічних показників в командній та індивідуальній структурі підготовленості волейболісток високого класу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, метод математичного аналізу технічних протоколювання ігор з волейболу, метод антропометрії, методи педагогічного тестування, методи психофізіологічного тестування (вимір почуття часу, почуття простору, швидкості реакції); методи анкетування, методи математичної статистики (кореляційний факторний аналіз).

В дослідженні взяли участь 12 волейболісток команд вищої ліги України «Чарівниця». Дослідження проводилось наприкінці підготовчого періоду у жовтні 2007 року.

Результати дослідження.

Для визначення структури підготовленості волейболісток високого класу спочатку був проведений кореляційний аналіз широкого діапазону показників тестування. Всього було проаналізовано 22 показника, які включали результати фізичної підготовленості, психофізіологічних особливостей, результатів анкетування для виявлення здатності до лідер-

ства гравців та показники ефективності змагальної діяльності, яка визначалась за результатами технічного протоколювання ігор.

Були виявлені достовірні коефіцієнти кореляції між стрибком у довжину та стрибком уверх ($r=0,71$, $p<0,05$), між стрибком уверх та зменшенням помилки в повільненні при відтворенні часу ($r=0,38$, $p<0,05$), ЧСС лежачи ($r=-0,63$, $p<0,05$), гнучкістю ($r=0,68$, $p<0,05$), якістю виконання вправи «з положення лежачи – в сід» ($r=0,82$, $p<0,05$), часом пересувань ($r=-0,71$, $p<0,05$), здатністю до лідерства ($r=0,43$, $p<0,05$), вагою тіла ($r=-0,55$, $p<0,05$) та ефективністю гри ($r=0,43$, $p<0,05$).

Результат стрибка у довжину пов'язаний з помилкою при відтворенні зусилля ($r=0,47$, $p<0,05$), гнучкістю ($r=0,45$, $p<0,05$), часом бігу на коротку відстань ($r=-0,51$, $p<0,05$), показником тесту «з положення лежачи – в сід» ($r=0,76$, $p<0,05$), часом пересувань ($r=-0,63$, $p<0,05$), вагою тіла ($r=-0,47$, $p<0,05$).

Психофізіологічні тести на відчуття часу мають багато достовірних взаємозв'язків як з показниками фізичної підготовленості так і з показниками стану серцево-судинної та дихальної системи ($r=-0,93-0,88$, $p<0,05$). Взаємозв'язки психофізіологічних показників з іншими показниками тестування свідчать головним чином про те, що у волейболісток високого класу рівень розвитку фізичних якостей позитивно пов'язаний з точністю відтворення проміжків часу, головним чином – із зменшенням помилки на повільнення часу. Крім того, точність відтворення проміжків часу позитивно пов'язана із тестом а також – із здатністю до лідерства. Ефективність гри у захисті позитивно пов'язана із стрибучістю ($r=0,43$, $p<0,05$), точністю відтворення проміжків часу ($r=0,60$, $p<0,05$) та точністю відтворення зусилля ($r=-0,57$, $p<0,05$). Крім того, ефективність гри у захисті пов'язана із гнучкістю ($r=0,42$, $p<0,05$), силовою спритністю (тест «із положення лежачи – в сід») ($r=0,64$, $p<0,05$), швидкістю захисних пересувань ($r=-0,41$, $p<0,05$), а також – із здатністю до лідерства ($r=0,69$, $p<0,05$), станом серцево-судинної та дихальної систем (тести на затримку дихання, ($r=0,37$, $p<0,05$)). Слід зазначити, що ефективність гри негативно пов'язана із ваго-зростовими показниками ($r=-0,71$, $-0,73$ $p<0,05$), що цілком зрозуміло, тому що на роль ліберо підбираються в основному гравці невеликого зросту і ваги.

З отриманих даних можна зробити висновок, що показники фізичної підготовленості позитивно пов'язані між собою, а також із точністю відтворення часу, ефективністю гри, станом серцево-судинної системи.

Для узагальнення отриманих кореляційних взаємозв'язків та угруповання вимірюваних показників в окремі групи (фактори) на підставі кореляційної матриці був проведений факторний аналіз показників тестування волейболісток.

У перший фактор (відсоток від загальної дисперсії дорівнює 22,83) (рис. 1) увійшли такі показники, як «стрибок уверх», тест «із положення лежачи – в сід», «стрибок у довжину», «гнучкість», «швидкість

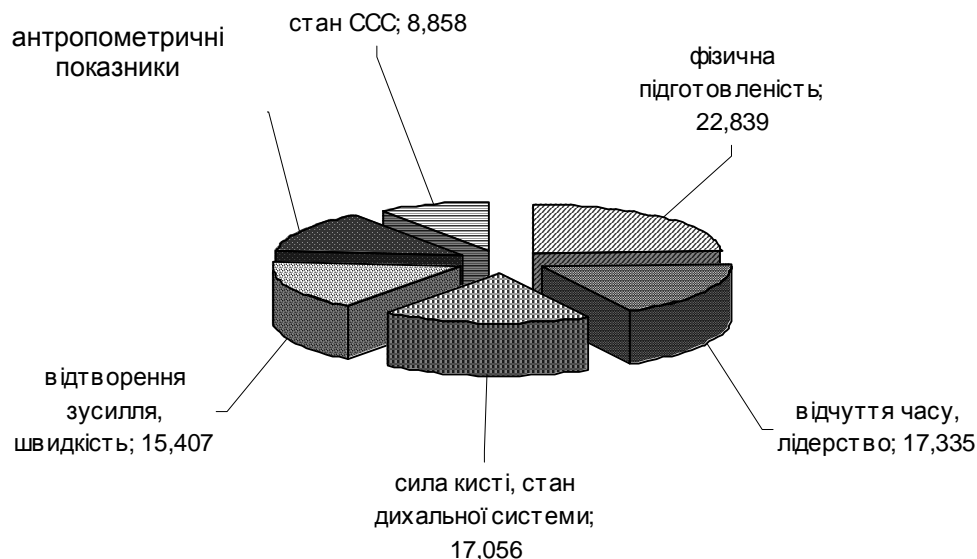


Рис. 1. Відсотковий внесок в загальну дисперсію головних факторів показників педагогічного та психофізіологічного тестування волейболісток високого класу

Таблиця 1

Індивідуальні відсоткові значення головних факторів волейболісток високого класу

№п/п	Прізвище	Фактори					
		1	2	3	4	5	6
1	В-а	10	90	100	20	50	70
2	З-а	70	70	50	90	90	50
3	Р-а	60	30	40	60	70	20
4	Б-а	20	20	60	100	30	80
5	П-к	40	100	20	70	80	30
6	Т-і	50	40	10	10	20	100
7	К-щ	100	80	30	40	60	40
8	В-а	90	50	90	50	100	90
9	К-а	80	60	80	80	10	60
10	П-а	30	10	70	30	40	10

пересувань 94 м». За узагальненням цих показників перший фактор був названий «фізична підготовленість».

У другий фактор (відсоток від загальної дисперсії дорівнює 17,33) увійшли такі показники, як «відчуття часу» з негативним коефіцієнтом кореляції, «помилка на прискорення часу» та «помилка на вповільнення часу» з позитивними коефіцієнтами кореляції та тест на лідера з позитивним коефіцієнтом кореляції. Поєднання цих показників в одному факторі свідчить про те, що здатність до лідерства пов'язана з психофізіологічними показниками, причому – із зменшенням помилки на вповільнення часу ($r=0,876$, $p<0,05$) (незважаючи на те, що коефіцієнт кореляції позитивний, ми говоримо про зменшення помилки, тому що дані значення аналізувалися із знаком «мінус») та із збільшенням помилки на прискорення часу. Отримані результати показують, що гравці, у

яких виражена здатність до лідерства, більш схильні до прискорення відчуття часу або до точності його відтворення, але не до вповільнення. Другий фактор був названий «відчуття часу, лідерство».

У третій фактор (відсоток від загальної дисперсії дорівнює 17,05) з позитивними коефіцієнтами кореляції увійшли такі показники, як динамометрія лівої і правої руки, затримка дихання на вдиху і на видиху. Тому третій фактор був названий «сила кисті, стан дихальної системи».

У четвертий фактор (відсоток від загальної дисперсії дорівнює 15,41) увійшли показники відтворення зусилля і швидкості (часом виконання тесту) з протилежними коефіцієнтами кореляції. Це свідчить про те, що зменшення зусилля при відтворенні заданої величини пов'язане із зменшенням швидкісних якостей. Тому четвертий фактор був названий «відтворення зусилля, швидкість».

У п'ятий фактор (відсоток від загальної дисперсії дорівнює 13,37) увійшли показники зросту і ваги з позитивними коефіцієнтами кореляції, ЧСС після присідань з позитивним коефіцієнтом кореляції та ефективності гри у захисті з негативним коефіцієнтом кореляції. Ці дані свідчать про те, що із збільшенням ваго-зростових показників зменшується силова витривалість та здатність до відновлення, а також – ефективність гри у захисті. Тому п'ятий фактор був названий «антропометричні показники».

Шостий фактор (відсоток від загальної дисперсії дорівнює 8,59) (рис. 1) склався з показників ЧСС стоячи та ЧСС лежачи і тому був названий «стан серцево-судинної системи».

На рисунку 1 представлені відсоткові значення вкладу кожного фактору в загальну дисперсію з назвою кожного фактору. Діаграма наглядно показує, що найбільшу значимість в підготовці волейболісток високого класу займає фізична підготовленість. Але психофізіологічні та психологічні показники, такі, як відчуття часу та здатність до лідерства також грають значну роль в комплексній підготовці гравців.

Для кожного гравця команди були визначені індивідуальні значення кожного фактору (табл. 1), і на підставі цих показників було надано рекомендації із індивідуальної підготовки гравців. В розроблених рекомендаціях упор робився на переважній розвиток ведучого фактору (60-70% тренувального часу) при поступовому розвитку інших факторів (40-30%).

Висновки.

1. В комплексній структурі підготовленості волейболісток високого класу показники фізичної та функціональної підготовленості та психофізіологічні показники мають велику кількість кореляційних взаємозв'язків.
2. Факторний аналіз показав наявність шести головних факторів комплексної підготовленості волейболісток, які були названі наступним чином:
 - Фізична підготовленість
 - Відчуття часу, лідерство
 - Сила кисті, стан дихальної системи
 - Відтворення зусилля, швидкість
 - Антропометричні показники
 - Стан серцево-судинної системи
3. Психофізіологічні показники займають важливе місце в загальній структурі підготовленості волейболісток високого класу, оскільки входять до кожного фактору і мають велику кількість взаємозв'язків з показниками фізичної підготовленості, станом серцево-судинної системи, психологічними показниками.

Отримані дані свідчать про те, що в начальній тренувальному процесі волейболісток високого класу слід приділяти увагу не тільки фізичній підготовці, але й розвитку психофізіологічних здібностей гравців.

В перспективі подальших досліджень передбачається на підставі даної структури підготовленості розробка та обґрунтування методики індивідуальної підготовки гравців у волейболі.

Література:

1. Абдель Салам Хусейн, Волков Е.П. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности / Салам Хусейн Абдель, Е.П. Волков // Физ. воспитание студ. творч. спец. — X, 2001. — N 2. — С. 22-28.
2. Волков Е.П. Роль психологической подготовки в проявлении спортивного мастерства волейболистов высокого класса / Е.П. Волков // Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2004. — N 2. — С. 11-19.
3. Дуаер Марван. Критерии оценки специальной скоростно-силовой подготовки волейболистов / Дуаер Марван / Современный олимпийский спорт: Тезисы докладов международного конгресса. — К.: КИФЕ, 1993. — С. 132.
4. Железняк Ю.Д. Индивидуализация тренировки юных волейболистов / Железняк Ю.Д. // Тезисы научно-практической конференции «Управление тренировочным процессом на основании учета индивидуальных особенностей юных спортсменов». — Часть I. — М., 1991. — С. 37.
5. Евсеева В.К. Особенности психологических действий волейболистов / В.К. Евсеева // Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2006. — N 4. — С. 9-15.
6. Евтушенко Л.М. Анализ и пути повышения эффективности защитных действий в игре волейбол / Л.М. Евтушенко, В.Н. Маслов, А.В. Паткевич, Я.С. Назаров // Педагогика, психология та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — N 2. — С. 86-92.
7. Ермаков С.С. Модели рабочих поз спортсмена как фактор эффективности выполнения двигательных действий / С.С. Ермаков; Харьк. художеств.-пром. ин-тут // Физ. воспитание студ. творч. спец. — X, 2001. — N 4. — С. 16-22.
8. Ермаков С.С. Обоснование педагогических задач обучения ударным движениям в спортивных играх / С.С. Ермаков // Физ. воспитание студ. творч. спец. — X, 2001. — N 3. — С. 24-29.
9. Козина Ж.Л. Алгоритм системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Ж.Л. Козина / Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. — Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2006. — № 4. С. 15-26.
10. Стех М., Смутьский В. Факторная структура прыжковых действий волейболисток среднего уровня подготовленности / М. Стех, В. Смутьский // Педагогика, психология та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — N 6. — С. 126-136.

Надійшла до редакції 13.11.2008р.

ЗМАГАННЯ В УМОВАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Олена Козлова

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

Анотація. У статті розглянуто як стрімкі процеси професіоналізації легкої атлетики впливають на організацію і проведення змагань. Наводиться класифікація міжнародних змагань, що проводяться під егідою IAAF. Розглянуто сучасні змагання Всесвітньої легкоатлетичної серії і Всесвітнього легкоатлетичного туру та визначені їх особливості, що впливають на підготовку спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики та результати їх виступів у змаганнях Золотої ліги.

Ключові слова: змагання, легка атлетика, професіоналізація.
Анотация. Козлова Е.К. Соревнования в условиях профессионализации легкой атлетики. В статье рассмотрено, как стремительные процессы профессионализации влияют на организацию и проведение соревнований по легкой атлетике. Приводится классификация международных соревнований, что проводятся под эгидой IAAF. Рассмотрены совре-

менные соревнования Всемирной легкоатлетической серии и Всемирного легкоатлетического тура и определены их особенности, которые влияют на подготовку спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации и результаты их выступлений в соревнованиях Золотой лиги. Ключевые слова: соревнования, легкая атлетика, профессионализация.

Annotation. Kozlova O.K. Competitions under the condition of professionalization of track-and-field athletics. This article deals with the problem of quick processes of professionalization which influences the organization and arrangement in track-and-field competitions. There is a classification of international contest which are held under the patronate of IAAF. Modern competitions of All-world track-and-field series and All-World track-and-field tour were examined and the specificities that influence elite athletes preparation the condition of professionalization and also the results of their performance at the competition of Golden League were determined.

Key words: competition, track-and-field athletics, professionalization.

Вступ.

Найважливішим компонентом системи спортивної підготовки є змагання – універсальний механізм управління вдосконаленням спортивною майстерністю легкоатлетів, що визначають зміст тренувального процесу, виступають як необхідний інструмент контролю і значно впливають на розвиток виду спорту [11, 12].

Під впливом стрімких процесів професіоналізації змагання у легкій атлетиці зазнали значних змін. У нових соціально-економічних умовах розширився спортивний календар, в його структуру введено нові змагання під назвою Всесвітній легкоатлетичний тур, що включає групи змагань різного рівня. Нині легкоатлетичні змагання у світі проводяться практично цілодобово, що є однією з передумов професіоналізації легкої атлетики. Особливістю більшості з них є серійне проведення протягом 3–5 місяців. Стало вочевидь, що змагання у легкій атлетиці в умовах професіоналізації потребують якісного наукового аналізу.

У даний час у сфері спорту сформувалася система знань, де в єдності розглядаються загально-теоретичні питання підготовки спортсменів [8]. У загальній теорії у багаторівневих конструкціях, що складаються з різних елементів знання та постійно розвиваються і інтегруються, особливе значення надається змаганням і змагальній діяльності спортсменів. У фундаментальних теоретичних працях у сфері спорту змагання розглядаються як центральний елемент, що визначає всю систему організації, методику підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності [8].

Впродовж багатьох років формування системи знань разом із загально-теоретичними розробками було проведено численну кількість локальних досліджень у легкій атлетиці, присвячених змаганням. Проте фахівці розглядали структуру змагальної діяльності переважно в окремих видах легкої атлетики [3, 4, 7, 14] і залишали без належної уваги організацію і структуру змагань в умовах інтенсивної професіоналізації.

Дослідження виконане згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства

України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.4. «Удосконалення спортивного тренування легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0106U010769).

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження – удосконалення підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації шляхом вивчення сучасної системи змагань в легкій атлетиці.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури і узагальнення передового практичного досвіду; аналіз офіційних документів Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF); аналіз інформації світової мережі інтернет; опитування тренерів і спортсменів; методи статистичного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення

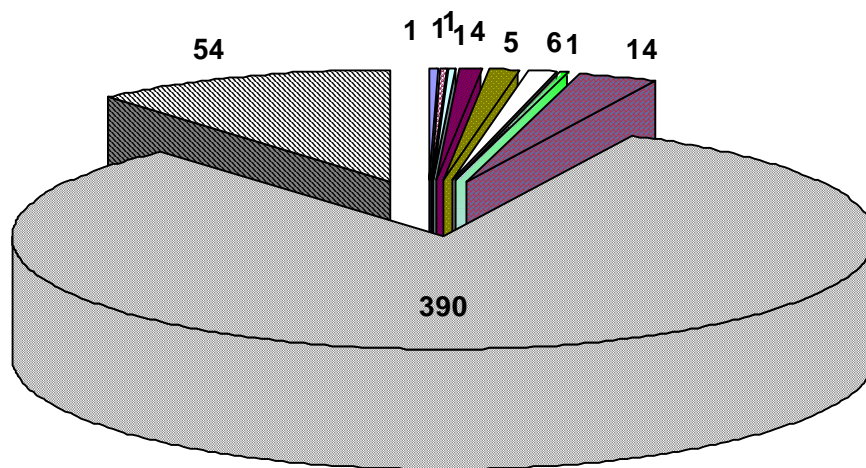
Протягом останнього десятиліття легка атлетика стрімко розвивається шляхом професіоналізації, що пов'язано з вдосконаленням системи змагань. Під впливом процесів професіоналізації значно розширився спортивний календар. Сьогодні у світі протягом року проводиться близько 500 змагань різного рівня з легкої атлетики, що входять до спортивного календаря Всесвітньої та Європейської легкоатлетичних асоціацій (рис. 1).

Класифікація міжнародних змагань також зазнала значних змін, пов'язаних з постійним розширенням спортивного календаря і прагненням збільшити популярність легкої атлетики на всіх континентах. До міжнародних змагань, що проводяться у 2008 р. під егідою IAAF відносяться [9]:

- змагання, що входять у Всесвітню легкоатлетичну серію;
- легкоатлетична програма Ігор Олімпіад;
- континентальні, регіональні ігри або ігри груп країн, над якими IAAF не має виключного контролю;
- регіональні чемпіонати або чемпіонати груп країн з легкої атлетики, де склад учасників не обмежений представниками одного континенту;
- матчі між командами різних континентів;
- міжнародні змагання за запрошенням, що входять у Всесвітній легкоатлетичний тур;
- змагання, що входять у Всесвітню серію змагань зі спортивної ходьби та багатоборства «Челендж» та інші подібні програми, схвалені Радою IAAF;
- континентальні чемпіонати та інші внутрішньоконтинентальні змагання, організовані континентальною асоціацією;
- регіональні чемпіонати або чемпіонати груп країн з легкої атлетики, де склад учасників обмежений представниками одного континенту;
- матчі між командами, що представляють дві або більше національні федерації – члени IAAF, або поєднання цього у межах одного континенту

Нині головними змаганнями з легкої атлетики, що проводяться IAAF протягом чотирирічного періоду є Всесвітня легкоатлетична серія, що складається з 23 основних чемпіонатів [2] (табл.1). Разом з поширеними головними змаганнями з легкої атлетики (чемпіонати світу) у Всесвітню легкоатлетичну серію

Рисунок 1 – Кількість змагань різного рівня з легкої атлетики у 2008 р.



Умовні позначки:

- Ігри XXIX Олімпіади;
- 12-й IAAF чемпіонат світу в закритих приміщеннях;
- 36-й IAAF чемпіонат світу з кросу;
- 12-й IAAF чемпіонат світу серед юніорів;
- Кубок Європи (1 ліга, 2 ліга групи А,Б);
- IAAF Супер Гран-Прі;
- IAAF Золота ліга;
- IAAF Всесвітній легкоатлетичний фінал;
- IAAF Гран-Прі;
- Змагання за персональними запрошеннями;
- Змагання ФЛАУ (міжнародні та українські)

Таблиця 1

Види змагань Всесвітньої легкоатлетичної серії IAAF

Рік проведення			
2006	2007	2008	2009
Чемпіонат світу у приміщенні	–	Чемпіонат світу у приміщенні	–
Чемпіонат світу з кросу	Чемпіонат світу з кросу	Чемпіонат світу з кросу	Чемпіонат світу з кросу
Кубок світу зі спортивної ходьби	–	Кубок світу зі спортивної ходьби	–
Чемпіонат світу серед юніорів	–	Чемпіонат світу серед юніорів	–
–	Чемпіонат світу серед і дівчат	–	Чемпіонат світу серед і дівчат
Кубок світу	Чемпіонат світу з легкої атлетики	–	Чемпіонат світу з легкої атлетики
Всесвітній легкоатлетичний фінал	Всесвітній легкоатлетичний фінал	Всесвітній легкоатлетичний фінал	Всесвітній легкоатлетичний фінал
Чемпіонат світу з бігу по шосе	Чемпіонат світу з бігу по шосе	Чемпіонат світу з бігу по шосе	Чемпіонат світу з бігу по шосе

IAAF включено Всесвітній легкоатлетичний фінал. Ці найбільші міжнародні змагання з легкої атлетики проводяться щорічно і є кульмінаційною подією спортивного сезону [2].

Кількість легкоатлетичних видів, що входять у Всесвітній легкоатлетичний фінал відрізняється від Ігор Олімпіад і чемпіонатів світу. У 2008 р. програма Всесвітнього легкоатлетичного фіналу складалася з 18 видів легкої атлетики (рис. 2), що на 6 видів (чоловіки) і 5 видів (жінки) менше порівняно з Іграми Олімпіад і чемпіонатами світу.

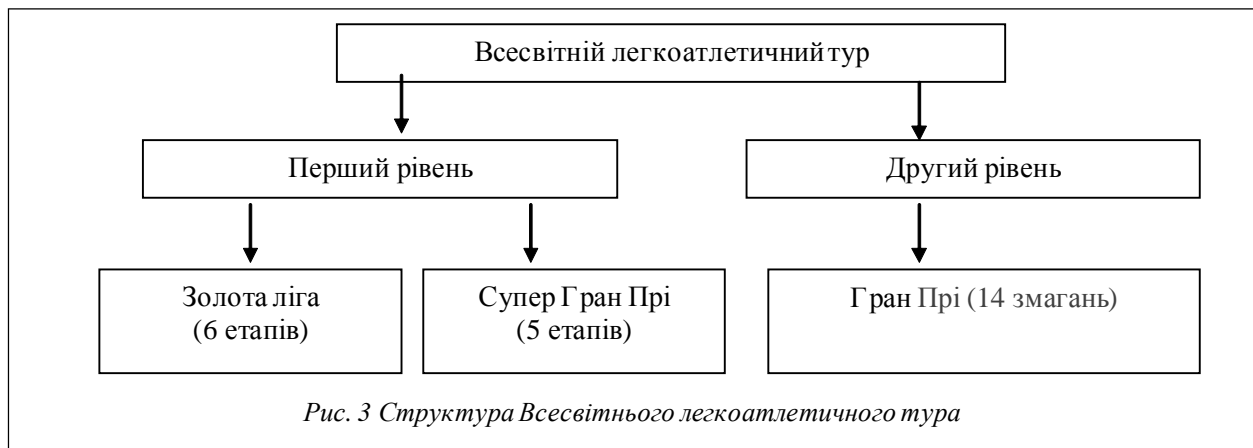
Розподіл призових грошей у змаганнях Всесвітньої легкоатлетичної серії в індивідуальних видах подано у таблиці 2.

У 2006 р. на змаганнях Гран Прі у Мельбурні (Австралія) почалася нова Всесвітня серія, що отримала назву Всесвітній легкоатлетичний тур [1, 10, 15].

Всесвітній легкоатлетичний тур в 2008 році складається з 25 змагань, що розподілені на два рівня:

- перший рівень: Золота ліга (6 етапів) і Супер Гран Прі (5 етапів);
- другий рівень: змагання серії IAAF Гран Прі (14) (рис. 3).





Таблиця 2

Розподіл призових грошей на змаганнях Всесвітньої легкоатлетичної серії в 2006 р. в індивідуальних видах, долари США

Змагання	Кількість видів	Місце							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Чемпіонат світу	43	60 000	30 000	20 000	15 000	10 000	6000	5000	4000
Чемпіонат світу у закритих приміщеннях	26	40 000	20 000	10 000	9000	6000	4000	–	–
Кубок світу	36	30 000	15 000	10 000	7000	5000	3000	2000	1000
Чемпіонат світу з кросу	4	30 000	15 000	10 000	7000	5000	3000	–	–
Чемпіонат світу з бігу по шосе	2	30 000	15 000	10 000	7000	5000	3000	–	–
Кубок світу зі спортивної ходьби	3	30 000	15 000	10 000	7000	5000	3000	–	–
Всесвітній легкоатлетичний фінал	36	30 000	20 000	12 000	7000	5000	4000	3000	2000
Багатоборство	2	30 000	20 000	15 000	10 000	8000	7000	6000	5000
Спортивна ходьба	2	30 000	20 000	15 000	10 000	8000	7000	6000	5000

Таблиця 3

Система нарахування очок і грошові призи у структурі Всесвітнього легкоатлетичного тура, долари США

Місце	Золота ліга				Супер Гран Прі				Гран Прі			
	Очки	Призи			Очки	Призи			Очки	Призи		
		Premium	Classic	Promotional		Premium	Classic	Promotional		Premium	Classic	Promotional
1	20	16 000	8000	4000	20	16 000	8000	4000	10	5500	4000	3000
2	16	12 000	6000	3000	16	12 000	6000	3000	8	4000	2500	2000
3	14	9000	4500	2250	14	9000	4500	2250	7	2500	2000	1000
4	12	6000	3000	1500	12	6000	3000	1500	6	2000	1000	800
5	10	4000	2000	1000	10	4000	2000	1000	5	1000	800	700
6	8	3000	1000	800	8	3000	1000	800	4	800	700	600
7	6	2000	800	600	6	2000	800	600	3	700	600	500
8	4	1000	600	500	4	1000	600	500	2	600	500	400

Примітки: у бігу від 1500 м спортсменам, що зайняли 9–12-і місця також нараховують очки: Золота Ліга і Супер Гран Прі IAAF – 3 очки, IAAF Гран Прі – 1 очко; преміальні очки нараховуються у разі повторення або встановлення світового рекорду

Для цих змагань характерний розподіл видів легкоатлетики за категоріями «Premium» (вищий клас), «Classic» (класичні), «Promotional» (популяризовані).

Відмінність між двома рівнями змагань Всесвітньої легкоатлетичної серії полягає у системі нарахування очок та у структурі призових грошей (табл. 3). На основі існуючої системи нарахування очок спортсмени, які беруть участь у Всесвітньому легкоатлетичному турнірі, отримують очки відповідно до зайнятого місця, що дозволяє їм набрати певну суму протягом спортивного сезону [14].

Так, спортсменам, що зайняли з 1–8-ме місця на етапах Золотої ліги і Супер Гран Прі, нараховується від 20 до 4 очок, а у Гран Прі у два рази менше від 10 до 2 очок. На етапах Золотої ліги і Супер Гран Прі вища оцінка зайнятих місць, що робить їх престижними і популярними для участі спортсменів високої кваліфікації.

Грошові винагороди у змаганнях Золотої ліги та Супер Гран Прі, особливо в легкоатлетичних видах (Premium) за 1–8-е місця становлять від 16 000 до 1000 доларів США, що значно перевищує показники «Premium» Гран Прі – 5500 до 600 доларів США. У «Classic» видах легкоатлетичної програми на етапах Золотої ліги і Супер Гран Прі грошові призи (від 8000 до 600 доларів США) у два рази більші, порівняно з Гран Прі (від 4000 до 500 доларів США). У «Promotional» видах також спостерігається різниця у структурі грошових призовів між двома рівнями змагань Всесвітньої легкоатлетичної серії, але не така значна як у категоріях «Premium» та «Classic» (див. табл. 3).

Слід відмітити, що змагання Золотої ліги, які складаються з шести турнірів (ШТАФ; Бішлетські ігри; Золоте свято; Газ-де-Франс; Світовий клас; Меморіал Ван-Дамме), відрізняються від серії Гран Прі і Супер Гран Прі IAAF розіграшем джек-поту. За старими правилами джек-пот складав 1 млн. доларів США і розподілявся серед спортсменів, які перемогли у шести змаганнях Золотої ліги та взяли участь у Всесвітньому легкоатлетичному фіналі. Нині грошові призи у 500 тис. доларів США розподіляються між спортсменами, які виграли будь-які п'ять з шести етапів Золотої ліги. Легкоатлети, які перемогли у всіх шести етапах Золотої ліги, додатково розподілу першої половини джек-поту розігрують між собою 500 тис. доларів США [13]. За встановлення світового рекорду у змаганнях Золотої ліги легкоатлет отримує 6 додаткових очок (за повторення рекорду 3 очки) і 50 тис. доларів преміальних [5]. Легкоатлет який виграв джек-пот Золотої ліги, додатково отримує 18 очок, які йдуть йому в загальний залік.

Завдяки своїй видовищності змагання (Золота ліга, Супер Гран Прі, Гран Прі) привертають увагу глядачів, спонсорів, засобів масової інформації, що визначає фінансовий успіх спортсменів та спортивних заходів. Тому організатори змагань запрошують для участі у них найвідоміших і найпопулярніших спортсменів, лідерів світової легкої атлетики.

На цих змаганнях принципово інша система організації, на відміну від Ігор Олімпіад, чемпіонатів

світу і Європи. Наприклад, за останні п'ять років у програму змагань Золота ліга входить біг на 100 м у чоловіків і жінок. Якщо у програмі Ігор Олімпіад спортсменів для виходу в фінал необхідна участь в забігу, чвертьфіналі і півфіналі, то в цих змаганнях легкоатлети біжать один раз.

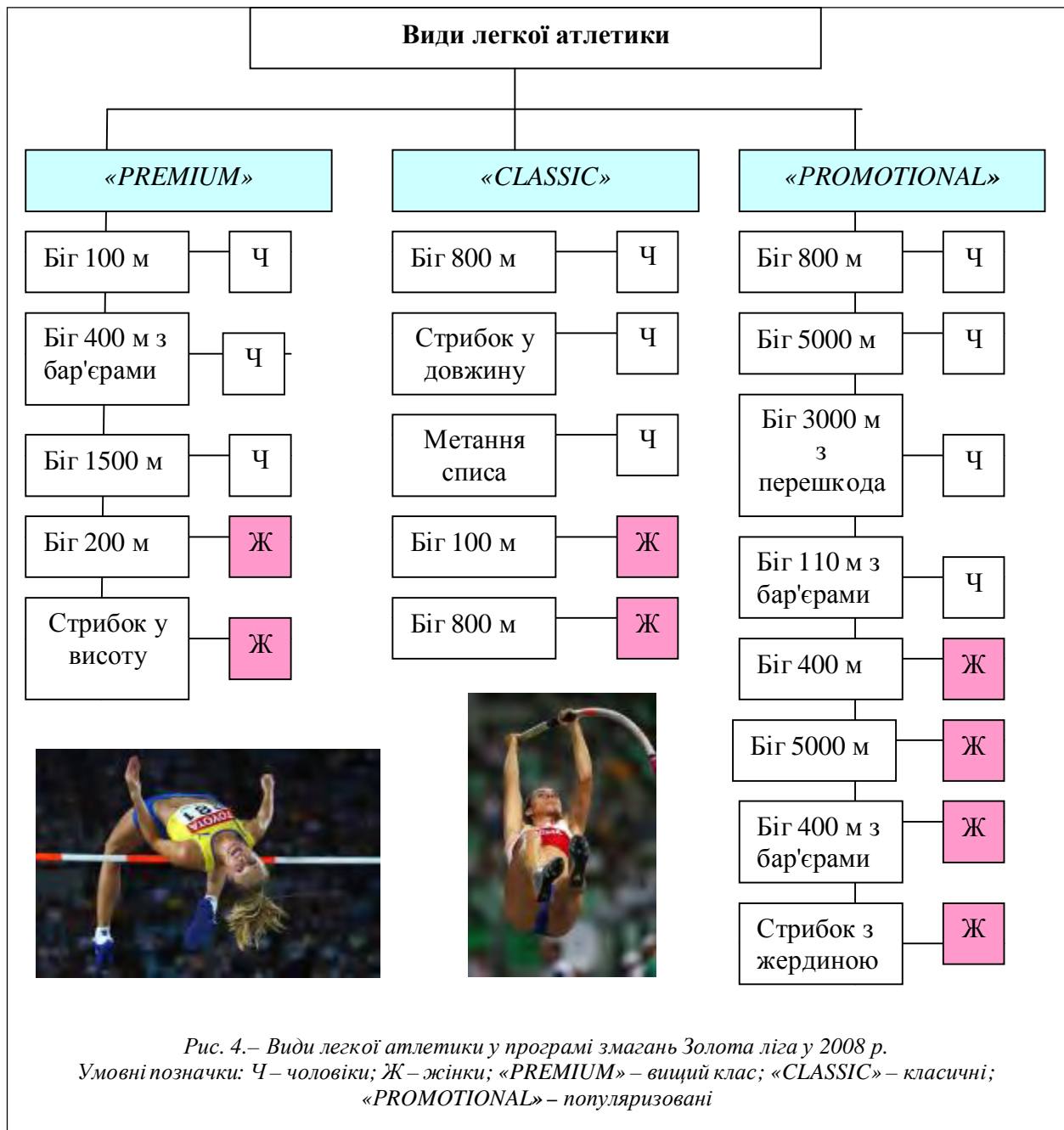
Кількість видів у програмі змагань Золотої ліги в 2008 р. становить 18 (рис. 4), а на Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу з легкої атлетики розігрується 47 комплектів нагород (рис. 5). Легкоатлетичні види, що входять у програму змагань Золота ліга можуть змінюватися. Як правило, організатори змагань домовляються у яких дисциплінах легкої атлетики у чоловіків і жінок вестиметься боротьба за мільйон доларів. Причому вибір видів легкоатлетичної програми зумовлений увагою глядачів і спонсорів.

На організацію проведення змагань за персональними запрошеннями значно вплинули спонсори, рекламодавці, телекомпанії, що платять організаторам змагань гроші за телевізійні трансляції. У зв'язку з цим, вони почали вимагати від IAAF і національних федерацій проведення змагань компактно аби утримати біля екранів телевізорів велику кількість глядачів. Все це вплинуло на внесення змін до правил змагань для скорочення часу. У технічному комітеті IAAF на розгляді знаходяться пропозиції, щодо скорочення кількості спроб у легкоатлетичних стрибках з 3 до 2, або наданні стрибунам у висоту і з жердиною 5–6 спроб у змаганнях на будь-яких висотах. Слід зазначити, що спортсменів на кожній висоті надається по три спроби [6].

Особливістю змагань Золота ліга, Супер Гран Прі є їх серійне проведення протягом літнього змагального сезону. Аналіз календаря змагань IAAF показав, що кількість серій у змаганнях Золота ліга, Супер Гран Прі становить 1–3, у кожній окремій серії – 2–3 змагання. Інтервали між змаганнями в окремій серії коливаються у діапазоні від 2 до 6 днів. Наприклад, Золота ліга в 2008 р. включала 3 серії, у кожній по 2 змагання з інтервалами 4–6 днів. Змагання першої серії Золотої ліги були сконцентровані на початку червня (ШТАФ – 01.06.08; Бішлетські ігри – 06.06.08). Друга серія проходила через 5 тижнів (Золоте свято – 11.07.08; Газ-де-Франс – 18.07.08), третя, завершальна серія (Світовий клас – 29.08.08; меморіал Ван-Дамме – 05.09.08) після Ігор XXIX Олімпіади у Пекіні. Таким чином, у зв'язку з професіоналізацією легкої атлетики багато змагань почали проводити серіями, що впливає на побудову тренувального процесу протягом року.

У зв'язку з професіоналізацією легкої атлетики збільшилась змагальна практика легкоатлетів високої кваліфікації. Найсильніші легкоатлети світу почали виступати у серіях Золотої ліги, Супер Гран Прі. Підтвердженням цьому є результати виступів видатних спортсменів світу на етапах Золотої ліги у період її існування з 1998 по 2008 рр. (табл. 4).

Аналіз результатів виступів найсильніших легкоатлетів світу показав, що 63 % переможців шести етапів Золотої ліги були чемпіонами Ігор Олімпіад і



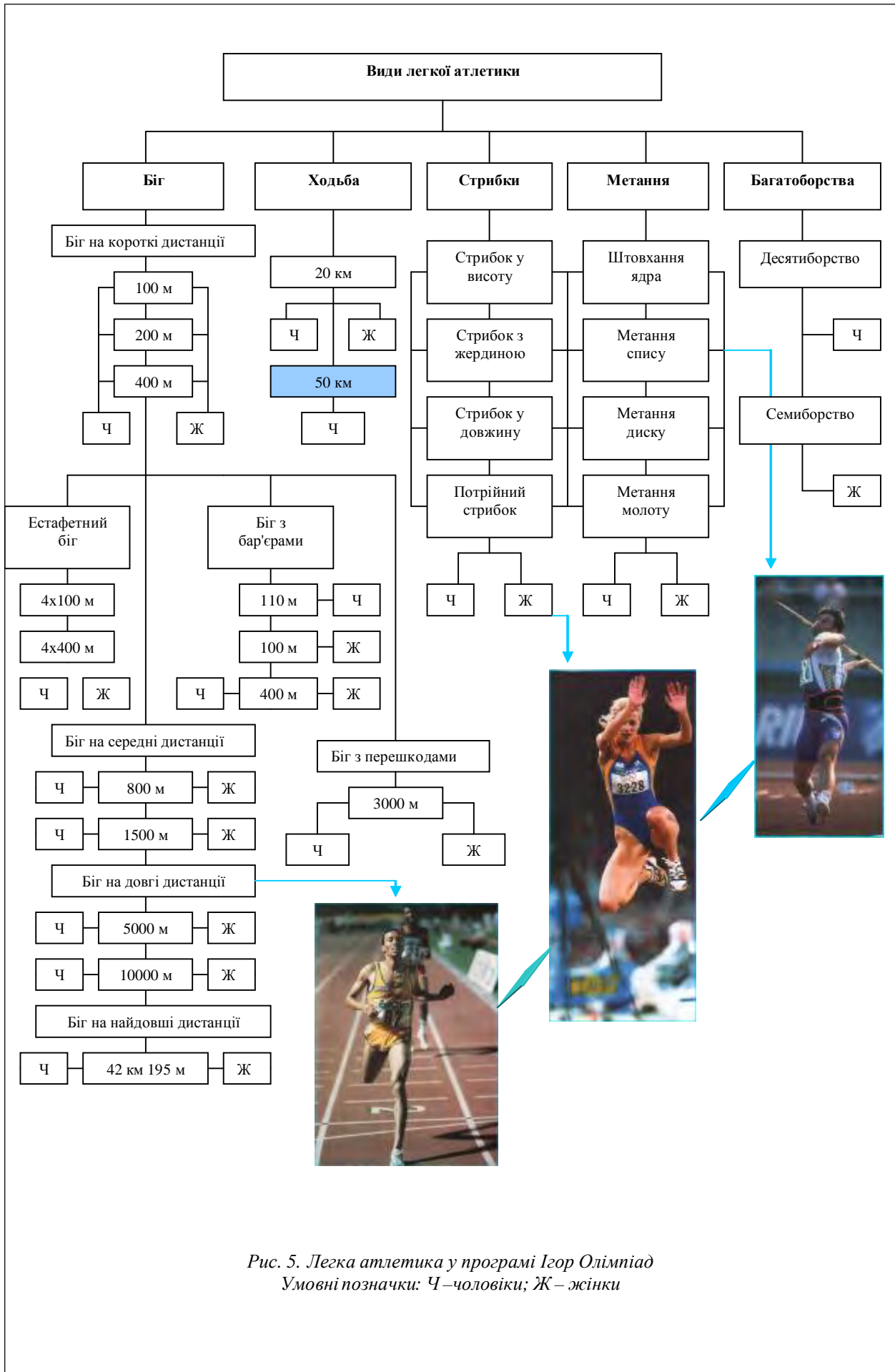
чемпіонатів світу з легкої атлетики (Вілсон Кіпкитер, Габріела Сабо, Моріс Грін, Грін Хатестад, Ішам Ель Герудж Андре Бушер, Ален Джонсон, Ольга Єгорова, Марія Мутола, Крістіан Олссон, Олена Ісинбаєва, Памела Джелімо). У списку переможців шести етапів немає українських спортсменів, що можна пояснити відсутністю методології підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики.

Висновки:

1. Стрімкі процеси професіоналізації легкоатлетичного спорту, збільшена конкуренція спортсменів різних країн на міжнародній спортивній арені значно вплинули на розширення спортивного календаря (близько 500 змагань різного рівня протягом року), реформацію правил міжнародних змагань з легкої атлетики і створення нової структури зма-

гань за персональними запрошеннями, що проводяться протягом всього року і носять серійний характер.

2. Особливістю нововведених змагань (Золота ліга, Супер Гран Прі) є створення організаторами жорсткої конкуренції за допомогою змін правил змагань; серійний характер їх проведення та висока щільність (проміжки між стартами у окремій серії 2–6 дні); заохочення участі легкоатлетів у змаганнях за рахунок тримання бонусних очок змагань та грошових винагород, диференціація видів легкоатлетичної програми порівняно з Іграми Олімпіад і чемпіонатами світу, що зумовлене увагою глядачів і спонсорів; зміна правил та організації проведення змагань під впливом спонсорів, рекламодавців з метою утримати біля екранів телевізорів велику кількість глядачів.



*Рис. 5. Легка атлетика у програмі Ігор Олімпіад
Умовні позначки: Ч – чоловіки; Ж – жінки*

Переможці шести етапів Золотої ліги в період з 1998–2008 рр.

Рік проведення Золотої ліги	Переможець 6 етапів Золотої ліги	Країна	легкої атлетики	Назва змагань	Спортивний результат, хв, с, м	Місце
1998	1. Ішам Ель Герудж	Марокко	Біг 1500 м	Чемпіонат Європи (Будапешт)	–	–
	2. Хейле Герселассе	Ефіопія	Біг 5000 м		–	–
	3. Меріон Джоунс	США	Біг 100 м		–	–
1999	1. Вілсон Кипкитер	Кенія	Біг 800 м	Чемпіонат світу (Севілья)	1.43,30	1
	2. Габрієла Сабо	Румунія	Біг 3000, 5000 м		14.41,82	1
2000	1. Ішам Ель Герудж	Марокко	Біг 1500 м	Ігри XXVII Олімпіади (Сідней)	3.32,32	2
	2. Моріс Грін	США	Біг 100 м		9,87	1
	3. Трін Хатестад	Норвегія	Метання списа		68,91	1
	4. Тетяна Котова	Росія	Стрибок у довжину		*	–
2001	1. Ішам Ель Герудж	Марокко	Біг 1500 м	Чемпіонат світу (Едмонтон)	3.30,68	1
	2. Андре Бушер	Швейцарія	Біг 800 м		1.43,70	1
	3. Ален Джонсон	США	Біг 110 м з бар'єрами		13,04	1
	4. Меріон Джоунс	США	Біг 100 м		10,85	2
	5. Віолета Зікелі	Румунія	Біг 1500 м		*	–
	6. Ольга Єгорова	Росія	Біг 5000 м		15.03,39	1
2002	1. Ішам Ель Герудж	Марокко	Біг 1500 м	Чемпіонат Європи	–	–
	2. Меріон Джоунс	США	Біг 100 м		–	–
	3. Ганна Гевара	Мексика	Біг 400 м		–	–
	4. Фелікс Санчес	Домініканська республіка	Біг 400 м з бар'єрами		–	–
2003	1. Марія Мугола	Мозамбик	Біг 800 м	Чемпіонат світу	1,57,17	1
2004	1. Крістіан Олссон	Швеція	Потрійний стрибок	Ігри XXVIII Олімпіади (Афіни)	17,79	1
	2. Тонік Уільямс Дарлінг	Багами	Біг 400 м		*	–
2005	1. Тетяна Лебедева	Росія	Потрійний стрибок	Чемпіонат світу (Гельсінкі)	DNS	DNS

3. Високе матеріальне стимулювання спортивної діяльності, система нарахування очок і серійний характер проведення змагань у короткі проміжки перестали задовольняти потреби спортивної практики, тому необхідна розробка нової методології підготовки спортсменів високої кваліфікації, що відповідає сучасним вимогам у зв'язку з професіоналізацією легкої атлетики.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем організації і проведення змагань в умовах професіоналізації легкої атлетики.

Література:

1. Заседания совета ИААФ 12–13 ноября 2005 года, Москва (Россия) [Електронний ресурс]: за даними Міжнародної Асоціації легкоатлетичних федерацій. – М.: Московський регіональний Центр розвитку ІААФ, 2005. – Режим доступу: <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/news/0247r.htm>
2. Кноке А. Справочник легкоатлета / Пер. с англ. Е. Орловой. / А. Кноке, И. Дьюлаи, Н. Дэвис. – М.: Международная Ассоциация легкоатлетических федераций. Московский региональный центр развития ИААФ, 2006. – 50 с.
3. Кох М. Трехмерный кинематический анализ вращательной техники толкания ядра. / М. Кох, С. Стунич. // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 3. – С. 57–66.
4. Кох М. Кинематический анализ старта и ускорения в спринте. / М. Кох, К. Томзин. // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2006. – № 3. – С. 23–33.
5. Легкоатлетическая «Золотая лига» в сезоне-2008 [Електронний ресурс], 2008. – Режим доступу: <http://www.rof.ru/news/sport/>
6. Ляхов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие. / В.И. Ляхов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. / Под ред. В.И. Ляхова. – М.: Советский спорт, 2004. – 512 с.
7. Мураками М. Биомеханический анализ метания копья на чемпионате мира 2005 года в Хельсинки. / М. Мураками, С. Танабе, М. Ишикава и др. // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2006. – № 2. – С. 67–80.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Правила соревнований на 2008 год [Электронный ресурс]: за даними Міжнародної Асоціації легкоатлетичних федерацій. – М.: Московський регіональний Центр розвитку ІААФ, 2008. – 212 с. – Режим доступу: <http://www.iaaf.org>
10. Система соревнований по легкой атлетике будет реформирована [Электронный ресурс] // Спорт-Экспресс, 2005. – Режим доступу: http://www.rol.ru/news/sport/news/05/11/13_115.htm
11. Сулов Ф.П. Система соревнований в индивидуальных дисциплинах на современном этапе развития спорта: актовая речь / Ф.П. Сулов.– М.: РГАФК 1998. – 24 с.
12. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. проф. Ф.П.Сулова, проф. Ж.К. Холодова – М., 1997. – 418 с.
13. Утверждены новые правила розыгрыша джек-пота легкой атлетической “Золотой лиги” [Электронный ресурс]: за даними NEWSru.com: Спорт . 2008. – Режим доступу: © Новости NEWSru.com 2000-2008
14. Шайде Ф. Прыжок с шестом на чемпионате мира по легкой атлетике 2005: предварительное сообщение./ Ф. Шайде, Г-П. Брюггеманн // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2006. – № 2. – С. 57–66.

Надійшла до редакції 09.10.2008р.

ВИМОГИ ДО МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ВЧИТЕЛІВ В ОЦІНКІ ВІДОМИХ ПЕДАГОГІВ

Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Анотація. У статті висвітлено питання місця та ролі моральних якостей як складової частини професійних якостей вчителів. Особистість вчителя складається із трьох взаємопов'язаних компонентів: професійного, особистісного та морального. Всебічний розвиток особистості вчителя передбачає формування загальнолюдських норм життєдіяльності, добра, краси, істини, свободи й совісті, поваги й любові. Вчитель має прищеплювати ці чесноти дітям. Діти обов'язково порівнюватимуть усе сказане вчителем з поведінкою самого педагога.

Ключові слова: мораль, якості, вчитель, виховання, ідеал, досвід.

Анотация. Кольцова О.С. Требования к моральным качествам учителей в оценке известных педагогов. Статья освещает вопрос места и роли моральных качеств как составной части профессиональных качеств учителей. Личность учителя состоит из трех взаимосвязанных компонентов: профессионального, личностного и морального. Всестороннее развитие личности учителя предусматривает формирование общечеловеческих норм жизнедеятельности, добра, красоты, истины, свободы и совести, уважения и любви. Учитель должен прививать эти добродетели детям. Дети обязательно будут сравнивать все сказанное учителем с поведением самого педагога.

Ключевые слова: мораль, качества, учитель, воспитание, идеал, опыт.

Annotation. Koltsova O.S. Requirements for the moral standing of teachers in assessing the well-known educators. Article highlights the question of the place and role of moral qualities as an integral part of professional qualifications of teachers. The person of the teacher will consist of three interconnected components: professional, personal and moral. The all-around development of the person of the teacher provides formation of universal norms of ability to live, goods, beauty, true, freedom and conscience, respect and love. The teacher should impart these virtues to children. Children will necessarily compare all told by the teacher to behaviour of the teacher.

Keywords: moral, qualities, teacher, education, ideal, system, experience.

Вступ.

Однією із задач системи освіти є виховання гармонійної і всесторонньо розвинутої особистості. Ця задача є найскладнішою і відповідальною, її виконання залежить від професійного рівня вчителя і його особових якостей.

Вирішення проблем підготовки вчителя до виконання його професійних функцій на сучасному етапі неможливо відокремити від історії розвитку педагогічної думки в країні, без використання теоретичної і практичної спадщини педагогів минулого

Теоретичною основою дослідження є положення світової педагогічної думки вітчизняних та зарубіжних філософів і педагогів: Платона, Аристотеля, Я.Коменського, Й. Песталоцці, Д.Локка, Ж.Ж.Руссо, К.Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського, І. Зязюна, С. Сисоевої та ін.)

Однією з найактуальніших педагогіцій філософії освіти є проблема професіоналізму, культури та духовно-морального обличчя вчителя. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Робота виконана за планом НДР Херсонського державного університету

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження полягає у визначенні в історії розвитку педагогічної думки місця та ролі моральних якостей вчителя.

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

Результати дослідження.

Світовий соціально-історичний досвід дає можливість визначити головну мету виховання як формування гармонійно і всебічно розвинутої особистості, підготовленої до ініціативної соціальної та професійної діяльності в сучасному суспільстві, здатної сприймати і примножувати його цінності. Успішне вирішення завдань національного виховання безпосередньо пов'язане з удосконаленням підготовки педагогів

Особистість вчителя, його професійної якості із прадавніх часів хвилювали філософів та педагогів. Вагомого значення в історії педагогічної науки набула афінська система виховання як центр духовної культури того часу. В давньогрецькій літературі багато уваги приділялось особистості вчителя орієнтованого на виховання гармонійної особистості, який наділявся такими якостями, як інтелект, мужність, хоробрість, правдивість, естетичними засадами та ін. [3].

В античній філософії, людина розвинута відповідно своїй природі досить довго слугувала ідеалом вчителя, але на зміну їй прийшов ідеал християнський, де визначення ідеальної людини здійснювалося крізь призму християнської моралі. Абсолютним ідеалом став образ Ісуса Христа, який втілював такі чесноти, як любов до ближнього, доброту, чесність, мудрість, самопожертву. Цей ідеал був універсальним орієнтиром підготовки вчительських кадрів аж до початку ХХ століття, коли у вітчизняній літературі намітилась тенденція створення національного ідеа-

лу вчителя, хоча низка мислителів попередніх епох зробила вагомий внесок у розвиток філософської рефлексії освіти, розглядаючи її у широкому соціокультурному контексті Я. Коменський, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталоцці, Ш. Амонашвілі та інші [5].

Вагомий внесок у розвиток педагогічної думки зробив Я.А. Коменський, який зазначав, що вчитель повинен мати глибокі і ґрунтовні знання, бути взірцем доброчесності, любити свою справу. На думку видатного педагога, саме від учителя, його освіти, знань та вмінь залежать усі успіхи у навчанні та вихованні учнів [1].

В плеяді видатних педагогів минулого одне із чільних місць належить англійському філософу і педагогу Дж. Локку. Він сформулював принципово важливе положення навчання виступає засобом розвитку основоположних громадянських, моральних якостей особистості, тому вся праця і все мистецтво педагога повинні бути спрямовані на те, щоб озброїти вихованця доброчесністю та закріпити її.

В історичному поступі, французький просвітник Ж.Ж. Руссо наділяв особистість вчителя такими якостями, як доброчесність, щирість, доброта і висловлював бажання, щоб наставник і вихованець перебували в товариських відносинах, що ґрунтувалися б на взаємній довірі, тоді як швейцарський педагог Й. Песталоцці наполягав, що хороший вчитель повинен не тільки навчати, а й планомірно здійснювати виховну роботу з дітьми, перебуваючи в тісному контакті з учнями, привчати їх до чистоти, порядку та організованості. Й. Песталоцці цінував у вчителі такі якості, як любов до дітей, життєрадісність, винахідливість, скромність, безпосередність, моральна чистота [5, 7].

Важливими в педагогічній науці є положення Ш. Амонашвілі, який вважав, що бути справжнім майстром педагогічної справи означає постійно шукати шляхів повного, вдалого, глибинного, точного а деколи й витонченого вирішення проблем навчання і виховання, організації життя дітей, проблем роботи з батьками та громадськістю [5].

На погляд видатного вітчизняного педагога М.О. Корфа, вчитель повинен відчувати прагнення і сподівання простих людей, розуміти їх повсякденні інтереси, володіти народною культурою. У самих же учнів вчителю слід виховувати любов до рідного краю, до батьківської домівки, повагу до людини-трудівника.

Важливою рисою характеру вчителя М.О. Корфа називав відповідальність за доручену справу, любов до своєї професії, до своїх учнів [6].

Вагомим місцем в українській педагогічній науці займала роль вчителя в житті суспільства. Цим проблемам присвячені праці таких видатних українських педагогів, як А.Макаренка та В.Сухомлинський.

Реалії життя підвели А.Макаренка до висновку, що до педагогічної справи слід підходити як до виробництва, а вихователя розглядати як "робітника", перед яким поставлено конкретне завдання. Майстерність вихователя, на його думку, не є якимось особливим мистецтвом, що потребує таланту, і при

бажанні нею можна оволодіти. Разом з тим, він вважав уміння виховувати таким самим мистецтвом, як добра гра на скрипці чи роялі. В педагогічній системі А.Макаренка перед вчителем ставляться завдання: любити свою професію; бути вимогливим, компетентним; глибоко знати інтереси, потреби та особливості вихованців, користуватися авторитетом. Він був переконаний, що педагог повинен досконало володіти мімікою, уміти організувати, жартувати, мати поставлений голос, що сприяє найбільш точному виразу думок та почуттів [7, 8].

Актуальними залишаються і на теперішній час педагогічні погляди видатного українського педагога В.Сухомлинського. Особистість вчителя він розглянув як наріжний камінь навчання та виховання, а його професійну і педагогічну майстерність пов'язував із рівнем психологічної культури психолого-педагогічних знань, розмаїттям засобів естетико-психологічного впливу на учнів. В.Сухомлинський був переконаний, що вчитель для вихованців може бути одночасно і другом, і наставником. Самодостатній вчитель наділяється такими позитивними рисами, як освіченість, педагогічний такт, доброзичливість, відчуття прекрасного, любов до дітей, гуманізм. У підготовці майбутнього вчителя велике значення надається досконалому володінню ораторським мистецтвом [2, 7, 10].

Видатний педагог К. Д. Ушинський вважав головним завданням вчителя виховання учнів високих почуттів любові й відданості народові. Він вважав, що у вчителів повинні панувати серйозність, що допускає жарт, але не перетворює всієї справи в жарт; ласкавість без нудотності, справедливість без причетності; доброта без слабості; порядок без педантизму і, головне, постійна розумна діяльність [1, 5].

Серед багатьох дослідників сучасності важливе місце займає праця Л. Хорунжі, яка в своєму дослідженні вперше чітко визначила головні складові елементи професійної моралі, якою повинен володіти справжній педагог. Це, зокрема: повага до вихованців, педагогічний оптимізм, чітке розуміння душевного стану дитини, прагнення підняти авторитет кожного учня, виявлення інтересу до справ кожного учня, ширі та природні почуття, здатність максимально себе мобілізувати на спілкування з учнями, їх батьками та колегами. Не зважаючи на те, що їй вдалося структурувати поняття професійної моралі вчителя, Л. Хорунжа все ж таки не пропонує конкретного набору якостей, якими повинен володіти кожен педагог [12].

На відміну від Л. Хорунжі Л. Старовойт пропонує конкретні вимоги, щодо вчительської моралі, роблячи це у вигляді конкретного набору моральних якостей, які необхідні кожному педагогу. В числі запропонованих нею якостей містяться наступні: повага та любов до дітей, тактовність, делікатність, чуйність та доброта, терпимість, чесність, душевна щирість, почуття гумору, відповідальність, благородство, вихованість, справедливість [11].

Ґрунтовні доробки щодо сутності педагогічної діяльності належать І. Зязюну, який вважає, що

пізнавальний досвід педагог повинен передати вихованцю в процесі навчання, а моральний – організуючи взаємовідносини у процесі діяльності. Здійснюючи виховну функцію, вчитель повинен вміти прищепити загальнолюдські цінності у свідомість і поведінку учнів через власне ставлення до того чи іншого питання [4].

Важливими в українській педагогічній науці є положення, сформульовані С. Сисоєвою, яка акцентує увагу на такій важливій категорії в процесі морального виховання, як педагогічна творчість учителя, яка полягає в тому, що об'єктом педагогічної творчості є особистість дитини, а результатом – формування цієї особистості. На педагогічну творчість впливають фактори, які важко прогнозувати, вона потребує вміння керувати своїм творчим самопочуттям, завжди обмежена часом і потребує від учителя вміння оперативно приймати рішення [7, 9].

Висновки.

Отже, особистість вчителя складається із трьох взаємопов'язаних компонентів професійного, особистісного та морального. За цими показниками в повсякденному житті оцінюється вихованість кожного суб'єкта, але вчителя – насамперед. Огляд історичної і сучасної літератури дає можливість сформулювати модель вчителя як людини висококультурної, освіченої, доброї, вольової, обдарованої. Всебічний розвиток особистості вчителя передбачає формування загальнолюдських норм життєдіяльності, а також добра, краси, істини, свободи і совісті, поваги й любові. Адже саме він має прищеплювати ці чесноти дітям, котрі обов'язково порівнюватимуть усе сказане ним з поведінкою самого педагога.

Подальші дослідження планується провести у напрямку вивчення інших проблем морального виховання учнів.

Література:

- 20 видатних українських педагогів. Персоналії в історії національної педагогіки / Ред.: А.М. Бойко. — Полтава, 2002. — 452 с.
- В.О. Сухомлинський про виховання особистості школяра: навч.-метод. посіб. / О.В. Білюк. — Миколаїв: Іліон, 2007. — 160 с.
- Витоки ідеї морального виховання у вченнях філософів стародавньої Греції / К.Є. Каліна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — N 11. — С. 49-52.
- Зязюн І.А. Педагогічна майстерність як мистецька дія: Посібник для вчителів // Рідна школа – 1995. – №7 – 8. – С. 31 – 50.
- Історія педагогіки: Навч.-метод. посіб. Ч. 1. Історія зарубіжної педагогіки / Т.С. Гаміна, А.Б. Рацул, А.Л. Турчак. — Кіровоград: Полігр.-вид. центр ТОВ “Імекс ЛТД”, 2003. — 132 с.
- М. О. Корф про професійну підготовку вчителя / І. Шумілова // Рідна шк. — 2006. — N 6. — С. 75-77.
- Особистість вчителя: філософсько-історичний екскурс / І.Табачек // Мультиверсум. Філософський альманах. — К.: Центр духовної культури, — 2004. — № 42.
- Педагогічна спадщина А.С.Макаренка в контексті особистісно орієнтованого підходу у вихованні: Моногр. / В.В. Бучківська; Ред.: В.М. Зоць; Хмельницький гуманіт.-пед. акад. — Хмельницький, 2007. — 186 с.
- Педагогічна творчість учителя: визначення, теоретична модель, функції підготовки / С.О. Сисоєва // Педагогіка і психологія. — 1998. — N 2. — С. 161-172.

10. Проблема педагогічної творчості вчителя у спадщині В.О. Сухомлинського / М. Антоненко // Рідна шк. — 2006. — N 9. — С. 7-10.
11. Старовойт Л.В. Модульна система в професійному навчанні // Рідна школа. — 1997. — № 5. — С. 41.
12. Хорунжа Л.П. Гуманізація навчально-виховного процесу // Рідна школа. — 1999. — № 1. — С. 36.

Надійшла до редакції 05.11.2008р.

МЕТОДИКА ЦІЛЕОРІЄНТОВАНОЇ МОТИВАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ

Кондюк В.С., Кондюк Р.В., Окіпняк Д.А.

Анотація. В статті, на основі аналізу наукової літератури та результатів особистих досліджень автора, викладені основні принципи методики цілеорієнтованої діяльності керівників військових формувань України. Цілеорієнтована мотивація буде мати логічне завершення, коли налагоджено чітке відслідковування результатів військово-соціальної роботи. Результати фіксують рівень досягнення цілей підрозділів та їх взаємоув'язування з досягненням особистих цілей особового складу. Запропонований механізм надає можливість створити такі умови праці, при яких несумлінне і неякісне виконання службових обов'язків буде не вигідним військовим керівникам.

Ключові слова: методика, військовий, управління, соціальний.

Анотація. Кондюк В.С., Кондюк Р.В., Окіпняк Д.А. Методика цілеорієнтованої мотивації діяльності керівників військових формувань України. В статті, на основі аналізу наукової літератури та результатів особистих досліджень автора, викладені основні принципи методики цілеорієнтованої діяльності керівників військових формувань України. Цілеорієнтована мотивація буде мати логічне завершення, коли налагоджено чітке відслідковування результатів військово-соціальної роботи. Результати фіксують рівень досягнення цілей підрозділів та їх взаємоув'язування з досягненням особистих цілей особового складу. Запропонований механізм надає можливість створити такі умови праці, при яких несумлінне і неякісне виконання службових обов'язків буде не вигідним військовим керівникам.

Ключевые слова: методика, военный, управление, социальный.

Annotation. Kondyuk V.S., Kondyuk R.V., Okipnyak D.A. Method of aim-oriented motivation of activity of soldier leaders of Military powers of Ukraine. The article which is based on the analysis of scientific sources and author's personal researches dwells on basic principles of aim-oriented motivation methods of military leaders of tactical level of the Military powers of Ukraine. The motivation oriented on the purpose will have logical completion when precise tracking outcomes of military – social work is adjusted. Outcome fix a level of reaching of the purposes of subitems and their interrelation with reaching the personal purposes of staff. The offered mechanism submits a possibility to frame such operating conditions at which unfair and unsound realizations of official duties will be not to convenient military principals.

Keywords: procedure, military, control, social.

Вступ.

Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про те, що провідна роль у формуванні механізмів високоефективної праці належить керівникам всіх ланок. Саме від того наскільки керівники зацікавлені у налагодженні і здійсненні високоефективної діяльності очолюваних ними структурних підрозділів організації і буде залежати

ступінь досягнення мети (виконання завдань) організацією в цілому. Проблеми мотивації ефективної діяльності працівників, і керівників зокрема, досить складні. Через те вони часто привертати увагу різноманітних дослідників.

Слід зазначити, що проблемами мотивації діяльності керівництва займалися А. Маслоу, Ф. Херцберг, Г. Волковицкий, Г. Дмитренко, Т. Кирьян, А. Журавлев, В. Рубахин, А. Ослунд, О. Сафин, М. Томчук, Ф. Хміль та багато інших науковців. Більшість з них, використовуючи різні підходи, робили акцент на вивченні психологічних чинників і біосоціальних особливостей людини, яка виконує різні ролі, в тому числі й керівника.

Проблема підвищення ефективності діяльності військових керівників Збройних Сил України за рахунок використання сучасних системних, універсальних методик психологічного впливу залишається не вирішеною. Не сформовано до цього часу чітких критеріїв ефективної діяльності військових керівників всіх ланок, відсутні об'єктивні методики їх оцінки і методики цілеспрямованого формування (мотивації) ефективних стилів керівництва.

Формулювання цілей роботи

Метою статті є розробка, на основі аналізу досвіду провідних вчених – психологів і власних досліджень, стратегії цілеспрямованого формування ефективних стилів керівництва невід'ємною складовою якої є методика цілеорієнтованої мотивації діяльності військових керівників Збройних Сил України.

Під час дослідження ставились такі *завдання*:

1. Проаналізувати сучасні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених – психологів, соціологів, управлінців щодо стимулювання ефективної діяльності персоналу, в тому числі керівників.
2. У ході дослідно – експериментальної роботи визначити психологічні особливості і умови формування ефективного стилю керівництва у військових керівників.
3. Шляхом опитування визначити комплекс факторів (мотиваційних чинників), які сприяють або перешкоджають формуванню ефективного стилю керівництва і мотивації діяльності військових керівників.
4. На основі кваліметричних моделей і аналізу результатів опитування військових керівників розробити методику цілеорієнтованої мотивації військових керівників.

У ході дослідження використовувалася *комплексна методика*, що включала аналіз документів, аналіз результатів практичної діяльності, опитування (анкетування) військових керівників, бесіди індивідуальні і групові, експертні оцінки, спостереження, кваліметричні виміри.

Експериментальні дослідження, проведені автором, дозволили: описати психологічні особливості формування ефективних стилів керівництва; виявити чіткі критерії оцінки ефективності діяльності військових керівників; виділити найбільш вагомні чинники, що безпосередньо мотивують діяльність військових керівників, визначити їх вагомність.

Головним психологічним фактором мотивації діяльності військових керівників, як і кожної людини, є закладені в підсвідомості на рівні інстинктів цілеспрямованість на досягнення двоєдиної кінцевої мети – забезпечення життєдіяльності і продовження роду. І, в першу чергу, навколо цієї мети формується ряд первинних біологічних потреб, спрямованих на її досягнення: потреби в їжі; потреба в житлі; потреба у відпочинку; потреба в одязі; потреба в задоволеннях. Після мінімального задоволення первинних біологічних потреб виникає прагнення в задоволенні соціальних, духовних, культурних потреб, вдосконаленні біологічних (краще їсти, краще одягатись, жити в кращих умовах, отримувати більше задоволень, краще відпочивати), самореалізації і суперництва [6]. Саме ці закономірності функціонування автор поклав в основу створення методики цілеорієнтованої мотивації військових керівників.

Проведений аналіз передових досягнень в області психології праці і психології управління щодо стимулювання активної праці робітників, помилок соціалістичних методів мотивації, вивчення менталітету українського народу, основних цілей і пріоритетів особового складу і військових керівників дозволив автору визначити основні напрямки роботи щодо формування високоефективного механізму цілеорієнтованої мотивації військових керівників, спрямованого на забезпечення високоефективної творчої діяльності кожної посадової особи [2].

У результаті дослідження встановлено основні фактори, які можуть суттєво впливати на зацікавленість керівника в активній ефективній праці. Розглядаючи їх з точки зору Ф. Херцберга, автор, на підставі аналізу результатів опитування військових керівників всіх ланок, в якому брало участь 319 осіб, до гігієнічних факторів мотивації відніс наступні: добра заробітна платня; робота за місцем постійного проживання (проживання батьків); відсутність загрози життю та здоров'ю; отримання житла за рахунок держави (службове житло); добрі відносини з колегами; добрі відносини з начальством; служба без великих навантажень і стресів; гнучкий графік роботи; наявність пільг; романтизм (подобається дисципліна, розпорядок дня, військові ритуали, форма та інше); військово – соціальні гарантії; справедливий розподіл службових завдань; відсутність подразнюючих факторів (шумів, нервової напруги); відсутність забруднення навколишнього середовища; організація харчування за місцем служби. Дані фактори основну свою роль відіграють на етапі прагнення роботи і не здатні протягом тривалого часу мотивувати активну позицію військового керівника.

До постійно діючих мотивуючих факторів, вміле використання яких дозволяє мотивувати ефективну діяльність протягом всього часу служби, було віднесено: можливість отримання значного додаткового заробітку законним шляхом (оплата, яка пов'язана з результатами праці); покращення житлових умов за рахунок держави; хороші шанси просування по службі; можливість реалізувати свої прагнення;

можливість отримання значного додаткового заробітку за рахунок збільшення ефективності і результативності службової діяльності; страхування життя та здоров'я; користування авторитетом і повагою колег; користування авторитетом і повагою начальників; користування авторитетом і повагою підлеглих; можливість реально впливати на покращення результатів умов службової діяльності; можливість меншими зусиллями досягнути кращих результатів; можливість відзначитись; регулярне визнання результатів добре виконаної роботи; робота, яка потребує творчого підходу, цікава робота; складна робота, робота з великим ступенем відповідальності.

Всі перелічені мотивуючі фактори експертним шляхом зведені в групи, які інтегровано їх характеризують

1. Стратегічна політика ЗСУ.
2. Військово-соціальна і виховна робота в підрозділах ЗСУ.
3. Грошове утримання, грошове та матеріальне стимулювання службової діяльності.
4. Умови службової діяльності.
5. Міжособистісні стосунки в колективах
6. Контроль і оцінка результатів службової діяльності, індивідуально – психологічних якостей та підведення підсумків

Шляхом проведення факторного аналізу результатів опитування за допомогою методу головних компонентів, для кожної групи факторів і кожного фактору окремо, визначено коефіцієнт вагомості. Сума коефіцієнтів дорівнює 1,0 – 100% об'єму завдань по формуванню механізму цілеорієнтованої мотивації і досягненню мети військово – соціальної роботи.

Автор пропонує здійснювати мотивацію діяльності військових керівників у напрямку досягнення двох цілей: підвищення якості умов службової діяльності за рахунок гігієнічних факторів; збільшення ефективності і результативності службової діяльності (трудова віддача) за рахунок використання постійно діючих мотивуючих факторів і, як можливо, довшої активізації гігієнічних.

За основу методики цілеорієнтованої мотивації військових керівників автор пропонує взяти військово-соціальну роботу, організацію і керівництво якою здійснюють органи по роботі з персоналом. Основою для здійснення військово – соціальної роботи є перспективні і поточні плани військово-соціальної роботи Збройних Сил України, які складаються в розрізі загальнонаціональних і відомчих концепцій на підставі результатів соціологічних опитувань особового складу, показників виконання планів за попередній період і пропозицій структурних підрозділів. Пропозиції структурних підрозділів складаються на підставі опитувань особового складу з урахуванням своїх специфічних особливостей і показників виконання планів за попередній період. Плани структурних підрозділів складаються на підставі планів відділів виховної роботи вищих органів і своїх пропозицій.

У даних планах по кожній групі і фактору розробляються конкретні заходи, які спрямовані на до-

сягнення повного задоволення потреб, що інтегровано характеризують мотиваційні чинники всіх категорій особового складу. До участі у виконанні даних планів пропонується залучити всі структурні підрозділи. Ступінь виконання даних планів (результат) визначається шляхом аналізу даних опитувань і донесень структурних підрозділів за встановленою формою. Сумарний показник буде визначати ступінь досягнення мети взагалі. Показники факторів і груп факторів будуть визначати ступінь їх реалізації на час звітування в кінці періоду. При виконанні даних планів, в першу чергу, зусилля повинні бути спрямовані на вирішення стратегічних проблем, які дозволять більш ефективно впливати на більш вагомні мотиваційні чинники основної частки військових керівників. Велика увага повинна бути приділена вирішенню питань, які не потребують значних витрат ресурсів. Удосконалення системи мотивації може бути продовжено шляхом об'єктивізації набору факторів, їх вагомості, а також зміни, в ході військово-соціальної роботи, критеріїв і їх значущості.

Принциповим моментом військово-соціальної роботи, формування діючого механізму цілеорієнтованої мотивації повинна стати демократизація цього процесу, яка ставить завдання залучення керівників і особового складу всіх ланок до розробки і оцінки результатів виконання планів військово-соціальної роботи. При цьому частково досягається дві цілі мотивації:

- реалізується прагнення керівників і особового складу до участі в соціальній політиці Збройних Сил України;

- підвищується довіра до її проведення внаслідок оцінювання результатів самими військовослужбовцями

Характерним моментом оцінювання є облік задоволення тих потреб, які відображають основні мотиваційні фактори. Критерієм оцінки вищезазначених факторів може виступати тільки ступінь задоволення потреб керівників і особового складу, виходячи з їх особистого сприйняття цього ступеня, тобто їх думки, яку можна встановити в ході відповідного опитування (анкетування) станом на кінець звітнього періоду. До цільових функцій органів по роботі з персоналом необхідно ввести заходи по підготовці і проведенню цих опитувань, обробці даних і відображенню їх у перспективних та поточних планах.

З впровадженням методики цілеорієнтованої мотивації військових керівників, яка базується на кваліметричному підході і соціологічному опитуванні особового складу, діяльність органів, що безпосередньо займаються військово – соціальною роботою набуває усвідомлено – цільового характеру. Результати цієї діяльності будуть наочно продемонстровані оцінкою якості умов службової діяльності особовим складом ЗСУ. Дана оцінка стане оцінкою діяльності всіх органів управління і буде відображати реальний стан справ на шляху підвищення соціальної захищеності і добробуту особового складу, активізації творчого потенціалу і формування ефективного стилю керівництва у переважній більшості військових кері-

вників, що неодмінно призведе до досягнення стратегічної мети ЗСУ.

Таким чином, цілеорієнтована мотивація буде мати логічне завершення коли налагоджено чітке відслідковування результатів військово-соціальної роботи, що фіксують рівень досягнення цілей підрозділів ЗСУ в цілому та їх взаємоув'язування з досягненням особистих цілей особового складу, які представлені у вигляді соціальних проблем (факторів та груп факторів).

Запропонований механізм надає можливість створити такі умови праці при яких несумлінне і не якісне виконання службових обов'язків будене вигідним, в першу чергу, самим військовим керівникам.

Подальші дослідження в даній області необхідно спрямувати на створення універсальної методики цілеорієнтованої мотивації всіх категорій особового складу Збройних сил України, розробку програм підготовки курсантів і офіцерів до ефективного керівництва, формування ефективного стилю керівництва у військових керівників всіх, без винятку, ланок системи військового управління.

Література:

1. Восило А. М. Методика цільового управління особовим складом Державної прикордонної служби України. // Науково-дослідна робота. Шифр 204 – 0005 К. Хмельницькій: НА ДПСУ – 2004. – 112 с.
2. Волковицкий Г.А. Мотивация военно-профессионального самосовершенствования. М., 1994. – 74 с.
3. Дмитренко Г. А., Кириан Т. М. Индивидуальный труд: измерение результатов – белое пятно в теории мотивации. – Хмельницкий, 1995. – 196 с.
4. Журавлев А. Л., Рубахин В.Ф. Проблема «человеческого фактора» в управлении // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. М., 1976 – С. 41-63.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. Спб.: Евразия, 1999. – 479 с.
6. Ослунд А. Реструктуризация предприятий начинается с менеджера // Киев. ведомости. — 1995. — 8 сент.
7. Сафін О. Д. Психологія управлінської діяльності командира // Навчальний посібник. Хмельницькій: АПВУ – 1997. – 149 с.
8. Томчук М. І. Трудюлюбов А.Ф. Зарубежные концепции управления персоналом // Прикладная психология. 1998. №1. – С.8-20.
9. Хмель Ф. Менеджмент. — К.: Вища шк., 1995. – 234 с.

Надійшла до редакції 22.10.2008р.

РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Коробейніков Г.В., Петров Г.С.,
Яковенко Ю.П., Брайко Н.І.
Державний науково-дослідний інститут
фізичної культури спорту
Дніпропетровський державний університет

Анотація. Досліджували особливості психофізіологічної організації у студентів різних спеціальностей: фізико-механічного (27 чоловіків та 35 жінок) та природничого (32 чоловіків та 30 жінок) факультетів. Досліджували показники: сприйняття, уваги, пам'яті та мислення, розумову працездатність. За результатами досліджень можна зазначити, що формування психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей відбувається гетерохронно, в залеж-

ності від спрямованості спеціальної підготовки. Виявлено, що системоутворюючими факторами при формуванні психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів фізико-механічного факультету є функції сприйняття простору, уваги і операційного мислення, а у студентів природничого факультету – функція уваги.

Ключові слова: психофізіологічна організація, студенти різних спеціальностей, розумова працездатність.

Аннотация. Коробейников Г.В., Петров Г.С., Яковенко Ю.П., Брайко Н.И. Особенности формирования психофизиологической организации у студентов в зависимости от направленности обучения. Исследовали особенности психофизиологической организации у студентов разных специальностей: физико-механического (27 мужчин и 35 женщин) и природо-ведческого (32 мужчины и 30 женщин) факультетов. Исследовали показатели: восприятия, внимания, памяти и мышления, умственную работоспособность. На основании результатов исследований можно заключить, что формирования психофизиологической организации системы переработки информации у студентов высших учебных заведений разных специальностей происходит гетерохронно, в зависимости от направленности специальной подготовки. Выявлено, что системообразующими факторами при формировании психофизиологической организации системы переработки информации у студентов физико-механического факультета являются функции восприятия пространства, внимание и операционное мышление, а у студентов природо-ведческого факультета – функция внимания.

Ключевые слова: психофизиологическая организация, студенты разных специальностей, умственная работоспособность. Annotation. Korobeynikov G. V., Petrov G.S., Yakovenko U.P., Braiko N.I. Mental capability of students in different specialties. Peculiarities of mental capabilities in students of different specializations: physical-mechanical (25 male and 35 female) and nature (32 male and 30 female) faculties were studied. The parameters: perception, attention, memory, thinking and mental capability were studied. The results are showed that the forming of psychophysiological organization of informational processing system in higher school students of different specializations is characterized by heterochronisms with direction relation of specialty preparation. The study shows that the forming factors for psychophysiological organization of informational processing system in students of physical-mechanical faculty are perception of area, attention, operation thinking, and in students of nature faculty – attention functions.

Key words: mental; capability, student of different specializations

Вступ.

Реформування системи вищої школи характеризується посиленням самостійності студентів, що призводить до гуманізації освіти [1,2]. Сучасні вимоги до вищої школи, як системи підготовки фахівців високого класу вимагає всебічного вдосконалення системи відбору і професійної орієнтації. Для підвищення якості вищого навчання в системі вищої освіти необхідно застосовувати диференційовані підходи, з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей майбутніх спеціалістів. Адже, неадекватне навантаження в умовах навчання може привести до зниження успішності виконуваної діяльності.

Вважається, що важливою особливістю інтелектуальної діяльності людини є наявність відповідної організації психофізіологічних функцій, які забезпечують сприйняття та переробку інформації [3]. Основним чинником, який забезпечує ефективність сприйняття та переробки інформації є розумова працездатність. Дослідженню розумової працездатності людини приділялося багато уваги, як вітчизняними,

[4,5,6], так і закордонними авторами [7,8,9]. При розгляді факторів, які формують розумову працездатність А.О.Навакатікян [10] виділяє: моторику сенсомоторні реакції, концентрацію і рухливість уваги, короткострокову пам'ять, інтелектуальні процеси. Однак в динаміці онтогенезу спостерігаються етапи інтенсивного і екстенсивного розвитку психофізіологічних функцій, на основі чого Лизогубом В.С. запропоновано принцип структурно-функціональної гетерохронності вікового формування нейродинамічних і сенсомоторних функцій людини [11]. Виходячи з принципу гетерохронності розвитку, можна розглядати особливості психофізіологічної організації у конкретному діапазоні онтогенезу

Існує достатня кількість робіт, які досліджують особливості формування психофізіологічних функцій в онтогенезі, властивості нервових процесів та їх зв'язок із сенсомоторними, психічними та вегетативними реакціями, а також із характером професійної діяльності людини [12,13,14]. В той же час, не достатньо вивченими залишаються питання особливості розумова працездатності у людей різних професійних груп. Враховуючи що серед багатьох видів діяльності людини, навчальна діяльність студентів вищих навчальних закладів є окремим видом інтелектуальної і творчої праці [15], безумовно важливим є вивчення розумова працездатності у студентів різних спеціальностей.

Робота виконана за планом НДР Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту

Формулювання цілей роботи

Метою роботи було вивчення особливостей розумової працездатності серед студентів вищого навчального закладу різних спеціальностей.

Методи й організація досліджень.

Обстежено 62 студентів фізико-механічного факультету (27 чоловіків та 35 жінок), 62 студентів природничого факультету (32 чоловіків та 30 жінок) та 46 студентів гуманітарного факультету (20 чоловіків та 26 жінок) Дніпропетровського національного університету. Стан психофізіологічних функцій студентів оцінювався із використанням автоматизованої системи "Інтест", розробленої Козак Л.М. і Єлізаровим В.А. [16]. Основним завданням цієї системи є визначення характеристик психічних функцій: сприйняття, пам'яті і мислення. Функція сприйняття вивчалася за допомогою оцінки сприйняття часу, модифікованого тесту "індивідуальна хвилина" за F. Halberg [17] (помилка сприйняття часу). Крім того, виявлялась помилка сприйняття простору за результатом відтворення 10 см відрізка на екрані дисплею. Для вивчення функції пам'яті використовувалася методика визначення обсягу оперативної пам'яті (D. Wechsler [18]) за визначенням кількості цифр, які запам'ятав і правильно відтворив випробуваний після вербального одержання цифрової інформації в зворотному порядку. Характеристика функції мислення визначалася за допомогою об'єктів субтестів, що відображають абстрактне і асоціативне види мислення. Обсяг довільної уваги, коефіцієнт операційного мислення та

розумова працездатність (продуктивність розумової діяльності) визначалися за даними символічного тесту D. Wechsler [18].

За результатами тесту розраховувалися показники обсягу уваги (ОУ) та коефіцієнту операційного мислення (КОМ):

$$\text{ОУ} = (\text{Nr}/\text{N}) * 100\% \quad (1)$$

де Nr – кількість вірно виконаних тестових завдань;
N – загальний обсяг виконаних тестових завдань.

$$\text{КОМ} = (\text{Nr}/\text{T}) * 10 \quad (2)$$

де T – середній час виконання тестового завдання (мс); 10- коефіцієнт

Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету Statgraphics 5.1, із застосуванням методів непараметричної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення

У таблиці 1 наведено середні значення психофізіологічних функцій у студентів чоловіків різних спеціальностей.

Результати дослідження свідчать про наявність достовірної різниці лише за параметром помилки сприйняття простору між трьома групами студентів різних спеціальностей ($p < 0,05$, за критерієм Вілкоксона).

Кращі значення параметру сприйняття простору виявилися у студентів фізико-механічного факультету. У студентів фізико – механічного факультету виявлено достовірні вищі значення коефіцієнту операційного мислення, ніж у студентів гуманітарного факультету (табл. 1). Також достовірно вищі значення коефіцієнту асоціативного мислення виявлено у студентів природничого факультету порівняно із гуманітарним (табл. 1).

У таблиці 2 наведено середні значення психофізіологічних функцій у студенток різних спеціальностей. Результати таблиці 2 свідчать, що між студентками фізико-механічного та природничого факультетів виявляються достовірні різниці за показником помилки сприйняття часу, який кращим є у студенток фізиків. Параметр помилки сприйняття простору має достовірно вищі значення у студенток гуманітарного факультету порівняно із студентками природничого факультету що вказує на наявність кращої функції сприйняття простору у останніх (табл. 2). Також виявлено, що коефіцієнт асоціативного мислення кращим вдивляється у студенток гуманітарного факультету в то час, як коефіцієнт абстрактного мислення – у студенток фізико-механічного факультету (табл. 2).

Таким чином, за середніми параметрами психофізіологічних функцій виявлено кращі значення функцій сприйняття простору та операційного мислення у студентів фізико-механічного факультету. У студентів природничого факультету виявляються кращі значення асоціативного мислення.

Аналіз гендерних особливостей свідчить про достовірно кращі значення сприйняття часу та абстрактного мислення у студенток фізико-механічного факультету. Студентки природничого факультету характеризуються наявністю кращих значень сприйняття

тя простору У студенток гуманітарного факультету виявлено більші значення асоціативного мислення.

Аналіз статевого диморфізму психофізіологічних функцій у студентів різних спеціальностей виявив значно вищі значення обсягу довільної уваги, як наслідок, розумової працездатності у студенток фізико-механічного факультету ($p < 0,05$). При цьому, дос-

товірно кращими ці показники виявляються у жінок, порівняно із чоловіками (табл. 1, 2). У студентів природничого факультету достовірна різниця між статевими групами виявлено за показниками помилки сприйняття часу та коефіцієнту асоціативного мислення, які є кращими у чоловіків (табл. 1, 2). Серед студентів гуманітарного факультету виявлено достовірна

Таблиця 1

*Середні значення показників психофізіологічних функцій у студентів різної спеціалізації, чоловіки
(Медіана, верхній і нижній кuartиль)*

Показники	Студенти		
	Фізико-механічний факультет (n=27)	Природничий факультет (n=32)	Гуманітарний факультет (n=20)
Помилка сприйняття часу, с	5 1; 12	5 2; 9,5	5 2; 9,5
Помилка сприйняття простору, см	0,7 0,9; 2,3	1,15* 0,85; 1,95	1,25*** 0,8; 1,15
Обсяг довільної уваги, %	85 79; 93	90 82; 100	85,5 75,5; 95
Обсяг оперативної пам'яті, %	75 50; 88	75 63; 88	71 57; 72
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	7,2 7,0; 7,9	6,75 6,1; 7,4	6,35* 5,8; 7,1
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	50 30; 60	60 55; 65	45** 30; 54
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	80 60; 80	80 70; 80	80 70; 90
Розумова працездатність, у.о.	57 53; 60	60,5 55; 67	57,5 52; 63,5

Примітки:

- * – $p < 0,05$, порівняно із групою студентів фізико-механічного факультету
- ** – $p < 0,05$, порівняно із групою студентів природничого факультету

Таблиця 2

*Середні значення показників психофізіологічних функцій у студентів різної спеціалізації, жінки
(Медіана, верхній і нижній кuartиль)*

Показники	Студенти		
	Фізико-механічний факультет (n=35)	Природничий факультет (n=30)	Гуманітарний факультет (n=26)
Помилка сприйняття часу, с	4 2; 8	9* 9; 15	7,5 2; 13
Помилка сприйняття простору, см	1,1 0,4; 2	0,8 0,3; 1,1	1,35** 1,2; 2,2
Обсяг довільної уваги, %	100 95; 100	97 88; 100	95 88; 100
Обсяг оперативної пам'яті, %	75 63; 88	75 63; 75	71 71; 85
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	7,4 6,9; 7,8	7,15 6,6; 7,4	7,05 6,8; 7,7
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	50 40; 60	40 40; 50	50** 52; 60
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	80 80; 90	75 70; 80	70* 60; 78
Розумова працездатність, у.о.	67 62; 67	64,5 59; 67	63,5 61; 67

Примітки:

- * – $p < 0,05$, порівняно із групою студенток фізико-механічного факультету
- ** – $p < 0,05$, порівняно із групою студенток природничого факультету

Результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом, $p < 0,001$) між показниками психофізіологічних у студентів фізико-механічного факультету (чоловіки)

Показники	Обсяг довільної уваги	Коефіцієнт операційного мислення	Коефіцієнт асоціативного мислення	Розумова працездатність
Обсяг довільної уваги	-	0,52	- 0,34	0,57
Коефіцієнт операційного мислення	0,52	-	-	0,52
Коефіцієнт асоціативного мислення	- 0,34	-	-	-
Розумова працездатність	0,57	0,52	-	-

різниця між показниками помилки сприйняття часу, обсягу довільної уваги, коефіцієнту асоціативного мислення та розумової працездатності. При цьому, лише сприйняття простору кращим є у жінок, інші показники достовірно більші у чоловіків. (табл. 1, 2).

В умовах навчання студентів вищої школи відбувається формування психофізіологічної організації, як функціональної системи, відповідної за сприйняття та переробку інформації, яка сприяє ефективності і якості навчання. Враховуючи що в процесі навчання рівень розумової працездатності є результатом формування психофізіологічної організації, для виявлення особливостей взаємозв'язків між елементами функціональної системи переробки інформації був проведений аналіз парного кореляційного аналізу (за Спірманом) між показниками психофізіологічних функцій у студентів різних спеціальностей.

В таблиці 3 наведено результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом) між показниками психофізіологічних функцій у студентів чоловіків фізико-механічного факультету. В таблиці 3 представлені лише достовірні значення коефіцієнтів кореляції.

Аналіз таблиці 3 свідчить, що розумова працездатність, як результат психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів фізико-механічного факультету має достовірний кореляційний зв'язок із обсягом довільної уваги та коефіцієнтом операційного мислення. В свою чергу, обсяг довільної уваги має позитивний зв'язок із коефіцієнтом операційного мислення та негативний із коефіцієнтом асоціативного мислення.

В таблиці 4 наведено результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом) між показниками психофізіологічних функцій у студенток фізико-механічного факультету. Аналіз таблиці 4 свідчить, що психофізіологічна організація системи переробки інформації у студенток фізико-механічного факультету визначається наявністю більшої кількості достовірних внутрішньосистемних взаємозв'язків.

Аналіз таблиці 4 свідчить про наявність достовірного кореляційного зв'язку розумової працездатності із коефіцієнтом операційного мислення. У свою чергу, коефіцієнт операційного мислення має дос-

товірний зв'язок із обсягом довільної уваги та помилкою сприйняття часу. Коефіцієнт асоціативного мислення має достовірний кореляційний зв'язок із помилкою сприйняття простору, обсягом оперативної пам'яті та коефіцієнт абстрактного мислення (табл. 4). Коефіцієнт асоціативного мислення визначає здатність до встановлення асоціативних зв'язків між поняттями. Це здійснювалось за допомогою аналогічного субтесту Амтхауера [31]. Дослідженому давалася пара слів з метою визначити зв'язок між ними. Використати виявлений зв'язок необхідно було для третього слова, підібравши до нього аналогічну пару. При цьому, виявлені асоціації вказують на можливість встановлення нових понятійних зв'язків, тобто, на рівень асоціативного мислення. Наявність позитивного кореляційного зв'язку між коефіцієнтом асоціативного мислення та помилкою сприйняття часу свідчить, що процес забезпечення розвитку здатності до встановлення асоціативних зв'язків між поняттями у студенток фізико-механічного факультету супроводжується деяким уповільненням сприйняття часових інтервалів.

В табл. 5 наведено результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом) між показниками психофізіологічних у студентів природничого факультету. Аналіз табл. 5 свідчить, що розумова працездатність має достовірний зв'язок із обсягом оперативної пам'яті та коефіцієнтом операційного мислення. В той же час, обсяг оперативної пам'яті має достовірний кореляційний зв'язок із помилкою сприйняття часу та обсягом довільної уваги. Коефіцієнт операційного мислення має зв'язок із обсягом довільної уваги та обсягом оперативної пам'яті (табл. 5).

В таблиці 6 наведено результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом) між показниками психофізіологічних у студенток природничого факультету. Аналіз табл. 6 свідчить, що розумова працездатність що має достовірний зв'язок із обсягом оперативної пам'яті та коефіцієнтом операційного мислення. Обсяг оперативної пам'яті має достовірний кореляційний зв'язок із помилкою сприйняття часу та обсягом довільної уваги. Коефіцієнт операційного мислення має зв'язок із обсягом довільної уваги та обсягом оперативної пам'яті (табл. 6).

À dààèèò³ 7 í àáàááí í ðáçóèùðàðè ì àðí í àí èí ðá-
 èyö³éí í àí àí àè³çó (çà Ñí³ ðì àí í í) ì ³æ í í èàçí è èàì è
 ì ñèòí ò ³ç³í èí à³-í è ò ó ñòóááí ð³à àóí àí ³ðàðí í àí ò àèóèù-
 ðáðó. Áí àè³çó ðàáè. 7 ñá³à-èòù, ù í ðí çóí í àà ì ðàòáç-
 ààòí ³ñòù ó ñòóááí ð³à àóí àí ³ðàðí í àí ò àèóèùðáðó ì à°
 àí ñòí à³ðí è è çá'ýçí è ³çí àñyáí ì àí à³èùí í çóáààè ðà èí-
 àò³ò³ í òí àí ò³àðè àí í àí ì èñèáí í ý. Í àñyáí àí à³èùí í çó-
 óáààè ì à° àí ñòí à³ðí è è èí ðáèyö³éí è è çá'ýçí è ³çí í í-
 ì è èí ð ñí ðè éí ýððy -àñó, í àñyáí ì í í àðàðè àí í çí àí -
 'yò³ ðà èí àò³ò³ í ðàì è í í àðàò³éí í àí ðà àí ò³àðè àí í àí
 ì èñèáí í ý. Í ðè òùí ì ó, èí ðáèyö³éí è è çá'ýçí è í àñyá
 àí à³èùí í çóáààè ³çí í í è èí ð ñí ðè éí ýððy -àñó í í çè-
 ðè àí è è, à ³çí àñyáí ì í í àðàðè àí í çí àí 'yò³ í àààðè àí è è,
 ù í àèàçó° í àí ðí ðè èáéí ³ñòù ñí ðyí í àáí í ñò³ ààèòí ðó
 í í èàçí è èó ó óí èò³ çóáààè ðà í í èàçí è è³à ó óí èò³ è
 ñí ðè éí ýððy -àñó ðà í í àðàðè àí í çí àí 'yò³. Í ³æ í í èàç-
 í è èàì è èí àò³ò³ í ðó àáñòðàèòí í àí ì èñèáí í ý ðà í í è è-
 èè ñí ðè éí ýððy í ðí ñòí ðó àèyáè àí í àí ñòí à³ðí è è èí ðá-
 èyö³éí è è çá'ýçí è.

À dààèèò³ 8 í àáàááí í ðáçóèùðàðè ì àðí í àí èí ðá-
 èyö³éí í àí àí àè³çó (çà Ñí³ ðì àí í í) ì ³æ í í èàçí è èàì è
 ì ñèòí ò ³ç³í èí à³-í è ò ó ñòóááí ðí è àóí àí ³ðàðí í àí ò àèóèù-
 ðáðó. Çá³áí í ðàáèèò³ 8 ù í ðí çóí í àà ì ðàòáçààòí ³ñòù ó
 ñòóááí ðí è àóí àí ³ðàðí í àí ò àèóèùðáðó ì à° àí ñòí à³ð-
 í è è çá'ýçí è ³çí àñyáí ì àí à³èùí í çóáààè, í àñyáí ì í í à-
 ðàðè àí í çí àí 'yò³ ðà èí àò³ò³ í ðí í í àðàò³éí í àí ì èñ-
 èáí í ý. Í àñyáí í í àðàðè àí í çí àí 'yò³ ì à° àí ñòí à³ðí è è
 èí ðáèyö³éí è è çá'ýçí è ³çí èí àò³ò³ í ðàì è í í àðàò³éí í àí
 ðà àí ò³àðè àí í àí ì èñèáí í ý. Í àñyáí àí à³èùí í çóáààè ì à°
 èí ðáèyö³éí è è çá'ýçí è ³çí èí àò³ò³ í ðí í í àðàò³éí í àí
 ì èñèáí í ý.

Òàèè ì -èí í í, ñòóááí ðè ò ³çè èí -ì àðáí ³-í í àí
 ì ðè ðí àí è-í àí ðà àóí àí ³ðàðí í àí ò àèóèùðáðó ì àí ðò ùí
 à³àí ³ í ó í ñèòí ò ³ç³í èí à³-í ó í ðááí ³çàò³ð, ³ç çàèó-àí-
 í ýí ð³çí í çé³èùèí ñò³ àèáí àí ð³à èí àí ³ðè àí è ò ó óí èò³ è
 ó í ðí óááí í ý ó óí èò³ í àèùí í çí ñè ñòáí è ì àðàðí àèè
 ³ í ðí ðí àò³ ç.

Áí àè³çó ì àðí í àí èí ðáèyö³éí í àí àí àè³çó (çà
 Ñí³ ðì àí í í) àèyáèà ò àèòí ðè, yè³ àèçí à-àð òù ð³ááí ù
 ðí çóí í àí çí ðàòáçààòí í ñò³, ó ñòóááí ð³à ð³çí è ò ñí àò-
 ³èùí í ñòáè. Í ñí í àí è ì è ì àðáí àððàì è, yè³ àèçí à-àð òù
 ð³ááí ù ðí çóí í àí çí ðàòáçààòí í ñò³ ó ñòóááí ð³à ð³çí è ò
 ñí àò³èùí í ñòáè ° í àñyáí àí à³èùí í çóáààè ðà èí àò³ò³ í ð
 í í àðàò³éí í àí ì èñèáí í ý. Àðàòí àóð -è, ù í ðí çóí í àà
 ì ðàòáçààòí ³ñòù ° ðáçóèùðàðè ì ó í ðí óááí í ý ì ñèòí -
 ò ³ç³í èí à³-í í çí ðááí ³çàò³ çí ñòáí è ì àðàðí àèè ³ í ðí ð-
 ì àò³ ç, yèà ì í à'ýçáí à ³çí ñí í àí í ð ì ðí ò àñ³éí í ð à³yèù-
 í ³ñòð ñòóááí ð³à -ì ðí óáñí ì í àà-àí í ýí, àá àí èí àí è ì è
 ñè ñòáí í óðáí ðð ð -è ì è ñèèàáí àè ì è °, í àñàì í àðáá
 èí àí ³ðè àí ³ ó óí èò³ ç -ì àí 'yòù ðà í í àðàò³éí à ì èñèáí -
 í ý. Í ððè ì àí è è ðáçóèùðàðè óçáí àæó° òùñy ³ç àáí è ì è
 Áí .x àè-áí èà ðà È.². Òí ³è³ í çí [1995].

À òí è æá -àñ, ó ñòóááí ð³à, à çàèáéí í ñò³ à³à ñí ðy-
 ì í àáí í ñò³ í ðí ò àñ³ í àè³çàò³ çí àá-àí í ý ñí í ñòáð³ààð òù-
 ñy ð³çí ° ñòðòèðòðè ì ñèòí ò ³ç³í èí à³-í í çí ðááí ³çàò³ ç. Ó
 ñòóááí ð³à ò ³çè èí -ì àðáí ³-í í àí ò àèóèùðáðó ì ñèòí ò ³ç³í -
 èí à³-í à í ðááí ³çàò³ ç ðí çóí í àí çí ðàòáçààòí í ñò³ í èð³
 í àðáí àðð³à í àñyáò àí à³èùí í çóáààè ðà èí àò³ò³ í ðó í í à-
 ðàò³éí í àí ì èñèáí í ý àèçí à-à° òùñy ðàèí æ èí àò³ò³ í -
 òí ì àí ò³àðè àí í àí ðà ááñòðàèòí í àí (ó æ³ í í è) ì èñèáí -
 í ý. Ó ñòóááí ð³à àóí àí ³ðàðí í àí ò àèóèùðáðó àí

Таблиця 4

Результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом, $p < 0,001$) між показниками психофізіологічних у студентів фізико-механічного факультету (жінки)

Показники	Помилка сприйняття часу	Помилка сприйняття простору	Обсяг довільної уваги	Обсяг оперативної пам'яті	Коефіцієнт операційного мислення	Коефіцієнт асоціативного мислення	Коефіцієнт абстрактного мислення	Розумова працездатність
Помилка сприйняття часу	-	-	-	-	-0,40	0,33	-	-
Помилка сприйняття простору	-	-	-	-	-	-0,34	-	-
Обсяг довільної уваги	-	-	-	-	0,49	-	-	-
Обсяг оперативної пам'яті	-	-	-	-	-	0,51	-	-
Коефіцієнт операційного мислення	-0,40	-	0,49	-	-	-	-	0,49
Коефіцієнт асоціативного мислення	0,33	-0,34	-	0,51	-	-	0,37	-
Коефіцієнт абстрактного мислення	-	-	-	-	-	0,37	-	-
Розумова працездатність	-	-	-	-	0,49	-	-	-

Таблиця 5

Результат парного кореляційного аналізу (за Спірманом $p < 0,001$) між показниками психофізіологічних студентів природничого факультету (чоловіки)

Показники	Помилка сприйняття часу	Обсяг довільної уваги	Обсяг оперативної пам'яті	Коефіцієнт операційного мислення	Розумова працездатність
Помилка сприйняття часу	-	-	-0,45	-	-
Обсяг довільної уваги	-	-	0,42	0,58	-
Обсяг оперативної пам'яті	- 0,45	0,42	-	0,41	0,42
Коефіцієнт операційного мислення	-	0,58	0,41	-	0,58
Розумова працездатність	-	-	0,42	0,58	-

Таблиця 6

Результат парного кореляційного аналізу (за Спірманом $p < 0,001$) між показниками психофізіологічних студентів природничого факультету (чоловіки)

Показники	Помилка сприйняття часу	Обсяг довільної уваги	Обсяг оперативної пам'яті	Коефіцієнт операційного мислення	Розумова працездатність
Помилка сприйняття часу	-	-	-0,45	-	-
Обсяг довільної уваги	-	-	0,42	0,58	-
Обсяг оперативної пам'яті	- 0,45	0,42	-	0,41	0,42
Коефіцієнт операційного мислення	-	0,58	0,41	-	0,58
Розумова працездатність	-	-	0,42	0,58	-

психофізіологічної організації, також, залучається параметр коефіцієнт асоціативного та абстрактного (у чоловіків) мислення.

Отримані результати можна розглянути з точки зору концепції структурно-функціональної гетерохронії розвитку механізмів мозкової діяльності людини, яка запропонована В.С. Лизогубом [83]. У ході онтогенезу виявляється нерівномірність формування різних за складністю психофізіологічних функцій. Формування психофізіологічних функцій залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Згідно запропонованої концепції [83], внутрішніми факторами є психофізіологічні властивості. Зовнішніми факторами можна вважати оточуюче середовище, яке у даному випадку представлено процесом навчання. Характеристиками навчального процесу є його професійна специфічність. Саме специфічність навчання на фізико-механічному факультеті приводить до формування відповідної психофізіологічної організації переробки інформації, де поряд із функціями сприйняття, уваги, оперативної пам'яті, та операційного мислення складовими елементами також є розвиток асоціативного та абстрактного мислення. Відповідно, у студентів гуманітарного факультету до формування відповідної психофізіологічної організації переробки інформації залучаються функції

сприйняття, уваги, оперативної пам'яті, операційного, асоціативного та абстрактного мислення.

Особливості технічного навчання формує здатність до встановлення нових понятійних зв'язків на асоціативному рівні, із здатністю формування абстрактних понять на основі конкретних об'єктів. Навчання на природничому факультеті призводить до розвитку, поряд із функціями пам'яті, уваги та мислення, сприйняття часу. Однак, сприйняття простору кращим є у студентів фізико-механічного факультету (табл. 1, 2). Гуманітарний напрям навчання формує, як пріоритетні, функції уваги та асоціативного мислення (табл. 2).

Враховуючи що група обстежених студентів навчалася на другому курсі Дніпропетровського державного університету можна стверджувати про зв'язок отриманих результатів особливостей формування психофізіологічної організації системи переробки інформації із спеціальною професійною підготовкою в умовах навчання у вищому навчальному закладі.

Висновки:

1. Особливістю розумової працездатності у студентів вищого навчального є формування психофізіологічної організації системи сприйняття та переробки інформації, в залежності від спрямованості спеціальної підготовки

Таблиця 7

Результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом, $p < 0,001$) між показниками психофізіологічних у студентів гуманітарного факультету (чоловіки)

Показники	Помилка сприйняття часу	Помилка сприйняття простору	Обсяг довільної уваги	Обсяг оперативної пам'яті	Коефіцієнт операційного мислення	Коефіцієнт асоціативного мислення	Коефіцієнт абстрактного мислення	Розумова працездатність
Помилка сприйняття часу	-	-	0,44	-	-	-	-	-
Помилка сприйняття простору	-	-	-	-	-	-	-0,69	-
Обсяг довільної уваги	0,44	-	-	-0,48	0,43	0,56	-	0,49
Обсяг оперативної пам'яті	-	-	-0,48	-	-	-	-	-
Коефіцієнт операційного мислення	-	-	0,43	-	-	-	-	-
Коефіцієнт асоціативного мислення	-	-	0,56	-	-	-	-	0,53
Коефіцієнт абстрактного мислення	-	-0,69	-	-	-	-	-	-
Розумова працездатність	-	-	0,49	-	-	0,53	-	-

Таблиця 8

Результати парного кореляційного аналізу (за Спірманом, $p < 0,001$) між показниками психофізіологічних у студентів гуманітарного факультету (жінки)

Показники	Обсяг довільної уваги	Обсяг оперативної пам'яті	Коефіцієнт операційного мислення	Коефіцієнт асоціативного мислення	Коефіцієнт абстрактного мислення	Розумова працездатність
Обсяг довільної уваги	-	-	0,44	-	-	0,49
Обсяг оперативної пам'яті	-	-	0,39	0,52	-	0,41
Коефіцієнт операційного мислення	0,44	0,39	-	-	-	0,35
Коефіцієнт асоціативного мислення	-	0,52	-	-	-	-
Розумова працездатність	0,49	0,41	0,35	-	-	-

2. У студентів фізико-механічного факультету виявилися кращі значення показників сприйняття часу та простору порівняно із студентками природничого та гуманітарного факультету що пов'язано із особливостями спеціальної підготовки майбутньої професії.

3. Системоутворюючими факторами при формуванні психофізіологічної організації системи переробки інформації у студентів різних спеціальностей виявилися функції уваги, оперативної пам'яті та операційного мислення.

Література:

1. <http://www.tspu.edu.ua/php/kms/1/index.htm> (Основні задачі розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003-2004 рр.) / За редакцією В.Г.Кременя. Авторський колектив: М.Ф.Степко, Я.Я.Болюбаш, В.Д.Шинкарук, В.В.Грубінко, І.І.Бабін).
2. Haug Guy The Follow-up Process to the Bologna Declaration / "From Bologna to Prague" – Reform of Study Programmes and Structures in Germany.- Bonn, HRK, 2000.- 63.- P.47-56.
3. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека. – К.: Український фітосоціологічний центр, 2002.- 123 с.
4. Медведев В.И. Психофизиологические проблемы оптимизации деятельности // Физиологические механизмы оптимизации деятельности.- Л.: Наука, 1985.- С.3-20.
5. Макаренко Н.В. Психофизиологические функции человека и операторский труд.- Киев.: Наук. думка, 1991.- 216 с.
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004.- 265 с.
7. Broadbent D.E. Task combination and selective intake of information // Acta Psychologica. – 1982. – V. 50, № 3. – P. 253-290.
8. Wood Carol A., Recve T. Effects of response probability on advanced programming of movements // Decept. and Mot. Skiles.- 1984.-V.58, N 2.- P.575-582.
9. Yoshimura I., Yoshifuji H., Mori K. An experimental consideration of the fatigue estimation on working posture / / Japanese Journal of Physiological Anthropology.- 1997.- V. 2(3).- P. 23-30.
10. Навакатикян А.О. О влиянии условий труда на работоспособность и здоровье операторов.- К.: Здоров'я, 1984.- 144 с.
11. Лизогуб В.С. Формування сили нервових процесів у онтогенезі людини // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. – 1999. – №5. – С. 65-68.
12. Решетюк А.Л. Физиологическая реабилитация пожилых на производстве (постановка актуальной проблемы) // Вестник АМН СССР.- 1990.- N 1. – С.54-58.
13. Adams S.K. Anticipating and controlling human error in nuclear power plants. // Success Factor for Implementing Change.- Michigan.- 1988. – P.231-254.
14. Nagamachi M., Anayama Y. An ergonomics study of industrial robot; The experiment of unsafe behavior on robot manipulation // Japan Journal of Ergonomics.- V .5, 1986.-P. 259-264.
15. Зима І.Г. Вплив ефірної олії меліси на функціональний стан центральної нервової системи людини // Вісник Київського університету. – 1998. – Вип. 6. – С. 84-85.
16. Козак Л.М., Елизаров В.А. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека// Укр. журн. мед. техніки і технології, 1995, N 3. С. 59-66.
17. Halberg F., Lee J.K., Nelson W.L. Time-qualified reference intervals – chronodesms.// Experientia (Basel), 34,1978.- p. 713-716.
18. Wechsler D.. Adult Intelligence Scale, 1955, New York: Psychological Corporation.-132 p.

Надійшла до редакції 15.11.2008р.

МУЗИЧНО-РИТМІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ДОСВІД ТА СУЧАСНІСТЬ

Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У даній статті розкрито особливості музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Проаналізовано її еволюцію та сучасний стан на факультетах фізичної культури в умовах кредитно-модульної системи навчання. Витоки музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури сягають у 20-ті рр. ХХ ст. У 1923р було вперше введено ритмічну гімнастику як один з компонентів підготовки майбутніх педагогів. Ритмічна гімнастика під назвою «Музично-ритмічне виховання» входить до навчальних планів факультетів фізичної культури вищих педагогічних закладів.

Ключові слова: ритмічна гімнастика, фізична культура, майбутні вчителі, музично-ритмічна підготовка.

Аннотация. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Музыкально-ритмическая подготовка будущих учителей физической культуры: опыт и современность. В данной статье раскрыты особенности музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры. Проанализирована ее эволюция и современное состояние на факультетах физической культуры в условиях кредитно-модульного обучения. Истоки музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры уходят в 20-е гг. ХХ ст. В 1923р была впервые введена ритмическая гимнастика как один из компонентов подготовки будущих педагогов. Ритмическая гимнастика под названием «Музыкально-ритмическое воспитание» входит в учебные планы факультетов физической культуры высших педагогических заведений.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, физическая культура, будущие учителя, музыкально-ритмическая подготовка.

Annotation. Kravchuk T.M., Sanzharova N.M., Golenkova Y.V. Musical – rhythmical preparation of the future teachers of physical training: experience and the modernity. In article reveal open particularities music-rhythmical preparing the future teachers of the physical culture. Analyzed its evolution and modern condition will on faculty of the physical culture in condition credit-module education. Sources of musical – rhythmical preparation of the future teachers of physical training leave in 20th. XX item. In 1923р the rhythmical gymnastics as one of builders of preparation of the future teachers for the first time has been entered. The rhythmical gymnastics under a title « Musical – rhythmical education » is included into curricula of faculties of physical training of the maximum pedagogical deposits.

Keywords: rhythmic athletics, physical culture, future teacher, music-rhythmical preparation.

Вступ.

Сьогодення вимагає від вищих навчальних закладів підготовки спеціалістів, здатних на високому рівні виконувати професійні функції, конкурентоспроможних у складних ринкових відносинах. Саме тому система вищої педагогічної освіти України потребує адаптації до вимог Болонського процесу та вимагає пошуку нових педагогічно доцільних форм і методів підготовки майбутніх учителів. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує підготовка учителів фізичної культури які мають стати носіями ідей здорового способу життя, першими помічниками у формуванні міцного тіла та духу школярів.

Аналіз сучасних навчальних планів факультетів фізичної культури показує, що серед спеціально-методичних дисциплін важливе місце займає викладання «Ритміки і хореографії», дисципліни, спрямованої на виховання естетики рухів майбутнього педагога та підготовку його до різних видів навчально-виховної роботи в школі.

Дослідженню особливостей проведення занять з ритміки та хореографії присвячено праці Т.С. Лисицької М.Ю. Ростовцевої С.А. Ширковець (1985) [3], В.В. Матова (1985) [4], Т.Т. Роттерс (1984) [6] та інших. Але дослідники не ставили завдання проаналізувати динаміку розвитку змісту, форм і методів музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури від минулого до сучасності.

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

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження – проаналізувати досвід та сучасний стан музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Завдання дослідження. Розкрити історичні передумови використання музично-ритмічного виховання як одного із засобів спеціально-методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Проаналізувати зміст, форми та методи музично-ритмічної підготовки студентів факультетів фізичної культури в рамках Болонської системи. Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, опитування та анкетування

Результати дослідження:

Вивчення широкого кола джерел показує, що музично-ритмічні вправи почали застосовуватися при підготовці майбутніх учителів досить давно і посіли гідне місце в навчальних планах різних вищих закладів освіти. Так, ще починаючи з 20-х рр. ХХ ст., ритмічна гімнастика з метою формування всебічно розвиненої особистості, поступово впроваджувалася в навчально-виховну роботу різних освітніх установ. У зверненні Державної комісії з питань освіти, надрукованому 16 квітня 1918р. в «Ізвестиях Всеросійського Центрального виконавчого комітету», наголошувалося, що масова ритмічна гімнастика є одним із важливих факторів фізичного розвитку дітей [4, С.10]. Це сприяло уведенню ритмічної гімнастики до навчальних планів і програм середніх та вищих освітніх закладів і викликало потребу в підготовці спеціальних викладацьких кадрів, ознайомих з основами цього виду фізичного виховання.

Першим педагогічним закладом такого типу стала «Студія пластичного руху» під керівництвом З.Д.Вербової, відкрита у 1923р., в Москві з ініціативи А.В.Луначарського. Студія готувала вчителів фізичної культури для різних установ соціальної освіти. До навчального плану студії було включено ряд спеціально-методичних дисциплін: ритмічна гімнастика і сольфеджіо за Ж.Далькрозом, пластика, акробатика, елементи класичного й історико-побутового танцю,

композиція та складання довільних вправ. У цьому навчальному закладі вперше здійснювалася теоретико-методична підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до викладання ритмічної гімнастики у школах [5, С. 6].

Ритмічна гімнастика у обсязі 20 год. входила до навчальних планів короткотермінових курсів фізичної культури відкритих у середині 20-х рр. у Харкові, Києві, Одесі та Чернігові, а також Всеукраїнських курсів у Харкові. Основні компоненти ритмічної гімнастики – музика, ритміка та пластика були також одними із засобів спеціально-методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на спеціальних відділах фізичної культури заснованих у 1929 р. при Харківському і Київському інститутах народної освіти та однорічних курсах при Одеському ІНО й Артемівському педтехнікумі, а також інституті фізичної культури відкритому в 1930 р у Харкові. Так, на трьохрічному відділі фізичної культури при Київському ІНО на ритмічну гімнастику відводилось 132 год, на однорічних курсах фізкультури при Одеському ІНО та Артемівському педтехнікумі – 72 год., в інституті – 90 год [7, арк. 6].

Вивчення та аналіз навчальних планів факультетів фізичного виховання, відкритих у др. пол. 40-х рр., показує, що майбутні вчителі вивчали «Музично-ритмічне виховання» (90 год), яке включало танці та елементи ритмопластики. Студенти ознайомилися з теоретичними основами музичної грамоти та практично вивчали народні й класичні танці, а також одержували вміння та навички з техніки поєднання різних рухів з музикою.

У др. пол. ХХ ст. спостерігалось зниження інтересу до ритмічної гімнастики як однієї з форм фізичного виховання молоді. Це було викликано стрімким розвитком спортивної та художньої гімнастики, а також фігурного катання, в яких використовувалась значна кількість елементів ритмічної гімнастики. У зв'язку з цим спостерігалось зниження уваги і до музично-ритмічної підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання [4, С. 9]. Так, навчальним планом для факультетів фізичного виховання, затвердженим у 1959 р. на дисципліну «Музично-ритмічне виховання» було відведено лише 48 год, що на 42 год менше ніж у 1947 р.

Але, як свідчать архівні матеріали, вже у 1963 р. кількість навчальних годин, що відводилися на музично-ритмічну підготовку майбутніх фахівців збільшилася до 82 год. У цьому ж році на факультеті фізичного виховання Харківського педагогічного інституту ім. Г.С.Сковороди була заснована перша в країні кафедра музично-ритмічного виховання.

Викладачі кафедри працювали над удосконаленням теоретичного курсу лекцій, та практичними заняттями з методики музично-ритмічного виховання школярів. Протягом першого та другого років навчання, майбутні вчителі фізичного виховання в процесі лекцій здобували теоретичні знання з основ музичної грамоти, методики використання засобів музичної виразності рухів та впливу ритмічної гімна-

Структура залікового кредиту курсу

Тема	Кількість годин, відведених на:			
	Лекції	Семінарські та практичні заняття	Самостійну роботу	Індивідуальну роботу
Змістовий модуль I. Елементарні основи музичної грамоти				
Тема 1. Місце і значення музично-ритмічного виховання в системі підготовки вчителя фізичної культури	2		2	Індивідуальні навчальні завдання 6
Тема 2. Зв'язок фізичних вправ з мелодією, ритмом і розміром музичного супроводу	2	4	4	
Тема 3. Темп і динамічні відтінки музики. Характер та особливості побудови музичного твору.	2	4	4	
Змістовий модуль II. Загальна характеристика вправ ритміки і хореографії				
Тема 4. Основні вправи класичної хореографії		6	2	Індивідуальні навчальні завдання 6
Тема 5. Характеристика підготовчих та базових танцювальних рухів і кроків		4	2	
Тема 6. Вправи ритмічної гімнастики (танцювальної аеробіки) і методика їх викладання		4	4	
Тема 7. Особливості добору музичного супроводу для занять ритмікою та аеробікою.		2	4	
Змістовий модуль III. Бальні та сучасні естрадні танці				
Тема 8. Латиноамериканські танці		4	2	Індивідуальні навчальні завдання 3
Тема 9. Європейські танці		6	2	
Тема 10. Сучасні естрадні танці		4	2	
Змістовий модуль IV. Народні танці				
Тема 11. Іспанський танець		2	2	Індивідуальні навчальні завдання 3
Тема 12. Грецький танець		2	2	
Тема 13. Український танець		6	4	
Всього годин	6	48	36	18

стики на рухові, психічні і особистісні якості учнів. Під час практичних занять, студенти оволодівають технікою виконання фізичних вправ під музику та методикою використання технічних засобів навчання.

Багатий практичний досвід та теоретичні розробки кафедри музично-ритмічного виховання факультету фізичної культури Харківського вищого педагогічного закладу, накопичені протягом багатьох десятиліть, збереглися і сьогодні, та конструктивно переглянуті згідно вимог Болонської системи. Так, за новим навчальним планом факультету фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, розробленим з урахуванням кредитно-модульної системи навчання, дисципліна «Ритміка і хореографія» викладається на першому курсі у обсязі 108 год. З них на лекції (теоретичну підготовку) відведено 6 год., практичні заняття – 48 год., самостійну роботу – 36 год., індивідуальну роботу (індивідуальні навчально-дослідні завдання) – 18 год.

Програма навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія» складена відповідно до навчального плану зі спеціальності 6.010103 – педагогіка і методика середньої освіти, фізична культура відповідно до основним завданням модернізації освіти України на

шляху до входження її у європейський загальний освітній простір. «Ритміка і хореографія» є самостійною навчальною дисципліною, яка серед інших дисциплін забезпечує багатокомпонентну структуру діяльності вчителя фізичної культури в середній загальноосвітній школі.

Мета навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія» – удосконалення музичної та рухової культури студентів, всебічний гармонійний розвиток їхньої особистості, формування знань, умінь і навичок з музично-ритмічного виховання і основ хореографії, необхідних майбутньому вчителю фізичної культури.

Головними завданнями навчальної дисципліни є:

- озброїти студентів елементарними знаннями з музичної грамоти, необхідними для кваліфікованого проведення різноманітних форм роботи з фізичного виховання у школі з використанням музичного супроводу;
- навчити майбутніх учителів фізичної культури сприймати музику, передавати в рухах її зміст;
- сформувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички зі складання та проведення комплексів фізичних вправ відповідно до змісту музичних творів;

- навчити студентів елементам бальних, народних та сучасних естрадних танців, ритмічної гімнастики (танцювальної аеробіки).

Розподіл годин за темами представлено в табл. 1.

Як показує досвід, студенти під час вивчення дисципліни «Ритміка і хореографія» здобувають систему знань, умінь та навичок, необхідних для успішного проведення уроків фізичної культури в школі, а також позакласних та позашкільних заходів. Вони також беруть активну участь у творчому житті факультету виступають з танцювальними композиціями, вивченими у ході занять на святкових заходах загальноуніверситетського міського та обласного масштабу.

Висновки.

Таким чином, витоки музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури сягають у 20-ті рр. ХХ ст. Саме у 1923 р до «Студії пластичного руху» З.Д.Вербової – педагогічного закладу, що готувала вчительські кадри з фізичного виховання було вперше уведено ритмічну гімнастику як один з компонентів підготовки майбутніх педагогів. У 40 рр. ХХ ст., ритмічну гімнастику починають викладати в Центральному інституті фізичної культури в Москві, а у 60-х рр. ХХ ст. ця дисципліна під назвою «Музично-ритмічне виховання» міцно входить до навчальних планів факультетів фізичної культури вищих педагогічних закладів. Доцільність музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів беззаперечно і сьогодні, про що свідчить наявність дисципліни «Ритміка і хореографія» в нових навчальних планах факультетів фізичної культури розроблених за вимогами сучасної системи навчання.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Література:

1. ДАХО. Ф-Р-4293. Оп.3, од. зб. 63, 30 арк.
2. ДАХО. Ф-Р-4293. Оп.3, од. зб. 124, 19 арк.
3. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика, методика и физиологическое обоснование // Гимнастика: Сб.ст.М., 1985. – Вып. 1. – С. 24-29.
4. Матов В.В. Ритмическая гимнастика // Физкультура и спорт.-1985.-№1.
5. Найпак В.Д. Страницы истории// Гимнастика.-1985.-№1.-С.57-61.
6. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М., 1984. – 24с.
7. ЦДАВОВУ. Фонд 166, Оп. 6, од. зб. 10885, 164 арк.

Надійшла до редакції 28.10.2008р.

КОРЕКЦІЯ – ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КАТЕГОРІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Крамаренко І.С.

ЗНЗ №20, м. Мелітополь

Анотація. Статтю присвячено проблемі корекції навчальних досягнень учнів. У ході дослідження визначені методичні засади корекції навчальних досягнень; запропоновано алгоритм корекції навчальних досягнень. Процес корекції навчальних досягнень учнів розглядається як складовий компонент моніторингу навчальних досягнень. Підвищенню ефективності корекційної роботи вчителя сприяє: змістовний компонент, корекційна спрямованість навчального матеріалу, стимуляція та мотивація учнів до участі в корекційній діяльності. Запропонований алгоритм дасть можливість вчителю своєчасно та ретельно аналізувати і корегувати свою та учнівську діяльність.

Ключові слова: корекція навчальних досягнень, процес корекції, алгоритм корекції навчальних досягнень.

Аннотация. Крамаренко И.С. Коррекция – как психолого-педагогическая категория учебного процесса. Статья посвящена проблеме коррекции учебных достижений учащихся. В ходе исследования определены методические основы коррекции учебных достижений; представлен алгоритм коррекции учебных достижений. Процесс коррекции учебных достижений учеников рассматривается как составной компонент мониторинга учебных достижений. Повышению эффективности коррекционной работы учителя оказывает содержательный компонент, коррекционная направленность учебного материала, стимуляция и мотивация учеников к участию в коррекционной деятельности. Предложенный алгоритм даст возможность учителю своевременно и тщательно анализировать и корректировать свою и ученическую деятельность.

Ключевые слова: коррекция учебных достижений, процесс коррекции, алгоритм коррекции учебных достижений.

Annotation. Kramarenko I.S. Correction – as a psychological-pedagogical category of educational process. The article is devoted to a problem of correction of educational achievements by pupils. During our research we determined the methodical bases of correction of educational achievements; the algorithm of correction of educational achievements is presented. Process of correction of educational reachings of pupils is considered as constituent components of monitoring of educational reachings. To increase of efficacy of correctional work of the teacher assists: substantial components, a correctional orientation of a teaching material, a stimulation and motivation of pupils to sharing in correctional activity. The offered algorithm will enable the teacher in time and carefully to analyse and correct the and student's activity.

Keywords: the correction of educational achievements, the process of correction, algorithm of correction of educational achievements.

Вступ.

Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) передбачає нову модель педагогічного процесу, який ґрунтується на «багатокомпонентному варіативному змісті освіти, вікових індивідуальних особистісних нормах розвитку учнів, на застосуванні особистісно-орієнтованих педагогічних систем, діагностичних і стимулюючих форм контролю й оцінювання досягнень учнів у різних видах навчальної діяльності». Багатокомпонентність змісту охоплює не лише знання, а й способи практичної діяльності, творчий досвід, ціннісні орієнтації особистості.

На сучасному етапі виникає гостра практична потреба систематичного контролю якості освіти. Під «якістю освіти» найчастіше розуміють співвідношення поставленої мети з здобутим результатом

мірою досягнення освітньої мети, що визначається як «виховання відповідальної особистості, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати здобуті знання і вміння для творчого розв'язування проблем».

Питання систематичного контролю за якістю навчально-виховного процесу є головним питанням в управлінні ходом всього процесу. Без спеціального відстеження цього процесу за єдиною методикою важко передбачити коректність дій вчителя в порівнянні з іншими вчителями, а також успішність оволодіння предметом кожного учня. Отже, необхідно застосовувати єдині форми контролю за ходом навчального процесу, а результатом можна порівняти між собою.

В роботах багатьох вчених [3-7] наголошується на тому, що у нових умовах школа має отримувати необхідну своєчасну, вірогідну та об'єктивну інформацію про якість освіти, причому не усереднену, а таку, що відбиває особистісний характер просування кожного учня до опанування основами наук. Таким чином, досягнення якості освіти взагалі можна вважати процесом управління навчанням, а суб'єктами управління мають виступати не тільки керівники навчальних закладів, а й вчителі та учні. Якщо управління – процес безперервний, циклічний, зі зворотним зв'язком, системою регулювання, то єдиним можливим на сьогодні підходом до його реалізації є моніторинговий підхід.

На жаль, не менш як дві третини вчителів на даний час не в повному обсязі оволоділи науково-обґрунтованими корекційними та прогностичними методиками, які замикали б повний управлінський цикл від постановки мети до прийняття відповідного рішення. Для підвищення якості педагогічного процесу необхідно своєчасно і якісно аналізувати результати навчання, спостерігати за їх динамікою змін, коригувати роботу вчителя та учнів на основі отриманих даних. Але це не можливо зробити без головних ланок педагогічного процесу – корекції та прогнозування навчальних досягнень засобами моніторингу, метою якого є своєчасне визначення та виправлення можливих прогалин в знаннях учнів.

Формулювання мети роботи

Метою даної роботи є обґрунтування процесу корекції – як психолого-педагогічної категорії навчального процесу. Також необхідно наголосити на тому, що для підвищення якості педагогічного процесу необхідно своєчасно і якісно аналізувати результати навчання, спостерігати за їх динамікою змін, коригувати роботу вчителя та учнів на основі отриманих даних.

Процедура корекції навчальних досягнень є аналізом відомих фактів, їх якісною оцінкою. Найбільш динамічний фактор – застосування новітніх інформаційних технологій – моніторинг навчальних досягнень. Органічний зв'язок моніторингу з іншими функціями управління навчальним процесом виявляється в тому, що кожна функція управління виступає як основний елемент моніторингу навчання, тобто оса-

таній включає мету, інформацію, прогнозування, моделювання, корекцію.

Процес корекції навчальних досягнень учнів, як психолого-педагогічної категорії навчального процесу, можна представити складним багатофакторним комплексом конструювання та аналізу різних варіантів моделей на основі педагогічного експерименту, в ході якого визначається оптимальна модель, яка найбільш ефективно допомагає розв'язувати проблемні ситуації і межі співвідношення позитивних і негативних впливів. Також необхідно наголосити, що корекція передбачає діагностику змін, включає вияв і аналіз проблемних і стабільних ситуацій. Можна передбачити, що проблемність, напруга в діяльності залежить від узгодженості стану, орієнтаційних, адаптивних, комунікативних механізмів. Важливий крок в корекції результатів навчання – пошук фактів розв'язування проблемних ситуацій, тобто пошук шляхів розв'язання проблеми низького результату навчання у кожного учня. Корекція – це ліквідація небажаних відхилень в навчальній діяльності, яка відбувається на основі одержаних знань і прогнозування майбутніх результатів навчання. Виходячи з окресленої проблеми, пропонуємо алгоритм корекції навчальних досягнень учнів:

1. Визначення рівня навчальних досягнень учнів (вихідне діагностування).
2. Прогнозування рівня можливих навчальних досягнень учнів.
3. Аналіз отриманих результатів. Вивчення причин недоліків та прогалин в знаннях.
4. Розробка процесу корекції навчальних досягнень засобами моніторингу:
 - відпрацювання системи повторення програмного матеріалу з метою виправлення прогалин у знаннях учнів;
 - озброєння учнів інструментарієм для здійснення навчальної діяльності (оволодіння навчальними вміннями та навичками);
 - збагачення навчального матеріалу;
 - поєднання учіння і навчання;
 - пошук і використання вчителем нових інформаційних технологій (наприклад, моніторингу навчальних досягнень);
 - використання системи диференціації контролю з метою самореалізації, мотивації учні. Вчитель, який працює за запропонованим алгоритмом, планує свою роботу для груп учнів за рівнем їх навчальних досягнень.

Диференційний підхід до кожного учня – це важливий, та лише один з напрямів роботи вчителя-предметника. Спланувати корекційну роботу вчителів допоможуть корекційні дії. Вони передбачають:

- планування роботи з групами учнями, з врахуванням їх рівнів навчальних досягнень;
- мотивацію навчальної діяльності учнів.

Результати дослідження.

Предметні характеристики, які суттєво впливають на результати навчання, сильно змінюються від класу до класу як по кількості, так і по якості. Але пара-

метр, обраний для корекції, повинен бути єдиним і разом з тим – інтегрованим, а також добре змінним. Головною предметною характеристикою можна відмітити здібності учня до вивчення предмету.

Здібності учня визначаються за темпом учіння не при фіксуванні усереднених, а при оптимально підібраних для кожного учня умовах. Вивчивши здібності учня в умовах, коли час на вивчення навчального матеріалу не обмежується, нами були викремлені наступні категорії учнів:

- 1) малоздібні, які не в змозі досягнути запланованого рівня знань і вмінь, навіть протягом часу;
- 2) талановиті (біля 5%), яким часто під силу те, з чим можуть справитися останні, і які можуть вчитися при високому темпі;
- 3) звичайні учні, складають більшість (біля 90%), чії здібності до засвоєння знань і вмінь визначаються часом, який відведений на осмислення навчального матеріалу.

Ці данні дозволили припустити, що при правильній організації навчання і особливо при знятті суворих часових обмежень біля 95% учнів можуть повністю засвоїти увесь зміст навчання. Це було повністю доведено численними дослідженнями. Таким чином, кожний учень характеризується своїм індивідуальним навчальним часом, який визначає успішність навчання, засвоєння учнем знань, умінь і навичок, формування особистих рис. Опис структури спеціальних здібностей, які забезпечують успішність занять по окремих дисциплінах, має велике значення для правильної організації навчання, оказує вплив на характер навчальності окремих предметів, на стійкість інтересів і здібностей.

Про переваги чи недоліки корекційної роботи необхідно наголошувати тоді, коли чітко визначений об'єкт, предмет та алгоритм корекції. Прогнозувати результати навчання, своєчасно їх коригувати можливо лише при правильному застосуванні принципів прогнозування (об'єктивності, пізнаваності, детермінізму, розвитку історизму, зв'язку теорії з практикою) є, хоча і необхідною, але недостатньою умовою успішного проведення конкретних прогностичних досліджень. Ці принципи визначені специфічними особливостями об'єктів педагогічного прогнозування. До їхнього числа, крім принципів дослідницької доказовості результатів прогнозування, варто віднести [1, 2, 8]:

1. Принцип цілісного розгляду об'єкта педагогічного прогнозування
2. Принцип термінологічної однаковості і точності
3. Принцип безперервності педагогічного прогнозування
4. Принцип варіативності прогнозування
5. Принцип колективності
6. Принцип дослідно-експериментальної верифікації педагогічних прогнозів
7. Принцип практичної спрямованості у використанні результатів педагогічного прогнозування

Висновки.

1. Процес корекції навчальних досягнень учнів розглядається як складовий, а не окремий, компонент моніторингу навчальних досягнень.

2. Ефективності корекційної роботи вчителя сприяє: змістовний компонент який об'єднує мінімум знань, необхідних для побудови корекційного процесу, а саме знання про розвиток та динаміку змін (спадів та підйомів) в знаннях кожного учня як в минулому так і в майбутньому, корекційна спрямованість навчального матеріалу (рефлексія, розв'язання логічних задач тощо); стимуляція та мотивація учнів до участі в корекційній діяльності (самопідготовка, самоаналіз).

3. Запропонований алгоритм дасть можливість вчителю своєчасно та ретельно аналізувати і корегувати свою та учнівську діяльність, працювати ефективніше. Корекція не зводиться до не обґрунтованих передбачень, а ставить за мету своєчасне виправлення можливих відхилень від запланованих заходів.

Перспективу подальшої розробки пов'язуємо з вивченням теоретичного і практичного досвіду впровадження моніторингу рівнів навчальних досягнень, для ефективного функціонування процесу корекції навчальних досягнень учнів.

Література:

1. Бугаєнко Г. Прогностичний підхід при вивченні хімії в умовах особистісно-орієнтованого навчання // Педагогічні засади формування гуманістичних цінностей природничої освіти, її спрямованості на розвиток особистості: збірник наукових праць. – Полтава, 2003. – С. 214 – 216.
2. Гершунский Б.С. Прогностические методы в педагогике. – К.: Вища школа, 1974. – 208 с.
3. Іванов О. Моніторинг якості природничої освіти // Біологія і хімія в школі – 2003. – №1. – С. 9 – 10.
4. Матрос Д.Ш., Полев Д.М., Мельникова Н.Н. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга // Школьные технологии. – 1999. – №1-2. – С. 10 – 21.
5. Матрос Д.Ш., Полев Д.М., Мельникова Н.Н. Прогнозирование результатов образовательного процесса // Школьные технологии. – 2000. – №1. – С. 68 – 72.
6. Матрос Д., Полев Д., Мельникова Н. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга // Народное образование. – 2000. – №8. – С. 75 – 85.
7. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – 2002. – № 33. – 23 квітня.
8. Прогнозирование в образовании: Теория и практика / Рос. Академия образования и др.: Под ред. Б.С. Гершунского – М.: Б.и., 1993. – 220 с.

Надійшла до редакції 06.11.2008р.

СОСТОЯНИЕ ГЕМОДИНАМИКИ ПРИ ГИПОТОНИЧЕСКОМ ТИПЕ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИИ

Левченко В.А., Сарабай Д.В.,
Макота В.М., Бондаренко В.Н.

Прикарпатский юридический институт МВД
Прикарпатский национальный
университет им. Василя Стефаника

Аннотация. Обследование девушек в возрасте 17-19 лет с симптомами гипотонической формы нейроциркуляторной дистонии выявило расстройства периферического кровообращения, преимущественно спастического и атонического типа, которые сопровождалась тахикардией, уменьшением ударного объема крови, сниженной толерантностью к физической нагрузке. Особенно значительными оказывались изменения у пациенток со стабильно сниженным артериальным давлением.

Ключевые слова: артериальная гипотония, нейроциркуляторная дистония, гемодинамика.

Анотація. Левченко В.А., Сарабай Д.В., Макота В.М., Бондаренко В.М. Стан гемодинаміки при гіпотонічному типі нейроциркуляторної дистонії. Обстеження дівчат віком 17-19 років з симптомами гіпотонічної форми нейроциркуляторної дистонії виявили розлади периферичного кровообігу, переважно спастичного та атонічного типу, які супроводжувались тахікардією, зменшенням ударного об'єму крові, зниженою толерантністю до фізичного навантаження. Особливо значимі виявлялись зміни у пацієнток зі стабільно зниженим артеріальним тиском.

Ключові слова: артеріальна гіпотонія, нейроциркуляторна дистонія, гемодинаміка.

Annotation. Levchenko V.A., Sarabai D.V., Makota V.M., Bondarenko V.M. Condition of hemodynamics at hypotonic type of a neurocirculatory dystonia. The examination of the girl, in the age of 17-19 years, with a symptomatology of the hypotonic form of a neurocirculatory dystonia, has revealed authentic distresses of a peripheric circulation predominantly of spastic and atonic type, which one were accompanied by a tachycardia, reduction of a stroke output of a blood reduced tolerance to an exercise stress. Specially considerable appeared changes for ill with the is stable reduced arterial pressure.

Key words: arterial hypotonia, neurocirculatory dystonia, haemodynamics.

Введение.

Динамические вазомоторные расстройства являются одним из важных звеньев патогенеза нейроциркуляторной дистонии (НЦД), которые наблюдаются в 85-90% пациентов с этой патологией [7]. По мнению многих исследователей именно нарушения микроциркуляции (МЦ) в значительной мере формируют клинические проявления дистоний. При НЦД сосуды сужаются и расширяются, хаотически и внезапно, что вызывает достаточно полиморфную клиническую симптоматику у таких больных ухудшается качество жизни, формируется физическая и психоэмоциональная дезадаптация [3].

За последние годы среди молодых людей, особенно женщин и девушек, значительно выросла (от 3,7% до 41%) частота артериальной гипотонии на фоне вегетативных дисфункций, что создает риск развития в будущем цереброваскулярной патологии, ранней артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца [4, 6]. Механизмы развития сосудистых дистоний при вегетативных дисфункциях довольно сложные и недостаточно изучены, невзирая на значительное число публикаций, которые касаются этой темы. Поэтому последующие разносторонние исследования в этом направлении позволяют раскрыть отдельные звенья патогенеза, клинических проявлений НЦД, что необходимо для своевременного и адекватного оздоровления этой категории молодых людей.

Работа выполнена по плану НИР Прикарпатского юридического института МВД.

Формулирование целей работы

Целью данной работы является изучение состояния периферической и центральной гемодинамики в покое при гипотонической форме нейроциркуляторной дистонии у пациенток молодого возраста.

Для изучения состояния гемодинамики при гипотонической форме НЦД было обследовано 43 студентки в возрасте 17-19 лет, которые находились

на учете в специальных медицинских группах. У 14 девушек преобладала лабильная артериальная гипотония (ЛБАГ), у 29 отмечалась стабильная форма артериальной гипотензии (СТАГ), они вместе составили основную группу. В контрольную группу вошло 14 практически здоровых девушек того же возраста, которые систематически не занимались физической культурой. В обеих группах исключалась органическая патология со стороны сердечно-сосудистой системы.

Состояние периферического кровообращения изучали путем оценки показателей пальцевой реовазографии – амплитуды систолической (А) и диастолической (Д) волны, величины инцизуры (В), дикротического индекса (ДИ) и индекса диастолическо-систолического (Д/А) соотношения. Для этого использовали реоплетизмограф РПГ-202 и регистратор (БНЕК-4), со скоростью движения ленты 50 мм/мин. Электроды накладывались на указательный палец на расстоянии 3 см [5, 8].

Во время обследования в состоянии покоя изучались показатели центральной гемодинамики, кроме систолического артериального давления (САТ) и ЧСС, определялись УОК – ударный объем крови (мл), СИ – сердечный индекс (мл/мин/м²). Артериальное давление и частоту сердечных сокращений определяли посредством автоматического регистратора “Relax” (SBM 05), показатели УОК и СИ – при помощи стандартных формул [1, 2].

Также оценивалась толерантность к физической нагрузке путем проведения велоэргометрической пробы, которую выполняли на цифровом велоэргометре 3 Simens3 по протоколу 3 Cornell3 – ступенчатая проба непрерывно возрастала каждые 2 минуты на 25 Вт. Критерием прекращения теста было достижение субмаксимальной ЧСС, предельное общее утомление, головокружение, нарастающая головная боль, выраженная одышка.

Статистическая обработка проводилась посредством программы Excel 2003, все показатели представлены в виде $M \pm m$.

Результаты исследования и их обсуждения.

По данным реовазографии сосудов пальца у 12 пациенток основной группы отмечался спастический тип микроциркуляции (табл.1), который сопровождался снижением амплитуды систолической волны, ростом дикротического и диастолическо-систолического индексов. У 20 девушек оказался атонический тип, – систолическая волна была наивысшей, а волна инцизуры (В) и оба индекса (ДИ и Д/А) ниже от показателей полученных в контрольной группе. У остальных девушек основной группы (n=11) определялся нормотонический тип.

В контрольной группе систолическая и диастолическая волны составляли соответственно $16,14 \pm 0,67$ мм и $11,64 \pm 0,60$ мм, волна инцизуры – $8,21 \pm 0,53$ мм, ДИ и Д/А соответственно $0,54 \pm 0,02$ и $0,69 \pm 0,03$.

У девушек с ЛБАГ спастический тип наблюдался у 35,71% случаев, атонический и нормотони-

Результаты эксперимента

Тип МЦ при артериальной гипотонии	Исследуемые показатели реографической волны				
	А (мм)	Д (мм)	В (мм)	ДИ	ДА
Спастический	12,07±0,69*	10,36±0,48*	8,64±0,31	0,73±0,04**	0,88±0,04**
Атонический	20,56±0,60**	7,56±0,53***	4,00±0,46***	0,20±0,03***	0,37±0,2***
Нормотонический	16,75±0,59	12,42±0,85	8,67±0,54	0,52±0,02	0,74±0,03

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

ческий соответственно 21,43% и 42,86%. При стабильно сниженном артериальном давлении спастический и нормотонический типы микроциркуляции выявлялись реже (табл. 2), у этих студенток преобладал атонический тип (58,62%). В контрольной группе нормотонический тип микроциркуляции отмечался у 71,43% молодых людей.

При этом следует учитывать тот факт, что при нейроциркуляторной дистонии у части больных сосудистый тонус, тип микроциркуляции может через определенное время изменяться.

Снижение систолической амплитуды при гипотонической форме НЦД свидетельствует об ухудшении пульсового кровенаполнения исследуемого участка конечности что может быть связано с уменьшением ударного объема сердца, повышением тонуса стенок артерий. Изменения диастолическо-систолического и диастолического индексов указывают на ухудшение процессов притока и оттока крови, изменение тонуса артерий.

Повышение тонуса артерий ухудшает микроциркуляцию, способствует ишемии, вторичному снижению тонуса венул и вен, что рассматривается как компенсаторная реакция, которая обеспечивает централизацию крови. Снижение тонуса артерий и артериол сопровождается непропорционально сниженным системным АД, что увеличивает артериальный приток и амплитуду пульсации артерий. В этом случае имеет место ангиодистония по гипотоническому типу. Компенсаторное повышение тонуса венул и вен, что имеет место при этом, не обеспечивает адекватного венозного оттока, поэтому открываются артериовенозные анастомозы для шунтирования артериального потока. Констрикторная реакция венозных сосудов уменьшает венозный приток к правому предсердию, что способствует уменьшению сердечного выброса, рефлекторному ускорению частоты сердечных сокращений. Ухудшение венозного оттока крови также способствует усилению существующего нарушения микроциркуляции.

Анализируя показатели ЧСС и САТ (табл. 3) можно отметить, что как при ЛБАГ так и при стабильно сниженном АД имели место тахикардия и снижение систолического артериального давления по сравнению с контрольной группой. Следует отметить, что при транзиторной гипотонии показатели ЧСС и САТ были достоверно выше, чем в группе девушек со стабильно низким артериальным давлением. Что возможно связано с состоянием вегетатив-

ного гомеостаза, снижением и истощением компенсаторных механизмов у больных со стабильно сниженным АД.

Избыточная ЧСС в состоянии покоя при гипотонической форме НЦД свидетельствует об активации симпатико-адреналовой системы с которой часто ассоциирует снижение толерантности к физической нагрузке, уменьшение кардиального резерва, увеличение напряжения артериальной стенки и обычно компенсаторную реакцию необходимую для адекватного кислородного обеспечения организма, в первую очередь клеток миокарда и головного мозга.

При стабильно сниженном АД проявления тахикардии были несколько меньшими от показателей полученных в группе девушек с ЛБАГ, хотя в существующей литературе описывается и наличие брадикардии в данной категории больных. Что возможно связано с более глубоким истощением компенсаторных механизмов. Ускорение ЧСС при НЦД свидетельствует о недостаточном объеме сердечного выброса, лабильности сосудистого тонуса, неадекватном кислородном обеспечении.

Показатели УОК при лабильной и стабильной артериальной гипотонии были достоверно ниже от результата полученного в контрольной группе, хотя не отличались между собой. Уменьшение одного из основных показателей, который отображает систолическую функцию сердца – УОК, может указывать о недостаточном диастолическом наполнении камер сердца при НЦД, которое частично связано с расстройствами периферического кровообращения, уменьшением венозного возврата.

Пульсовые колебания ударного объема крови, хронотропно сглаживаются пульсовыми изменениями ЧСС для обеспечения стабильной перфузии кислорода, которая характеризуется сердечным индексом. Последний является динамически переменным показателем, который в норме поддерживается на стабильном и адекватном уровне. Величины сердечного индекса у девушек лабильным и постоянно сниженным артериальным давлением были достоверно выше от показателей полученных в контрольной группе, соответственно на 17,36% и 9,97%.

Существующее состояние гемодинамического обеспечения сопровождалось и сниженной толерантностью к физической нагрузке среди девушек основной группы. Так при лабильном типе артериальной гипотонии порог физической нагрузки соста-

Результаты эксперимента

Характер артериальной гипотонии	Тип пальцевой микроциркуляции (%)		
	Спастический	Атонический	Нормотонический
Лабильный	35,71	21,43	42,86
Стабильный	24,14	58,62	17,24
Контрольная группа	21,43	7,14	71,43

Таблица 3.

Результаты эксперимента

Характер артериальной гипотонии	Показатели центральной гемодинамики			
	ЧСС (уд/мин)	САТ (мм рт.ст.)	УОК (мл)	СИ л/мин*м ²
Лабильный	102,43±3,38***	97,43±2,20**	56,74±2,28*	3,65±0,15**
Стабильный	94,72±1,74 ***	89,00±1,03***	54,35 ±1,15**	3,42±0,12*
Контроль	82,00±1,86	110,54±2,50	64,05±1,73	3,11±0,10

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

вил $105,36 \pm 6,51$ Вт, при стабильной форме артериальной гипотензии – $92,24 \pm 4,98$ Вт, что связано с низкой аэробной обеспеченностью физической нагрузки. У девушек контрольной группы этот показатель составлял $130,0 \pm 7,79$ Вт, что свидетельствовало о более высоком гемодинамическом обеспечении ВЕМ пробы.

Обращают на себя внимание выявленные корреляционные связи между типом артериальной гипотонии (ЛБАГ и СтАГ) и величиной порога физической нагрузки, соответственно ($r = 0,680$) и ($r = 0,844$).

Таким образом, в системе кровообращения вегетативные нарушения регуляции реализуются изменениями сердечного выброса и сосудистого тонуса, десинхронизацией вазоконстрикторных вазорелаксирующих систем-антагонистов, что проявляется изменениями АД, субъективной симптоматикой, снижением физической работоспособности.

Оздоровление этой категории пациентов достаточно сложный процесс, который нуждается в нормализации условий учебы и отдыха, приеме медикаментозных препаратов способных улучшить состояние центральной и периферической гемодинамики. Однако важное место в процессе оздоровления занимают систематические занятия физической культурой, которые должны обязательно включать диафрагмальное дыхание, инверсионные упражнения, плавание, что позволит существенно улучшить состояние гемодинамики при НЦД.

Выводы.

1. При гипотонической форме НЦД следует выделять два варианта течения дистонии – с лабильным и постоянно сниженным артериальным давлением.
2. При стабильной форме артериальной гипотонии преобладал атонический тип, при лабильной – спастический тип микроциркуляции.

3. Гемодинамические нарушения и метаболические расстройства в тканях при НЦД следует квалифицировать как синдром капилляротрофической недостаточности в системе микроциркуляции.
4. Для устранения расстройств гемодинамики необходимо кроме назначения вазоактивных препаратов, обязательно применять физические формы оздоровления, которые способны нормализовать тонус периферических сосудов, улучшить диастолическое наполнение камер сердца.

Перспективы последующих исследований.

Последующие исследования в этом направлении позволят улучшить процесс оздоровления молодых людей с гипотонической формой дистонии.

Литература:

1. Аронов Д. М., Лупанов В. П. Функциональные пробы в кардиологии. – М.: МЕДпресс-информ, 2002. – 296 с.
2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
3. Кушнир С.М., Антонова Л.К. Вегетативная дисфункция и вегетативная дистония. – Тверь, 2007. – 215 с.
4. Левина Л. И. и соавт. Проблемы здоровья молодежи, пути решения // Новые С-Петербург. Врачебные ведомости. – 1998. – №4. – С. 12-15.
5. Матвейков Г.П., Пшоник С.С. Клиническая реография. – Минск: Беларусь, 1976. – 175с.
6. Отева Э.А., Николаева А.А., Николаев К.Ю. и др. Синдром вегетососудистой дисфункции как интегральный показатель высокого риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у лиц молодого возраста с отягощенной наследственностью // Терапевт. арх. – 2000. – №4.- С.31- 34.
7. Потапенко В.П. Низкое давление. Причины и эффективное лечение. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 94с.
8. Щепотин Б.М., Волосюк С.В., Гуревич М.И. и соавт. Методические рекомендации по определению основных параметров гемодинамики и тонуса сосудов методом тетраполярной, трансторакальной, импедансной реоплетизмографии. Метод. рекомен. МЗ УССР – Киев: Наукова думка, 1980. – 19 С.

Поступила в редакцию 26.10.2008г.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ТЕХНІЧНОМУ ЛІЦЕЇ

Лобач О.В.¹, Афанасьєв В.В.², Щербаченко В.К.²

Технічний ліцей Національного технічного
університету України

«Київський політехнічний інститут»¹

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут»²

Анотація. Впродовж останніх років, внаслідок високого навчального навантаження в середньому навчальному закладі, у більшості підлітків відзначається дефіцит рухової активності в режимі дня, що обумовлює появу гіпокінезії. Цей фактор може викликати ряд серйозних змін в організмі підлітка. Проблема гіпокінезії є ще більш актуальною для учнів ліцеїв, що відносяться до певних вищих учбових закладів, і мають ретельно готуватися до вступу в них. Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості ліцеїста є його достатня рухова активність впродовж навчання. У статті аналізується викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Технічному ліцеї НТУУ «КПІ».

Ключові слова: активність, вуз, здоров'я, ліцей, навантаження, підліток, фізичне виховання.

Аннотация. Лобач Е.В., Афанасьев В.В., Щербаченко В.К. Физическое воспитание во время обучения в Техническом лицее. В течение последних лет, вследствие высокой учебной нагрузки в среднем учебном заведении, у большинства подростков отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня, который обуславливает появление гипокинезии. Этот фактор может вызвать ряд серьезных изменений в организме подростка. Проблема гипокинезии является еще более актуальной для учеников лицеев, которые относятся к определенным высшим учебным заведениям, и должны тщательно готовиться к поступлению в них. Необходимым условием гармоничного развития личности лицеиста является его достаточная двигательная активность во время обучения. В статье анализируется преподавание дисциплины «Физическое воспитание» в Техническом лицее НТУУ «КПИ».

Ключевые слова: активность, вуз, здоровье, лицей, нагрузка, подросток, физическое воспитание.

Annotation. Lobach O.V., Afanasyev V.V., Scherbachenko V.K. Physical training during education in Technical Lyceum. The majority of teenagers have the deficiency of impellent activity in mode of day during the last few years. It takes place in consequence of high educational loading in secondary school and caused by appearance of hypokinesia. This factor can cause a number of serious changes in organism of a teenager. The problem of hypokinesia is even more urgent for school youth of Lyceums, which concern to certain Higher educational institutions and should carefully prepare for entering to them. The sufficient impellent activity during education is necessary condition of harmonious development of lyceum youth. The teaching of "Physical education" in Technical Liceum NTUU "KPI" is analyzed in the clause.

Key words: activity, health, high school, loading, lyceum, physical education, teenager.

Вступ.

Від того, як і скільки ми рухаємося, у значній мірі залежить стан нашого здоров'я. Крім того, вплив рухової активності на наш настрій і розумову працездатність часто буває більше, ніж це здається на перший погляд. Стаціонарне положення за партою або робочим столом відображається на функціонуванні багатьох систем організму ліцеїста через недовлік рухів – особливо на серцево-судинній і дихальній системах. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, при цьому знижується обмін речовин, відбувається застої крові у нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму

та особливо головного мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів та збільшується час розумових операцій. Створюються передумови до формування слабкого, нетренованого організму та пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи, також негативні наслідки гіпокінезії проявляються через недостатній опір молодого організму простудним й інфекційним захворюванням. Гіпокінезія при переїданні з великим надлишком вуглеводів жирів у денному раціоні може вести до ожиріння [1, 6].

Викладачі фізичного виховання ліцею надають учням знання, уміння й навички самостійних занять фізичною культурою і спортом, зміцнюють здоров'я учнів, підвищують їх фізичну та спортивну підготовленість. Заняття фізичною культурою і спортом у ліцеї також повинні впливати на формування світогляду й характеру майбутнього студента, сприяти вихованню активних молодих людей, що володіють високими якостями [4].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи Кафедри фізичного виховання Міжуніверситетського медико-інженерного факультету НТУУ «КПІ» і Технічним ліцеєм НТУУ «КПІ».

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження – аналіз програми проведення занять з дисципліни «Фізичне виховання» у Технічному ліцеї НТУУ «КПІ».

Результат дослідження.

Роки перебування в ліцеї є важливим етапом формування особистості майбутнього студента повноцінного члена вищого учбового закладу. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить і фізичному вихованню – формуванню позитивних якостей ліцеїстів Технічного ліцею сприяє фізичне виховання впродовж їх навчання. Регулярні навчальні заняття з фізичного виховання, активна тренувальна підготовка у позаучбовий час, численні масові змагання з видів спорту між класами (у Технічному ліцеї «клас» замінено на «група») – все це створює передумови для фізичного вдосконалення майбутніх вчених, інженерів та керівників. Разом з тим підготовка (як під час занять, так і самостійні заняття) й, особливо, змагання виховують у ліцеїстів почуття відповідальності за свій клас (групу) та товариство у спортивній боротьбі [2, 5].

Під час підготовки до учбового року завідувач кафедри фізичного виховання Технічного ліцею складає та затверджує План роботи кафедри фізичного виховання. Учбовий розклад занять з дисципліни «Фізичне виховання» складається у відповідності до розкладу занять з інших дисциплін. Готується інша учбова документація, яка є необхідною впродовж учбового року та під час проведення занять.

Заняття з фізичного виховання Технічного ліцею проводяться на спортивній базі Національного технічного університету «КПІ», що дає змогу ліцеїстам легше адаптуватися до майбутнього студентського життя. При цьому, співробітниками кафедри фізичного виховання Технічного ліцею здійснюється

підготовка місць учбових занять та остаточна перевірка спортивного обладнання [3].

Проведення учбових занять з фізичного виховання здійснюється викладачами кафедри фізичного виховання Технічного ліцею згідно розкладу занять. Завідувач кафедри фізичного виховання та відповідальна особа адміністрації ліцею здійснюють контроль за проведенням учбових занять з фізичного виховання та організують заміну викладачів у разі необхідності.

До початку учбового року адміністрація ліцею сумісно з завідувачем кафедри організують спортивні секції з навчання плавання, аеробіки, легкої атлетики, настільного тенісу та інших видів спорту (за проханням батьків ліцеїстів) для самостійної роботи ліцеїстів під наглядом викладача.

Деякі рази впродовж учбового року керівництво Технічного ліцею організовує та проводить спортивні змагання з видів спорту серед ліцеїстів. Наприкінці учбового року проводиться Спартакіада Технічного ліцею НТУУ «КПІ». Контроль за проведенням Спартакіади та спортивних змагань доручається викладачам кафедри фізичного виховання та адміністрації Технічного ліцею.

Медицина ліцею та кафедра фізичного виховання організують спеціальне медичне відділення з метою збереження та покращення стану здоров'я ліцеїстів з певними відхиленнями.

Завідувач та викладачі кафедри фізичного виховання впродовж учбового року проводять заняття згідно плану, позаучбові заняття та тестування ліцеїстів. Виконують керівництво проведенням практики студентів на учбових заняттях учнів Технічного ліцею та сприяють налагодженню взаємозв'язку між Університетом та Технічним ліцеєм.

Адміністрація Технічного ліцею разом з завідувачем кафедри систематично проводять засідання кафедри фізичного виховання, методичні заняття з фізичного виховання та відповідають за роботу по забезпеченню учбового процесу з дисципліни «Фізичне виховання» спортивним інвентарем та обладнанням.

Наприкінці учбового року завідувачем кафедри готують звіт про діяльність кафедри фізичного виховання за поточний учбовий рік.

Висновки.

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у ліцеїстів під впливом тривалої і напруженої розумової праці – це високоякісно організована фізична діяльність під час учбових та самостійних занять, проведення змагань та активного відпочинку організованої фізичної діяльності.

Існує необхідність подальшого аналізу проведення занять з фізичного виховання у ліцеях з метою вдосконалення їх відповідності до учбового процесу з «Фізичного виховання» на першому курсі вузу.

Література:

1. Андрусишина И.Н., Луценко Л.И. Изменение показателей умственной работоспособности под влиянием различных видов учебной нагрузки // Всесоюзная конф. Физиологические проблемы утомления и восстановления, Черкассы, 4-6 сент. 1985 г. – Киев-Черкассы, 1985. – Ч.1. – С. 21-23.

2. Білоусова В.О. Життєві та етичні цінності старшокласників: Цінності освіти і виховання: наук.-метод. збірник / За заг. ред. О.В. Сухомлинської ред. П.З. Ігнатенко, Р.П. Сеульського – К., 1997. – 22 с.
3. Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття»). – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – Вид. 2-ге, перераб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
5. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 288 с.

Надійшла до редакції 30.10.2008р.

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У БЕГУНОВ БАРЬЕРИСТОВ ЗА СЧЕТ РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Льопа Д.И., Караулова С.И. Клочко Л.И.
Запорожский Национальный Университет

Аннотация. В данной работе мы рассмотрим предложенные методики тренировки спортсменов, занимающихся бегом с барьерами. Рассмотрим все необходимые качества, которые требуется спортсмену в этом виде спорта, для достижения высоких результатов. В дальнейшем мы оценим влияние предложенной нами системы тренировок на спортсменах. Ключевые слова: барьеристы, бег с барьерами, физические качества, специальная выносливость, эффективность, двигательные способности.

Анотация. Льопа Д.И., Караулова С.И. Клочко Л.И. Підвищення спортивної майстерності у бігунів бар'єристів за рахунок розвитку їх фізичної якості. В даній роботі ми розглянемо запропоновані методики тренування спортсменів, що займаються бігом з бар'єрами. Розглянемо всі необхідні якості, які потрібно спортсменові в цьому виді спорту, для досягнення високих результатів. Надалі ми оцінимо вплив запропонованої нами системи тренувань спортсменів.

Ключові слова: бар'єристи, біг з бар'єрами, фізичні якості, спеціальна витривалість, ефективність, рухові здібності.

Annotation. Lyopa DI, Karaulova S.I., Klochko L.I. Increasing of sport master ship of steeple-chase runners by developing of their physical characteristics. In this work we will consider the offered methods of athlete training, who goes in for hurdle race. We will consider all necessary qualities, which are required for athlete in this kind of sport for achievement of high results. Hereinafter we will appreciate the influence of system of training offered by us on athletes.

Key words: hurdle runners, hurdle race, physical qualities, special endurance, efficiency, motor abilities.

Введение.

Современные теория и методика спортивной подготовки располагают обширным материалом по тренировке в беге с барьерами, по развитию физических качеств барьеристов различного уровня подготовленности, формированию и совершенствованию их технического мастерства. Организм человека обладает замечательным свойством приспосабливаться к многократно повторяемому воздействию раздражителей, вызванных физическими упражнениями, различными тренировочными воздействиями. И не только приспосабливаться, но и «накапливать силы», повышать двигательный потенциал, отвечать на эти воздействия и раздражители специфическими функциональными перестройками.

Целенаправленная, соразмерная возможностям спортсмена – физическая тренировка способствуют повышению его работоспособности, достижению желаемых спортивных результатов

На различных этапах двигательного совершенствования барьеристов различные физические качества воспитываются и развиваются по-разному. Вначале, когда перед спортсменом стоит задача сформулировать солидный фундамент разносторонней двигательной подготовленности овладеть «школой» бега с барьерами. Физические качества лучше развивать по отдельности, при этом развитие одного качества положительно влияет на рост других. Например, развитие силы или скорости движений способствует более эффективному проявлению и специальной выносливости. Также ассоциативно воздействие силы, быстроты, ловкости.

В дальнейшей подготовке бегунов, которые занимаются бегом с барьерами – тренировка становится более комплексной. Как показывает опыт, постепенно, по мере повышения уровня физических качеств барьеристов начинает проявляться нежелательное влияние одного качества на другое. Например – развитие выносливости, может отрицательно сказаться на проявлении быстроты, в определенной степени тормозит развитие специальных силовых возможностей и т. д. Такую закономерность отмечают, как правило, в видах спортивной деятельности, требующих обязательно максимального проявления физических качеств, специальных двигательных качеств. Например, замечено, что значительные мышечные напряжения барьеристов (работа на силу) могут отрицательно сказаться на координационных возможностях, столь важных и значимых в беге с барьерами. Эти особенности совершенствования в двигательной деятельности следует учитывать при тренировке квалифицированных барьеристов. Тренировка становится более специализированной, двигательные способности, специальные физические качества совершенствуются в комплексе, соответствующем «целостной структуре соревновательного упражнения» (Н.Г.Озолин, 1970). [6]

Но в то же время тренировка квалифицированных спортсменов, которые занимаются, бегом с барьерами на различных этапах и периодах годового цикла подготовки не исключает в структуре целостного, комплексного совершенствования двигательных качеств, некоторое акцентированное внимание развитию и отдельных качеств и способностей. Эти особенности тренировки обусловлены спецификой двигательной структуры подготовленности барьеристов (Е.А.Разумовский, 1979).

Формулирование целей работы

Цель исследования – является проверка эффективности предложенной методики тренировки бегунов, которые занимаются бегом с барьерами в подготовительном периоде.

Мы рассмотрим влияние предложенной нами тренировки для общего этапа подготовки спортсмена.

В данной работе мы также хотим оценить влияние специального комплекса упражнений, направ-

ленного на совершенствование координации, ловкости, гибкости и подвижности суставов у бегунов барьеристов.

Отметим, что обычно для развития таких качеств применяется менее значимое место в тренировочном процессе. Чем развитие быстроты и совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, развитие выносливости и специальной выносливости, совершенствование технического мастерства у бегунов барьеристов.

Так, как в современном спорте для достижения наивысших спортивных результатов спортсмен должен быть гармонично развит и у него должны быть развиты все физические качества. То мы в этой работе попытаемся оценить важность каждого физического качества на достигаемые спортсменом результаты, и предложим такую систему тренировок, для каждого физического качества спортсмена, с помощью, которой он бы смог повысить свои спортивные достижения в данном виде спорта. [8,9]

Результаты исследования.

Развитие физических качеств. В комплексе качеств, двигательных способностей барьеристов ведущее место принадлежит скоростно-силовым качествам, которые характеризуют способность совершать различные движения с определенными усилиями в минимальный для данных условий промежуток времени. Поэтому в беге с барьерами специализируются спортсмены, обладающие высоким уровнем природной быстроты движений, способные быстро реагировать на какой-либо сигнал, непредвиденное изменение тренировочной или соревновательной ситуации.

Быстрота движений и скорость бегунов с барьерами. [11]

Многочисленные исследования, посвященные проявлению быстроты в спортивных упражнениях, в том числе и в беге с барьерами, показали, что это качество включает в себя ряд факторов, среди которых выделяют: время двигательной реакции, время выполнения одиночного движения, частоту локальных сокращений мышц, или темп движений. В последнее время специалисты добавляют к этим факторам еще способность к ускорению, характеризующую быстрое начало движения. Совокупность этих слагаемых и определяет специфику скоростных способностей барьеристов. Но эти слагаемые быстроты независимы и практически не влияют друг на друга. Иначе говоря, каждый из этих факторов существует как бы раздельно, и высокий уровень развития и проявления одного из них не гарантирует столь же высоких показателей других (специалисты отмечают некоторую, но весьма незначительную, взаимосвязь между факторами «время выполнения одного движения» и «способностями к ускорениям»). Это во многом проясняет ситуацию, когда некоторые спортсмены, специализируются в спринте и в беге с барьерами, обладая, например, великолепной стартовой реакцией, не в состоянии достичь высокой скорости бега по дистанции и зачастую приходят на финиш не

в числе первых. Этим обуславливается одно из основных методических требований – в тренировке бегунов – барьеристов всем факторам скоростных способностей следует уделять по возможности равное внимание и развивать в комплексе (В.М. Зациорский, 1970).

Помимо общих характеристик двигательного качества быстроты, принятых в общей теории и методике спортивной тренировки, следует указать также на специфические особенности быстроты, присущей спринтерам – барьеристам.

Во-первых – проявления различных компонентов быстроты при широкой (очень часто максимальной) амплитуде движений. Поэтому особые требования предъявляются к развитию способностей быстро ускорять одиночные движения различных частей тела (мах на барьер, шпагат над барьером и др.), резко притормаживать их, создавать оптимальные условия в различных фазах движений для поддержания необходимой скорости бега и возможно меньшего ее снижения. [3]

Во-вторых – проявления факторов быстроты при обеспечении точности (пространственной и временной) движений в беге с барьерами. От степени развития этих параметров во многом зависит эффективность преодоления препятствий и бега между барьерами.

В-третьих – проявление всех факторов быстроты (за исключением времени двигательной реакции) в ритме бега с барьерами, эффективность которого обусловлена строго определенным чередованием различных элементов и фаз движения практически в минимально короткое время.

Говоря о специфичности скоростных способностей барьеристов, обуславливающей методические особенности развития быстроты, необходимо выделить еще одну важную характеристику – «перенос» быстроты. Дело в том, что человек может очень быстро выполнять одни движения и сравнительно медленно другие. Это проявляется, в частности, в том, что между показателями скорости в движениях, различных по своей координационной структуре, не обнаруживается корреляции. Прямой, непосредственный «перенос» быстроты происходит лишь в координационно-сходных движениях. [13]

Показания выше специфичность проявления быстроты обусловила и специфичность методики воспитания и совершенствования этого качества в беге с барьерами в основе этой методики лежат требования, обеспечивающие

1. Выполнение всех упражнений (с барьерами и без них) с максимально возможной скоростью, с предельной частотой движений.
2. Целостное развитие быстроты в определенном движении, то есть совместно с другими факторами, определяющими наивысший результат в данном двигательном действии. Например, в комплексе развитием динамической силы, гибкости, ловкости, с совершенствованием техники бега с барьерами.
3. Комплексность тренировки всех факторов быстро-

ты, необходимых в беге с барьерами – быстрота стартовых реакций, способность к ускорению, максимальная скорость бега с барьерами, упражнения, развивающие частоту движений у барьеристов.

Поскольку все упражнения, направленные на развитие быстроты, должны выполняться на фоне оптимальной работоспособности центральной нервной системы (ЦНС), тренировать быстроту необходимо только до тех пор, пока возбудимость нервных центров не начнет снижаться.

Основным показателем снижения уровня работоспособности ЦНС при тренировке скоростных способностей барьеристов будет снижение скорости выполнения отдельных упражнений, увеличение времени преодоления препятствий и меж барьерных расстояний, изменение техники в беге с барьерами. Поэтому в повторной тренировочной работе (повторный метод является основным) при развитии и совершенствовании быстроты, непременно следует соблюдать такие условия:

1. Стремиться в каждом упражнении, в каждой пробежке превзойти, превзойти свою максимальную скорость [14].
2. Применять только такое количество повторений пробежек с барьерами и без них, различных тренировочных упражнений (стартов, ускорений прыжков, многоскокови т. д.), которое барьерист в состоянии выполнить, без ярко выраженного качественного снижения показателей быстроты, то есть должно соблюдаться требование обеспечения максимальной скорости в каждом последующем повторении упражнения.
3. Интервалы отдыха между отдельными пробежками или упражнениями должны быть настолько продолжительными, чтобы к началу выполнения следующей попытки было достигнуто полное восстановление деятельности ЦНС и мышечной системы (быстрота движений барьеристов, скорость выполнения отдельных упражнений не должно заметно снижаться от пробежки к пробежке).
4. При тренировке некоторых слагаемых быстроты, например, способности к стартовому ускорению максимальных скоростных возможностей в беге с барьерами, предельного темпа движений барьеристов, необходимо выбирать длину тренировочных отрезков (иначе, продолжительность воздействия) таким образом, чтобы: а) скорость бега к концу тренировочной дистанции не снижалась; б) все движения барьериста выполнялись на максимальной скорости; в) тренирующийся в каждой пробежке стремиться показать наилучший для себя результат

Соблюдение всех этих требований представляет определенную трудность при развитии и совершенствовании быстроты барьеристов как физического качества.

Сила и скоростно-силовые качества бегунов барьеристов.

Бег с барьерами представляет специфические требования к силовой и скоростно-силовой подго-

товке. Силовые качества спортсменов, проявляются в «быстром», «взрывном» режимах. Поэтому бег с барьерами специалисты относят к группе видов спорта со скоростно-силовым характером двигательной деятельности (Н. Буланчик, А. Н. Остапенко, 1968). Такая «быстрая» сила проявляется в движениях, где различные сопротивления, которые приходится преодолевать спортсмену, не достигают своих максимальных значений, но при этом ускорения достаточно велико. Однако это не означает, что в скоростно-силовой подготовке барьеристов можно ограничиваться последними показателями. Здесь необходим своего рода «запас» силы. [2]

При развитии скоростно-силовых качеств необходимо руководствоваться правилом, известным в физиологии под названием «закон силы». Характер ответных реакций (органа, системы или организма в целом), их интенсивность практически пропорциональна силе воздействующего раздражителя. Из этого следует, что более мощный раздражитель (естественно, до известных пределов) вызывает и более актуальную реакцию. И наоборот, при меньших, незначительных сопротивлениях реакция на раздражитель менее выражена.

Поскольку воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств бегуна, как правило, сопряжено и с совершенствованием техники бега с барьерами, то небезразлично будет количество и место этой работы в недельном цикле спортивной тренировки. Многочисленные педагогические наблюдения, теоретические и экспериментальные исследования показали, что в видах спорта со скоростно-силовым характером движений и сложно-координационной структурой двигательных действий существенно преимуществом дает включение соответствующих упражнений в первые дни недельного цикла тренировки. То есть сразу после дня отдыха или после тренировок с малой и реже, средней нагрузками. Следовательно, в недельном цикле будет 2-3 тренировочных занятия с такой направленностью для спортсменов низкой квалификации и 3-4 тренировочных занятия для квалифицированных спортсменов [15].

Делается, это потому что сопряжение (на развитие физических качеств и совершенствование техники бега с барьерами) упражнения должны выполняться на фоне оптимальной работоспособности ЦНС.

Выносливость бегунов – барьеристов свойственны все характерные особенности выносливости, которые присущие бегунам на короткие дистанции. Можно выделить несколько основных факторов проявления высоко развитой выносливости бегунов – барьеристов. Чем лучше развита выносливость, чем выше ее уровень. Тем позже (в соревновательном беге по дистанции) начинают проявляться ярко выраженные явления утомления, как следствие этого, снижение скорости бега; успешнее происходит борьба организма с прогрессивно нарастающим утомлением; – отодвигается момент, когда (даже в такой кратковременной работе) начинают проявляться

элементы некомпенсированного утомления (выраженные в ухудшении техники бега с барьерами); – дольше сохраняются эффективная техника и ритм бега между барьерами и преодоления препятствий, движения спортсменов легки, свободны; координированы; продолжительнее может быть сама мышечная деятельность – дольше поддерживаемая максимальная скорость бега по дистанции.

Из сказанного следует, что специальная выносливость бегунов на 60 и 110 м с барьерами включает два взаимосвязанных компонента скоростной и координационной. Именно эти компоненты специальной выносливости включены в структурную модель двигательного (физического) потенциала барьериста они в действительности соединяют физические качества и свойства, которые свойственны бегунам – барьеристам, а именно: Быстроту и скорость, координацию и ловкость, силу и гибкость. Поэтому двигательной основой воспитания специальной выносливости бегунов – барьеристов должна служить разносторонняя общефизическая подготовка спортсмена, включая и общую выносливость.

Общая выносливость необходима каждому барьеристу. Она позволяет выполнять большой объем тренировочной работы, успешнее справляться с упражнениями различной направленности и сложности, не уставать от довольно продолжительной разминки барьериста и длительных соревнований, быстрее восстанавливать силы, эффективнее осваивать «школу» бега с барьерами. Высокий уровень общей выносливости – один из основных показателей высокой работоспособности и отличного здоровья спортсмена.

Таким образом, специальная и общая выносливость бегунов – барьеристов – это физическое качество, позволяющее барьеристу продолжительно работать с высокой эффективностью, способность противостоять специфическому (в беге с барьерами) и общему утомлению.

Ловкость и гибкость бегунов – барьеристов.

Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво. Ловкость не нужна в простых, знакомых, автоматически выполняемых движениях, но чем не известнее, сложнее эти движения, тем большая возникает необходимость в проявлении этого качества. Особенно при неожиданной смене ситуации и соответствующей этому меняющейся этому меняющейся двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, и все это – на высокой (максимальной) скорости бега с барьерами.

Таким образом, ловкость бегунов – барьеристов можно охарактеризовать, как способность быстро осваивать и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями подготовки на разных этапах и в период становления и совершенствования спортивного мастерства.

В беге с барьерами ловкость проявляется в первых, в координации и точности (в пространстве

и времени) спортивных движений, выполняемых в высокоскоростном режиме; во-вторых, в быстроте формирования необходимых (модельных) двигательных действий и овладении новыми движениями; в-третьих, в быстроте реагирования на изменения ситуации; в-четвертых, в совокупности координационных способностей.

Ловкость бегунов – барьеристов теснейшим образом связана с другими качествами – силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Движения в барьерном беге, необходимо преодолевать препятствие высотой 106,7 см, при этом требуется от спортсменов незаурядной гибкости, подвижности в суставах.

Гибкость – это способность свободно, быстро, рационально выполнять движения (при преодолении барьеров и в беге между ними) с большой амплитудой свободно и соответствующей расслабленностью, с высокой экономичностью.

Специальная гибкость бегунов – барьеристов позволяет им с наибольшей быстротой и легкостью, без излишнего напряжения, широко, эффективно выполнять многие движения: быстрее и легче приобретать и осваивать новые двигательные навыки, совершенствовать сложную технику бега с барьерами. Качественно, с высокой эффективностью управлять движения в беге с барьерами, обладая запасом гибкости. Бегун – барьерист в состоянии быстрее, выразительнее, динамичнее выполнять движения (Н.Г.Озолин, 1982). Быстрее и прочнее развивать силу, быстроту ловкость, выносливость, совершенствовать техническое мастерство.

Методы исследования. В данном исследовании принимали участие десять спортсменов в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет. Вся исследуемая группа была представлена юношами, которые занимаются легкой атлетикой. Отметим, что все десять человек занимаются бегом с барьерами.

Группа состояла из спортсменов первого и второго разряда мастерства. Таким образом, в эксперименте участвовала однородная (по своему физическому развитию) группа.

Так же, это подтверждается и контрольными замерами скорости пробегание дистанции в шестьдесят и сто десять метров с барьерами. Средний результат в беге на сто десять метров с барьерами у нашей группы был – 16,5 секунд. Он колебался от 16,1 до 17,1 секунд. При беге на шестьдесят метров с барьерами средний результат нашей группы был 10,1 секунд. Колебания составляли от 10,0 до 10,5 секунд.

Исследования проводились в течение трех месяцев. Спортсменам была предложена следующая программа тренировок. [1,4]

Недельный цикл тренировки бегунов на шестьдесят и сто десять метров с барьерами был таким:

Понедельник четверг

Основные задачи, которые мы ставили, были следующими – это функциональная и атлетическая подготовка развитие скоростно-силовых качеств.

Для реализации этих задач мы пользовались следующими тренировочными средствами:

1. Разминка;
2. Специальные беговые упражнения;
3. Бег 10-12 раз на дистанциях 60-80-100 метров;
4. Атлетическая подготовка и специальные упражнения для развития силы мышц туловища, ног, – срок минут;
5. Повторный бег 6х150 метров;
6. Повторный бег 6х200 метров;
7. Прыжковые упражнения – 30 минут.

Вторник пятница

Основные задачи, это развитие скорости бега с барьерами, совершенствование техники бега с барьерами.

Для реализации этих задач мы пользовались следующими тренировочными средствами:

1. Разминка;
2. Бег на отрезках с тремя – пятью барьерами;
3. Атлетическая подготовка и прыжковые упражнения – 40 минут;
4. Повторный бег 10-12 раз на 100-110 метров.

Среда

Основные задачи: Совершенствование техники барьерного бега, развитие специальной выносливости.

Для реализации этих задач мы пользовались следующими тренировочными средствами:

1. Разминка
2. Бег на отрезках с шестью – семью барьерами;
3. Атлетическая гимнастика – 30 минут;
4. Повторный бег 4х100 метров, 4х250 метров, 4х100 метров.

Суббота

Основные задачи: Развитие специальной выносливости, атлетическая подготовка

Для реализации этих задач мы пользовались следующими тренировочными средствами:

1. Разминка
2. Бег на отрезках с тремя – четырьмя барьерами;
3. Упражнения на гибкость, ловкость, расслабление – 20 – 30 минут;
4. Бег на отрезках с одиннадцатью – двенадцатью барьерами;
5. Атлетическая гимнастика – 30 минут;
6. Повторный бег – три серии (сто, двести и триста метров).

Воскресенье

Отдых

Для совершенствования координации, ловкости, гибкости и подвижности в суставах мы применяем следующий комплекс упражнений:

1. Махи ногой в разных плоскостях;
2. Имитация движений в барьерном беге – сидя, стоя – у барьера, на месте, в ходьбе и в беге;
3. Сед в барьерном шаге – наклоны в перед, назад и в стороны;
4. Многократный перенос толчковой ноги через барьер разной высоты;
5. Махи – выхлесты голени маховой ноги;

Время пробегания дистанции 60 и 110 метров с барьерами спортсменов до и после исследования

Спортсмены	До начала исследования		После трехмесячного цикла тренировок	
	60м	110м	60м	110м
1	11,0	18,9с	9,5	16,9с
2	10,8	18,7с	9,3	17,0с
3	10,8	19,3с	9,4	17,0с
4	11,0	19,4с	9,6	17,1с
5	10,5	19,5с	9,2	17,3с
6	10,7	18,6с	9,3	17,3с
7	10,9	18,7с	9,6	17,3с
8	10,5	18,8с	9,2	17,5с
9	10,5	18,9с	9,3	17,4с
10	10,7	18,1с	9,4	16,5с

6. Бег с барьерами (бег между барьерами, высоко поднимая колени);
7. Семенящий бег с преодолениемне высоких барьеров, руки свободно опущены вниз;
8. Бег с барьерами, отталкиваясь маховой ногой;
9. Бег с барьерами, отталкиваясь по переменнотолчковой маховой ногами;
10. Бег по отметкам, до и между барьерами;
11. Бег с барьерами, со звучным лидированием (в данном режиме);
12. Различные гимнастические и акробатические упражнения.[10]

Кроме того, после каждой тренировки мы уделяли пять минут на растягивание работающих мышц, так же мы ввели дополнительную двадцатиминутную тренировку на растягивание всех групп мышц. Эту дополнительную тренировку мы проводили отдельно, за четыре – пять часов до основной тренировочной нагрузки. Заменяя ее, обычную утреннюю гигиеническую гимнастику.[5]

Следует так же отметить, что антропометрические показатели у нашей группы были схожи. Показатели весов колебались в следующих пределах: от 178 до 183см, вес колебался от 69 до 74,5кг.

Анализ полученных результатов До начала эксперимента показатели скорости бега с барьерами у испытуемой группы были следующие:

- 60 метров с барьерами – от 10,1 до 10,8 секунды, средний показатель по группе составил 10,5 секунды;
- 110 метров с барьерами – от 16,1 до 17,1 секунд, средний показатель по группе составил 16,5 секунды.

Отметим, что данные показатели были весьма низкие для группы имеющей высокий уровень физической подготовки. Это обуславливалось как не высоким уровнем техники, так и не достаточной координацией и гибкостью спортсменов.

После трехмесячного цикла тренировок мы получили следующие результаты:

- 60 метров от 9,2 до 9,9 секунды, средний показатель по группе составил 9,6 секунды;
- 110 метров – от 16,5 до 18,0 секунды, средний показатель по группе составил 17,2 секунды.

Таким образом, мы наблюдаем, что в беге с барьерами на 60 метров результат в среднем улуч-

шился на 0,7 секунды, что составило 11% прироста результативности

В беге на 110 метров с барьерами результат в среднем улучшился на 1,5 секунды, что составило 7,7% прироста результативности

Таким образом, данная система тренировок позволила в среднем повысить результаты спортивных достижений группы на 9,3% или в среднем увеличить скорость прохождения дистанции. Время же прохождения дистанции уменьшилось на 1,53 секунды. [7]

Отметим так же и улучшение восстановления спортсмена после тренировки и увеличение интенсивности и общей нагрузки на тренировочных занятиях.

Дополнительная статическая информация прилагается в таблице 1.

Выводы.

После проведенного нами эксперимента мы приходим к следующим выводам:

1. Данная методика тренировки бегунов – барьеристов является эффективным средством в повышении спортивных результатов и мастерства спортсменов.
2. Только гармоничное развитие всех физических качеств может обуславливать хороший рост достижений спортсмена.
3. Применение сочетания развития технического мастерства с развитием физических качеств спортсмена являются взаимозависимыми величинами. Чем выше развитие физических качеств, тем в большей степени возможно и улучшение технических показателей спортсменов.
4. Применяя специально направленные тренировки, мы имеем возможность, в большей степени контролировать тренировочный процесс, а так же с большей точностью определять индивидуальную нагрузку спортсмена и корректировать развитие физических качеств.
5. Применяемые нами упражнения для развития координации, гибкости, ловкости и подвижности суставов, являются важным компонентом тренировочного процесса. Отсутствие развития данных качеств затормозит совершенствование спортсмена.

6. Применяемые нами до основной тренировки растягивающие упражнения в значительной степени увеличивают гибкость и подвижность суставов, в свою очередь эти упражнения снижают вероятность травмы у спортсмена за счет укрепления связок и повышения мышечно-сухожильного аппарата.
7. Пятиминутный комплекс упражнения после тренировки не только способствует укреплению мышечно-сухожильного корсета спортсмена, но и является отличным средством для устранения «крепатуры» и болевых ощущений в мышцах.
8. За счет увеличения эластичности мышц нам удается не только способствовать развитию всех физических качеств, но и сократить восстановительный период у спортсменов, уменьшить вероятность получения травм.

Подытожив вы сказанное нами, мы пришли к заключению о необходимости создания методики тренировки, которая гармонично развивает все физические качества, а также является средством повышения технического мастерства у данной категории спортсменов. [12]

Перспективы дальнейшего исследования будут направлены на оценку эффективности разработанной нами групповой формой занятий.

Литература:

1. Теория и методика физического воспитания. / Под редакцией Б.А.Ашмарина. Москва: Высшая школа, 1979. – С. 418.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – Москва: Физкультура и Спорт, 1978. – С. 286.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1978. – С. 294.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. Москва: Физкультура и спорт, 1981. – С. 204.
5. Зациорский В.М. Развитие физических качеств. Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 382 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физическая культура и спорт, 1977. – С.162.
7. Основы управления подготовки юных спортсменов /Под редакцией Н.Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и Спорт. – 1982. – 182 с.
8. Отрубяников Р.Я., Розумовский Е.А. Бег с барьерами. – Киев: Здоровье, 1988. – 120 с..
9. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. Киев: Здоровье, 1989. – 166 с.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 328 с.
11. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – Москва. - 1984.
12. Гер-Ованесян А.А. Спорт. – Москва: 1967. – 324 с.
13. Учебник для педагогического института «Спортивные игры» /В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и другие. – Москва: Просвещение, 1988. - 304 с.
14. Учебник для студентов педагогического институт по специальности №2114 «Физическое воспитание» / Под редакцией В.Д. Ковалева. – Москва: Просвещение, 1991. – 318 с.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – Москва: Высшая школа, 1980. – 348 с.

Поступила в редакцию 07.09.2008г.

СТАНОВИЩЕ СОКІЛЬСЬКИХ ТОВАРИСТВ ТА ВПЛИВ ЇХ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПОРТУ В СРСР В 20-30-Х РР. XX СТОЛІТТЯ

Лях-Породько О.О.

Національний університет

фізичного виховання та спорту України, Київ

Анотація. У статті здійснена спроба історичного аналізу становища сокільських товариств та виявлення особливостей впливу їх на розвиток фізичної культури та спорту в СРСР в 20-30-х рр. XX століття. Сокільський рух відіграв важливу роль у становленні радянської системи фізичної культури та спорту у період розбудови пролетарського фізкультурно-спортивного руху на початку 20-х рр. XX століття. В його основу були закладені сокільські традиції, організаційний досвід, напрямки діяльності, методи фізичного виховання, актуальні питання кадрового забезпечення.

Ключові слова: товариство „Сокіл”, радянська система фізичної культури та спорту, сокільська система гімнастики.

Аннотация. Лях-Породько А. Положение сокольских обществ и влияние их на развитие физической культуры и спорта в СССР в 20-30-х гг. XX столетия. В статье совершена попытка исторического анализа положения сокольских обществ и выявления особенностей влияния их на развитие физической культуры и спорта в СССР в 20-30-х гг. XX столетия. Сокольское движение сыграло важную роль в становлении советской системы физической культуры и спорта в период развития пролетарского физкультурно-спортивного движения в начале 20-х гг. XX столетия. В его основу были заложены сокольские традиции, организационный опыт, направления деятельности, методы физического воспитания, актуальные вопросы кадрового обеспечения.

Ключевые слова: общество «Сокол», советская система физической культуры и спорта, сокольская система гимнастики.

Annotation. Ljakh-Porod'ko O. The state of «Sokol's» societies and their influence on the development of the physical culture and sport in the USSR in 20-30th of the 20th century. The article is dedicated to the historical analysis of the «Sokol» societies' state and to the revealing of the peculiarities of their influence on the development of the physical culture and sport in the USSR in the 20-30th of the 20th century. «Sokol» societies' has played the important role in a becoming of the Soviet system of physical training and sports the term of development of proletarian physical culture and sport. In his basis directions of activity, methods of physical training, pressing questions of personnel maintenance have been incorporated «Sokol» traditions, organizational experience.

Key words: «Sokol» society, the Soviet system of the physical culture and sport, sokol's system gymnastics.

Вступ.

Революція 1917 року в Російській імперії призвела до кардинальних змін у внутрішньому житті держави: народження нової ідеології, переоцінка цінностей у суспільстві, різкі зміни в різних сферах життєдіяльності людини (політиці, економіці, соціальному становищі громадян, культурі), а також нові напрямки в розвитку фізичної культури та спорту.

Виникла нагальна потреба реорганізації системи фізичної культури та спорту, створюючи вищі органи державного управління, нові фізкультурно-спортивні клуби, організації, до складу яких повинні були входити лише ті хто ідеологічно підтримували діяльність робітничо-селянської партії.

Проте, запропоновані нові напрямки та ідеї розвитку фізичної культури та спорту не могли не звер-

нутись до досвіду організації фізичного виховання та спортивно-гімнастичного руху попередників, тобто гуртків, об'єднань, товариств Російської імперії, таких як: „Сокіл”, „Маккабі”, „Уніон”, „Богатир”, „Спорт”.

Зокрема гімнастичні товариства „Сокіл” мали значний вплив на становлення радянської системи фізичної культури та спорту в 20-30-х рр. ХХ століття. Сокільські традиції, практичний досвід, теоретичні знання, методи фізичного виховання, організаційні аспекти та кадри були фундаментом у розбудові фізкультурно-спортивного руху в СРСР.

Історичний аналіз діяльності сокільських товариств та ставлення до сокільства надасть нам змогу виявити особливості становища, впливу та значення сокільства в розвитку фізичної культури та спорту в СРСР в 20-30-х рр. ХХ століття.

Переважає більшість дослідників історії фізичної культури та спорту, зокрема радянського періоду, негативно характеризують сокільський рух в Російській імперії і практично не висвітлюють діяльність та значення сокільських товариств на початку становлення фізкультурно-спортивного руху в СРСР [16, 27, 28, 65]. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю більш глибокого аналізу становища сокільських товариств та виявлення особливостей впливу їх на розвиток фізичної культури та спорту в СРСР в 20-30-х рр. ХХ століття.

Наукове дослідження виконане згідно до теми 1.1.4 зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 рр. „Історичні та організаційні напрямки розвитку професійного спорту в Україні”.

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження – здійснити історичний аналіз становища сокільських товариств та виявити особливості впливу їх на розвиток фізкультурно-спортивного руху в СРСР в 20-30-х рр. ХХ століття.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, історико-логічний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення

Революція 1917 року в Російській імперії спричинила до кардинальних змін у державі. У всіх сферах життєдіяльності суспільства почалися перебудови, а саме знищення попереднього імперського ладу і розбудова нового пролетарського в політиці, економіці, господарстві, культурі, освіті та в галузі фізичної культури та спорту.

Радянська влада вимагала створити нову систему фізичної культури та спорту, яка би базувалась на масовому залученні населення, створенні нових клубів, осередків, товариств до складу яких повинен був входити лише робітничо-селянський пролетаріат, а також керівництво всім фізкультурно-спортивним рухом повинні були здійснювати державні органи.

Так, 22 квітня 1918 року був створений ВСЕ-ВОБУЧ, одним із завдань якого був розвиток, контроль та організація фізичної культури та спорту [22]. Зокрема журнал „Красный спорт” повідомляв, що: „... Великая Русская Революция, наряду с другими

реформами, выдвинула вопрос о немедленном осуществлении в жизнь физической культуры человека, ясно учитывая всю колоссальность ее значения для Республики. Декрет от 22-го апреля 1918 года об установлении обязательного обучения граждан... допризывной военной подготовке поставил сразу всю работу на твердую почву, выдвинул задания по физическому оздоровлению народных масс на высоту заданий Государственной важности. С момента издания этого декрета физическое воспитание пролетариата проводится в государственном масштабе, при чем в основу его положено обязательное прохождение всего молодого поколения Республики через правильно поставленную и рационально разработанную систему физических упражнений...” [33]. Проте становлення фізкультурно-спортивного руху в СРСР починало свій шлях на руїнах громадянської війни. Тому активісти радянського фізкультурно-спортивного руху повинні були звернутись до досвіду організації системи фізичного виховання та спорту попередників, клубів, товариств, які існували за часів Російської імперії, таких як: „Сокіл”, „Уніон”, „Спорт”, „Богатир”.

Важливу роль та значний вплив на розвиток фізичної культури та спорту на території СРСР мали сокільські гімнастичні товариства. Тому, що у Російській імперії сокільський рух набув високого рівня організаційного, методичного, кадрового розвитку. Розгалужена сітка сокільських товариств, які існували майже у всіх великих містах, а також містечках та селищах, складала значний потенціал у розвитку гімнастики та спорту у державі.

Відомо, що у 1918 році правління „Союза Русского Сокольства” подало Луначарському ґрунтовний матеріал, в якому розкривались завдання та напрямки діяльності сокільства, на що були отримані позитивні відгуки, які звичайно сприяли активізації діяльності сокільського руху [25]. Наступного року на I Всеросійському з'їзді з фізичної культури та допризывної підготовки, який відбувся 3-8 квітня 1919 року в Москві [22], представник „Союза Русского Сокольства” Баронов зазначив, що сокільство вважає: „... Своей основной задачей культурно-просветительскую работу в самой толще народа...” [25].

Активно розпочали свою діяльність сокільські товариства, пропагуючи фізичне виховання та спортивно-гімнастичний рух серед населення у різних містах країни. Так, 18 травня 1919 року в Києві відбулись змагання з крос-каунтрі, в яких взяли участь товариства „Сокіл”, „Спорт” та „Світозар”. 27 травня на засіданні футбольної ліги заступником голови було обрано Боремовича – активіста товариства „Сокіл”, а вже 8 червня в місті розпочався футбольний сезон участь в якому брали команди „Сокіл”, „Спорт”, „Світозар”, „С.О.М.Ж”, „Восход”, „Маккабі”. 16 червня товариство „Сокіл” організувало змагання з боротьби та гирьового спорту в липня у місті відбувся один із центральних футбольних матчів між командами „Сокіл” та „Маккабі”, який завершився з рахунком 5:0 на користь „Сокола” [17].

У Калузі наприкінці травня місцевим органом управління відділом спорту була організована екскурсія за місто, в якій взяло участь товариство „Сокіл” (Калуга) [14]. 8 та 9 липня 1922 року у місті відбулась Калузька олімпіада, яка зібрала близько 100 учасників, у тому числі і представників товариства „Сокіл” [20]. Приводимо технічні результати змагань, зокрема виступу членів сокільського товариства. У перший день змагання проходили серед чоловіків, жінок та юнацтва. Так, серед чоловіків у бігу на 100 м до фіналу вийшли: Стефанович – 12,4 с та Гуревич – 12,8 с. У змаганнях з бігу на 400 м третє місце посів Гуревич з результатом – 65,8 с. Перемогу в естафеті 4x100, серед шести команд, святкував „Сокіл” – 55 с. Всі призові місця були здобуті представниками „Соколу” в змаганнях зі стрибків у довжину з місця. Перше місце виборов Стефанович – 3 метри. Друге місце посів Беба – 2,61 м та третє місце зайняв Гуревич – 2,48 м. У змаганнях зі стрибків у довжину з розбігу перемогу святкував Беба, з результатом 5,40 м. Також Беба та Вінценц посіли призове третє місце у змаганнях зі стрибків у висоту з розбігу, продемонструвавши однаковий результат – 140 см. Цікаво пройшли змагання зі штовхання ядра, в яких Стефанович посів друге місце з результатом – 9,13 м., а також він встановив новий міський рекорд штовхнувши ядро на 9,96 м.

Вдало виступили представниці „Соколу”. Зокрема у змаганнях зі стрибків у висоту з розбігу Глаголева здобула перше місце з результатом – 125 см, а також вона була кращою і у метанні спису показавши результат – 20,22 м.

Відзначились „соколи” і у змаганнях серед юнаків, в яких Трохачев посів третє місце у стрибках у довжину з розбігу, стрибнувши на 4,04 м.

Другий день змагань приніс „Соколу” нові перемоги. Серед чоловіків у фіналі бігу на 100 м перемогу святкував Стефанович, який подолав дистанцію за 12,2 с. Також перше місце виборола команда „Сокіл” в естафеті 4x1500 м з результатом 4хв 8,6 с. Склад переможців: Стефанович, Беба, Гуревич, Бібіков. У змаганнях з метання диску друге місце посів Стефанович з результатом – 26,26 м. Третє місце виборов Вінценц у змаганнях з метання спису, результату якого – 29,7 м. Не булорівних представникам „Соколу” у змаганнях зі стрибків з жердиною. Перше місце здобув Беба – 2,57 м, друге місце посів Жуков – 1,95 м.

У змаганнях жінок у фінальному забігу на 60 м друге місце посіла Глаголева з результатом 8,8 с, а вже у стрибках у довжину з розбігу вона здобула перемогу, здійснивши стрибок на 4,04 м. Однак на цьому вона не зупинилась і встановила новий міський рекорд стрибнувши на 4,54 м.

У змаганнях юнаків команда „Сокіл” посіла третє місце в естафеті 4x60, подолавши дистанцію з результатом – 36,6 с. Також до програми Калузької олімпіади входили змагання з плавання (100 м вільним стилем) серед чоловіків, в яких представник „Соколу” Старосветов посів друге місце з результатом – 57,9 с. [20].

Активно проходило в 1923 році спортивне життя в Одесі. За повідомленням журналу „Известия спорта” у місті в березні повинні відбутись змагання з важкої атлетики, боротьби та боксу [53], серед організаторів та учасників яких було товариство „Сокіл”. Змагання відбулись 17-18 березня в приміщенні І-го Держспортклубу („Сокіл”) і мали статус першості міста з важкої атлетики. У них взяли участь 31 чоловік з різних спортивних клубів [39]. Приводимо технічні результати змагань представників товариства „Сокіл”. У змаганнях з гирьового спорту найлегший ваговий категорії перше місце здобув Мазулевський. Друге місце у категорії легковаговиків посів Даневич. Всі призові місця у категорії середньої ваги дісталися „соколам”. Відповідно: Кривцун, Хурмузі, Інглезі. У напівсередній вазі друге місце виборов Жиров. У категорії важка вага перемогу святкував Б. Солоневич, другим був І. Солоневич.

Результат Б. Солоневича в поштовху однією рукою (правою) – 200,25 фунтів, став новим Всеукраїнським рекордом. Звання переможця абсолютної першості здобув також Б. Солоневич, а друге місце посів І. Солоневич.

У змаганнях з боротьби в категорії середньоваговиків перемогу здобув Інглезі, друге місце посів Кривцун. У категорії напівважковиків перше місце виборов Жиров. Переможцем у важкій вазі та в абсолютній першості став Б. Солоневич.

Відзначились представники „Соколу” і в змаганнях з боксу. Так в найлегшій ваговій категорії у фінальному двобої зустрілись Андріолеті та Вишковський (обоє „Сокіл”). Перемогу святкував Андріолеті. Переможцями в легкій, напівсередній, середній та важкій вагових категоріях ставали „соколи”. Відповідно: Даневич, Корнштейн, Інглезі та Б. Солоневич. Перемогу в абсолютній першості здобув Б. Солоневич [39].

24 квітня товариство „Сокіл” (Одеса) організувало у місті змагання з боксу. Були отримані наступні результати. У найлегшій ваговій категорії бій між Рябініним та Янушковським не виявив переможця. У напівсередній вазі зустрілись боксери Корнштейн та Інглезі. У 4-ри раундовому двобої перемогу здобув Корнштейн. Бій середньоваговиків Л. Інглезі та Хурмузі завершився перемогою Л. Інглезі, а в наступному поєдинку зустрічались Пресняков (ОЛАСК) та Лапкін („Сокіл”). З незначною перевагою Лапкін здолав свого суперника. Найочікуваніший бій відбувся між боксерами Солоневичем та Кравцовим, перемогу в якому здобув Солоневич [38]. Також активну діяльність проводили сокільські товариства і в інших містах країни. Наприклад у Херсоні існувала футбольна команда „Сокіл” [66]. В Івано-Вознесенську представники товариства „Сокіл” займались лижним спортом. Зокрема, 25 березня 1923 року два члени „Соколу” взяли участь у лижних змаганнях з особистої першості міста (дистанція 10 км) [23].

Широку діяльність розгорнули на території Грузії товариства „Шевардені” („Сокіл”). Як зазначає журнал „Всеобуч и спорт”: „...В настоящее время

по всей Грузии в каждом маленьком городе и станциях открыты О-ва Шевардени («Сокол») в которых все возрасты мужского и женского пола от 7 лет занимаются под руководством опытных руководителей гимнастикой и подвижными играми...» [62]. Вдало виступала футбольна команда товариства «Шевардені» (Тифліс), яка в сезоні 1922 року жодного разу не поступилась суперникам і в результаті посіла перше місце в розіграші першості міста [64]. Також товариство «Шевардені» (Тифліс) підтримувало і міжміські футбольні змагання, зокрема з товариством «Сокол» (Батумі) та з іншими командами різних міст: Ново-Сенакі, Боржомі [26].

Таким чином, ми можемо припустити, що сокільські товариства, які діяли до революції, розгорнули активну популяризаторську діяльність з розвитку фізичної культури та спортивного руху в різних містах молодого пролетарської країни.

Однією з особливостей діяльності сокільства являється використання сокільської гімнастики в учбових закладах. Так, наприкінці 1922 року в Першому Московському державному університеті був створений клуб «Октябрьской революции», а згодом і спортивна секція, в якій займалися легкою атлетикою та гімнастикою за сокільською системою [75].

У грудні 1922 року в «Институте Красной Профессуры» було введено викладання фізичної культури. Зокрема урок гімнастики проводився за наступними системами: Демені, Ебера, Лесгафта, Шведської, Сокільської [78].

У Києві в 1923 році педагогічна комісія при «Соц. Восе» розробила програму та положення про фізичне виховання в 7-ми річній школі. Викладання уроків було доручено А.Ф. Коваржику [7, 8] – чеху, члену гімнастичного товариства «Сокол» (Київ), активному пропагандисту сокільської ідеї в Російській імперії. Також А.Ф. Коваржик брав активну участь у популяризації гімнастичних змагань в учбових закладах. Зокрема, 18 лютого 1923 року він був у складі журі змагань, які відбулись у 5-й школі командного складу [37].

За даними журналу «Красный спорт» у Києві на 1923 рік сокільська гімнастика викладалась у 17 з 105 опитаних виховних дитячих закладів [42].

Досить широко була представлена сокільська система гімнастики в Червоній армії, основу викладачів якої склали колишні члени товариств «Сокол» [56]. На думку начальника Петроградської школи фізичної освіти командного складу Я. Штангля, командири: «...Должны знать не только обширность гимнастических систем (Тырша, Линга), которые необходимо принять за основу воспитания, но также должны уметь ими пользоваться и выбирать из их богатого материала то, что необходимо как для физических, так и для духовных способностей и качеств воина...» [73]. Ним же був запропонований навчальний план з гімнастики, в основу якого була покладена сокільська гімнастична система [72]. Ряд колишніх «соколів» були активними діячами фізичного виховання в армії. Наприклад Г. Віхра – головний керів-

ник з гімнастики 2-гої Військової школи фізичної освіти [44, 47], а також Е. Льїн, який висвітлював проблеми допризовної підготовки [24]. Для курсантів І-ої об'єднаної військової школи імені ВЦИК були створені гімнастичний (сокільська система), фехтувальний та атлетичний та лижний гуртки [46].

2 квітня 1923 року відбулась Перша Олімпіада військ Північно-Кавказського військового округу. Програма змагань складалась з легкої атлетики, боротьби, важкої атлетики, гімнастики (сокільська), футболу. У змаганнях з гімнастики взяли участь 10 чоловік, серед яких перше місце здобув Решетніков, а друге – Абухов [41].

Сокільську систему гімнастики жваво використовували фізкультурно-спортивні осередки при заводах і фабриках. Таких, як: «Резино-Трест», завод «Красный каучук», «Соль-Синдикат», фабрика «Ливерс» [61]. Також осередки фізкультури Пролеткультури при Трьохгорній мануфактурі [54, 76], заводі «Дукс» [77], Московському збройному заводі [5], фабриці Гознак [15].

Характерною особливістю впливу сокільства на становлення фізичної культури та спорту в СРСР було те, що сокільську гімнастику широко використовували новостворені пролетарські фізкультурно-спортивні осередки, гуртки, клуби, як під час занять, так і у програмі змагань.

6 липня 1919 року в місті Богородськ Московської губернії, міським спортивним товариством та іншими активістами були організовані змагання, програма яких складалась з легкої атлетики, сокільської гімнастики, футболу та баскетболу. У змаганнях з гімнастики взяли участь майже 70 чоловік, які представляли три команди: Богородська жіноча, Глуховська жіноча та чоловіча. Найкраще виступили Глуховські команди [67].

6-14 серпня 1922 року в Чернігові відбулись масштабні губернські змагання, які отримали назву Чернігівська губернська Олімпіада. Програма змагань складалась з сокільської гімнастики, легкої атлетики, баскетболу, футболу та плавання. У змаганнях взяли участь 76 чоловік [68]. 26-28 серпня цього року у Вітебську відбулись губернські змагання, які також називались Вітебська губернська Олімпіада. Програма цих змагань включала: легку атлетику, плавання, важку атлетику та гімнастику (сокільська система) [9].

На загальній нараді представників спортивних секцій та ліг Петрограду був затверджений календар «Первенств Петроградского округа» на 1923 рік. В якому на 28, 29 та 30 квітня заплановані гімнастичні змагання за сокільською системою [43]. В Ростові-Ярославському разом з місцевими спортсменами, готуючись до відкриття літнього сезону, яке заплановане на 1 травня 1923 року, тренували за сокільською системою 300 юнаків та дівчаток для гімнастичного виступу [45].

Сокільська система гімнастики входила до складу основних занять багатьох фізкультурно-спортивних пролетарських товариств, клубів та організацій.

Так, у 1919 році у Москві було створене Московське спортивне містечко, в якому: „...Особое внимание обращено на военную и сокольскую гимнастику, тяжелую и легкую атлетику и футбол, как наиболее способствующие достижению нормального физического развития...” [48]. Також пропагували сокольську гімнастичну систему і в інших гуртках. Наприклад у спортивному гуртку „Зоря” (Петроград) [74], в гуртку Авто-тракторної школи (Петроград) [10], а також у спортивній секції Всьогогонського робітничого клубу міста Всьогонськ Тверської губернії [6]. У містечку Клінци (Гомельська губернія) у гуртку при Упартшколі займалися лише сокольською гімнастикою, а місцевий „Клуб любителей спорта” був створений на основі гуртків „Красота и здоровье” та „Красный Сокол” [29]. В місті Самара в спортивному товаристві „Спартак” існували два райкоми, в яких впроваджена була сокольська гімнастика, важка атлетика, боротьба та лижний спорт [11]. У Мурманську в спортивних гуртках займалися важкою та легкою атлетикою, баскетболом, футболом та сокольською гімнастикою, яка налічувала 40 чоловік [36].

Сокольською гімнастикою захоплювались і в наступному 1924 році. Так, у спортивному клубі „ОНО” міста Алатир, Симбірської губернії, який нараховує приблизно 400 членів, заняття велися з гімнастики (сокольська система), важкої та легкої атлетики, футболу та ковзанярського спорту [1]. У містечку Сормово (Нижній-Новгород) гімнастична сокольська система культивується в спортивній секції робітничого клубу „Металіст” [71]. Також у місті Дяткове місцеві активісти фізкультурно-спортивного руху використовували сокольську систему гімнастики [59]. Напротязі 1924-1925 рр. у місті Вика (Горьковський край) в місцевому спортивному клубі сокольською гімнастикою займалися групи чоловіків та жінок [55].

Отже, можемо припустити, що на початку становлення радянської системи фізичної культури та спорту важливу роль відіграло сокольство. Вплив сокольської системи гімнастики позначився в різних сферах життєдіяльності молоді пролетарської країни. Її використовували в системі освіти, в армії, на заводах і фабриках. Також велика кількість новостворених фізкультурно-спортивних клубів, осередків, товариств у своїй діяльності активно займалися сокольською гімнастикою, проводячи внутрішні заняття та різноманітні змагання (міжклубні, міжміські).

Однак незважаючи на широке розповсюдження та активну діяльність сокольство звинувачували буржуазній спрямованості та антирадянській ідеології. Тому все більше з різних сторін лунали критичні відгуки, створювались несприятливі умови для діяльності сокольських товариств, а згодом починаються репресії членів та заборона сокольства, як ворога для пролетарського суспільства.

До боротьби проти діяльності та існування сокольства були залучені всі можливі засоби. Зокрема, пропаганда антискольства велася на сторінках всіх перших радянських спеціалізованих періодичних видань з фізичної культури та спорту. „Всеобщий и

спорт”, „Известия спорта”, „Красный спорт”, „Вестник физической культуры”, „Пролетарский спорт”, „Гимнастика” [3, 19, 30, 35, 49-52, 60], а також у літературі з фізичної культури та спорту як 20-30-х рр., так і наступних років ХХ століття [4, 31, 63].

Приводимо уривки окремих праць, які характеризують спрямованість нової влади до поступового зневілювання сокольських традицій у фізкультурно-спортивному та суспільному житті. Так, автор статті Смолін стверджує: „...Но здесь я должен буду добавить, что наша предстоящая работа должна выразиться во внедрении в трудовые массы советской физкультуры, но ни в коем случае не сокольской как это у нас делается чуть не во всех крупных центрах СССР.

«Соколятиной» мы больны и больны сильно.

Ету болячку констатувало і Первое Всесоюзное Совецкое Собрание Советов Физической Культуры, которое постановило повести решительную борьбу с этим весьма нежелательным уклоном.

Сокольская система для Советского Союза, кроме вреда, ничего не дает.

На мой взгляд, борьбу с сокольством надо начать немедленно, сегодня, не дальше, как завтра.

Всем Губсоветам Физкультуры и Губбюро «Спартак» нужно без замедления пересмотреть списки инструкторов физкультуры во всех организациях, выяснить имеющихся «сокольников» и предложить им стать инструкторами советской физкультуры, а с теми из них, кои не согласятся это сделать, поступить круто, а именно: «Худая трава из поля вон».

«Соколятина» нужно выжечь каленым железом и очистить от этой гнили дорогу для необходимой нам как воздух, советской физической культуры...» [49]. „...Сокольская гимнастика однообразно развивала гимнастов, что шло вразрез с задачами советской физкультуры... Этому способствовало и то обстоятельство, что часть старых преподавательских кадров, не будучи состоящими оторваться от буржуазии, интересам которой она верно служила, продолжала контрреволюционную деятельность, впоследствии пресеченную органами диктатуры пролетариата...» [30]. «...Попытки игнорировать красное направление в деле спорта и физической культуры в Совет-России бессмысленны, нелепы и нецелесообразны; попытки же борьбы с этим направлением, скрытой, закулисной или открытой – преступны к добру, для боящихся красной опасности в деле спорта и физической культуры не приведут... Вся практическая деятельность, задачи, местоположение и личный состав первичных ячеек спорта и физической культуры должны соответствовать и способствовать выдержке данного политического направления...» [51]. «...Известно, что враги народа нанесли много вреда и физкультурному движению. Известно, что физкультурники не излечились еще от идиотской болезни – от политической беспечности, от аполитичности. Они еще недостаточно энергично ликвидируют последствия вредительства в области физической культуры и спорта, не всегда умеют отличить друга от врага...» [60]. «...Имеют право

на существование в Совет-России только те спортивные и гимнастические ячейки, клубы и общества, которые используют рациональные средства физической культуры для физического оздоровления, воспитания, укрепления и развития трудящихся и в первую очередь пролетарской молодежи...» [50].

Становище в Україні характеризують наступні слова: «... Такое неудовлетворительное состояние с гимнастикой на Украине явилось следствием того, что физкультурные организации и в первую очередь их руководители взялись по-настоящему за ликвидацию последствий вредительства...» [3].

Швидко пролетарські активісти фізкультурно-спортивного руху перейшли від критики до практичної реалізації запланованого знищення сокілства на теренах СРСР. Вже в 1923 році почалася ліквідація та заборона буржуазно спрямованих спортивно-гімнастичних товариств, до числа яких потрапив і «Сокіл» [22]. Наприклад, журнал «Всеобучи спорт» повідомляв, що: «... Ввиду реорганизации руководства и управления физической культурой и организацией Совета Физической Культуры при Петрогубисполкоме ввиду перехода дела физической культуры спорта в организационном отношении на принцип производственно-ведомственный, основываясь приказом войскам ПВО. Р.С.Ф.С.Р. от 5-го апреля 1923 г. за №529 и руководствуясь предписанием Начальника Окружного Отдела Всеобучи ПВО от 4-го апреля 1923 г. за №165 и решением ликвидационной комиссии – все спортивные ячейки, кружки и спортивные общества по городу Петрограду и губернии распределяются и передаются со всем имуществом спортивного инвентарем, помещениями, землями, площадками, полями и т. п. в пользование ведомств...» [40]. У результаті чого чотири товариства «Сокіл» у Петрограді та одне по губернії були закриті, перейменовані та передані до наступних відомств: «Сокіл I» перейменовано в спорт-осередок, який був закріплений за «Губвоенкомпетом Всеобуча», «Сокіл II» – спорт-осередок за Червоною армією, «Сокіл III» – спорт-осередок, «Сокіл IV» – спорт-осередок та «Сокіл» (Волхов) – спорт-осередок за «Губкомом Р.К.С.М.» [40].

Таким чином, існування та діяльність сокілських товариств офіційно була заборонена радянською владою.

Однак на цьому справа не завершилась і наприкінці 30-х років ХХ століття починається активна діяльність з дискримінації сокілської гімнастичної термінології, якою користувались в СРСР понад двадцять років, та заміною її на термінологію, яка би була розуміла для широких мас радянської країни. Зокрема, журнал «Гимнастика» надрукував ряд статей з цієї проблеми [21, 57, 58]. Наголошувалось на тому, що: «... В сокольской терминологии есть целый ряд недостатков, которые тормозят развитие гимнастики и требуют замены более совершенной терминологией...» [18]. Більш категорично висловився інший автор: «... Выводок можна зробити тільки один: така термінологія нас не задовольняє, вона нам непотрібна. Ця термінологія чужа нам за принципами побудови вона заважає широкому розвитку гімнастики, засмічує

мову, незрозуміла широким масам трудящих і не дає можливості залучити до гімнастики широкі маси нашого багатонаціонального Союзу. Мало того, вона, не зважаючи на свою короткість і певну точність, не задовольняє нас навіть технічно, бо обмежена рамками матеріалу сокольської гімнастичної системи і не може охопити всі різноманітності вправ радянської системи гімнастики...» [13].

Нова термінологія радянської гімнастики була затверджена Всесоюзним комітетом з фізичної культури та спорту в 1938 році [12].

Проте, незважаючи на постійну критику, утистки та заборону сокілських товариств і традиції, методи діяльності та досвід організації активно використовувалися радянською системою фізичної культури та спорту. Зокрема, перейнята особливість масових гімнастично-спортивних виступів, змагань з залученням великої кількості учасників [34], також окремі елементи гімнастичних вправ: побудова пірамід [32], вільні вправи, в основу яких лягли сокілські ідеї. Видавалась спеціальна література з сокілської гімнастики «Подробный курс сокольской гимнастики» (1922) [2], зверталась увага на інші сокілські видання дореволюційного періоду, як одні з провідних та корисних праць з підготовки гімнастів, таких авторів: Манохіна [69], Лукеша, Скотака, Тодта, Ербена [70].

Таким чином ми вважаємо, що сокілство мало значний вплив на становлення радянської системи фізичної культури та спорту в 20-30-х рр. ХХ століття. Проявляючись у різних галузях діяльності суспільства в освіті, армії на заводах і фабриках. Сокілська система гімнастики використовувалась різними пролетарськими спортивними гуртками, клубами, товариствами, як у внутрішніх заняттях, так і в різного рівня змаганнях.

Висновки:

1. Сокілський рух відіграв важливу роль у становленні радянської системи фізичної культури та спорту, у період розбудови пролетарського фізкультурно-спортивного руху на початку 20-х рр. ХХ століття, в основу якого, у значній мірі, були закладені сокілські традиції, організаційний досвід, напрямки діяльності, методи фізичного виховання, актуальні питання кадрового забезпечення, в першу чергу фахівцями галузі фізичної культури та спорту.
2. Однією з особливостей діяльності сокілства в зазначений період було широке впровадження сокілської гімнастики в різних сферах життєдіяльності суспільства у системі освіти, армії на заводах і фабриках.
3. Сокілська система гімнастики, яка вважалась буржуазною зброєю у боротьбі проти радянської влади, активно використовувалась новоствореними пролетарськими клубами, гуртками та товариствами.

Перспективи подальших досліджень. У статті постає коло актуальних питань стосовно становища сокілських товариств та особливостей впливу їх на становлення фізкультурно-спортивного руху в СРСР в 20-30-х рр. ХХ століття, які потребують подальших досліджень.

Література:

1. Алатырь, Симбирской губернии // Красный спорт. – 1924. – №6. – С. 32.
2. Библиография // Всевобуч и спорт. – 1923. – №14. – С. 212.
3. Бусыгин. Гимнастика на Украине // Гимнастика. – 1938. – №5. – С. 4-5.
4. Буценко А. Врiччя Радянської фізкультури на Україні. – Харків: Видавництво „Вісник фізичної культури”, 1928. – 40 с.
5. Веденеев В. Московский уезд // Известия спорта. – 1923. – №10-11. – С. 21-22.
6. Весьегонок, Тверской губ. // Известия спорта. – 1923. – №12-13. – С. 27.
7. ВИС. В Киевском Губоно // Красный спорт. – 1923. – №2. – С. 14.
8. Вис. В Киевском Губоно // Красный спорт. – 1923. – №3-4. – С. 23.
9. Витебская губернская олимпиада // Известия спорта. – 1922. – №9. – С. 26.
10. Всевобуч и спорт. – 1923. – №16. – С. 241.
11. В.С. Самара // Известия спорта. – 1923. – №10-11. – С. 28.
12. Гимнастическая терминология // Гимнастика. – 1938. – №2. – С. 25-26.
13. Гимнастична термінологія. – К.: „Радянська школа”, 1939. – 40 с.
14. Головинин. Калуга // Русский спорт. – 1919. – №25. – С. 9-10.
15. Г. Фабрика Гознак // Известия спорта. – 1923. – №10-11. – С. 22-23.
16. Деметр Г.С. Всевобуч и советская физическая культура // Физическая культура в школе. – 1988. – №4. – С. 32-34.
17. Дневник киевского спортсмена // Русский спорт. – 1919. – №25. – С. 10.
18. Дулетов Е. О терминологии // Гимнастика. – 1937. – №3. – С. 7.
19. Есянов А. Славное двадцатилетие // Гимнастика. – 1938. – №9. – С. 4.
20. Е.С. Калужская горезезд. Олимпиада (?) // Известия спорта. – 1922. – №4. – С. 17-18.
21. За понятную массам терминологию // Гимнастика. – 1937. – №9. – С. 6-7.
22. Иванов Н.Ф. Основные пути строительства советского физкультурного движения и роль М.В. Фрунзе в его развитии (1918-1925): Автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Л.: ГОЛИФК им. П.Ф. Лесгафта, ЛНИИФК, 1951. – 26 с.
23. Иконников И. Ивано-Вознесенск // Известия спорта. – 1923. – №7-8. – С. 17.
24. Ильин Е. Вопросы допризывной подготовки // Всевобуч и спорт. – 1923. – №5. – С. 53-54.
25. Ильин Е. Еще о сокольстве // Русский спорт. – 1919. – №25. – С. 5-6.
26. Иногородние матчи // Всевобуч и спорт. – 1923. – №1. – С. 13.
27. История физической культуры и спорта. Под ред. Столбова В.В. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 232 с.
28. История физической культуры. Ред. кол. Самоуков Ф.И. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 384 с.
29. Костюк В. Клиницы, Гомельской губ. // Известия спорта. – 1923. – №7-8. – С. 18-19.
30. Крадман Д. Основные даты развития советской гимнастики // Гимнастика. – 1937. – №8. – С. 31-33.
31. Кулик В.В. Від всевобучу до світових рекордів – К.: „Здоров’я”, 1971. – 184 с.
32. Куничев Л. Пирамиды // Гимнастика. – 1938. – №4. – С. 28-31.
33. Лоссовский П. Физическая культура и Всевобуч // Красный спорт. – 1922. – №1. – С. 3-4.
34. Массовые гимнастическо-спортивные инсценировки. Составлено: М.Г. Собоцким, Д.А. Крадманом и Г.А. Палепя. Под общей редакцией М.Г. Собоцкого. – Ленинград.: Издательство книжного сектора Губоно, 1924. – 56 с.
35. Мехоношин К. Неотложная задача // Известия спорта. – 1923. – №9. – С. 5-7.
36. Мурманск // Всевобуч и спорт. – 1923. – №18. – С. 272-273.
37. Овод. В 5-ой школе ВУЗов // Красный спорт. – 1923. – №3-4. – С. 19.
38. Одесса. «Вечер бокса» // Известия спорта. – 1923. – №10-11. – С. 28-29.
39. Одесса // Всевобуч и спорт. – 1923. – №11. – С. 157-158.
40. От Всевобуча // Всевобуч и спорт. – 1923. – №9. – С. 131-132.
41. Первая окружная олимпиада войск Северо-Кавказского военного округа // Известия спорта. – 1923. – №17-18. – С. 23-24.
42. Писарева Л. О ритмической гимнастике и о соотношении ее с другими видами гимнастики в детучреждениях г. Киева // Красный спорт. – 1923. – №5-6. – С. 9-10.
43. П. Окружные состязания // Всевобуч и спорт. – 1923. – №1. – С. 12.
44. Праздник 2-й школы Ф.О. // Всевобуч и спорт. – 1923. – №16. – С. 240.
45. Прокофьев С. Ростов-Ярославский // Известия спорта. – 1923. – №9. – С. 18.
46. П.С. Спортивный сектор клубного отдела ВЦИК // Известия спорта. – 1923. – №7-8. – С. 15-16.
47. Пятилетие Красной Армии у спортсменов // Всевобуч и спорт. – 1923. – №5. – С. 57.
48. Смирнов И. Москва // Русский спорт. – 1919. – №25. – С. 7.
49. Смолин. Используйте время // Вестник физической культуры. – 1924. – №7. – С. 1.
50. Собоцкий М. Организация спорта и физической культуры в Совет-России // Всевобуч и спорт. – 1922. – №24. – С. 372-373.
51. Собоцкий М. Организация спорта и физической культуры в Совет-России // Всевобуч и спорт. – 1922. – №25. – С. 387-388.
52. Солоневич Б. Одесса // Известия спорта. – 1922. – №8. – С. 24.
53. Солоневич. Одесса // Известия спорта. – 1923. – №5. – С. 19-20.
54. С.Т. Спорт ячейка при Краснопресненской Трехгорной мануфактуре // Красный спорт. – 1924. – №3. – С. 29-31.
55. Тебенихин Н. Выкса // Гимнастика. – 1937. – №6. – С. 29.
56. Темников А. Гимнастика в Красной Армии // Гимнастика. – 1938. – №2. – С. 5-6.
57. Темников А. Еще о терминологии // Гимнастика. – 1937. – №6. – С. 19.
58. Темников А. Как записывать упражнения // Гимнастика. – 1937. – №6. – С. 28-29.
59. Тервис. Кружок физкультуры в Дятькове // Красный спорт. – 1924. – №9-10. – С. 42-43.
60. Удесятерьибдительность // Гимнастика. – 1938. – №1. – С. 2-4.
61. Фабрично-заводские спортивные ячейки // Известия спорта. – 1923. – №4. – С. 16-17.
62. Физическое развитие в Грузии // Всевобуч и спорт. – 1923. – №1. – С. 12-13.
63. Физкультура на новых рейках. – Одесса.: Одеська Округова Рада Фізкультури, 1930. – 16 с.
64. Футбол // Всевобуч и спорт. – 1923. – №1. – С. 13.
65. Харабуга Г.Д. История физической культуры. Изд. 3-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1954. – 156 с.
66. Херсон // Красный спорт. – 1923. – №5-6. – С. 22-23.
67. Черкасов Б. Богородск (Московской губ.) // Русский спорт. – 1919. – №25. – С. 9.
68. Черниговская губернская Олимпиада // Известия спорта. – 1922. – №8. – С. 29.
69. Что читать по гимнастике // Гимнастика. – 1937. – №2. – май.
70. Что читать по гимнастике // Гимнастика. – 1937. – №3. – июнь.
71. Ш. и Р. Сорново // Красный спорт. – 1924. – №7. – С. 37.
72. Штангль Я. Учебный план занятий по гимнастике для военно-учебных заведений и армии по наставлению для обучения войск гимнастике 1910 года // Всевобуч и спорт. – 1923. – №13. – С. 187-191.
73. Штангль Я. Физическое воспитание армии // Всевобуч и спорт. – 1923. – №17. – С. 247-248.
74. Эдер. В спортивном кружке «Заря» // Всевобуч и спорт. – 1923. – №1. – С. 11.
75. Энде Г. В клубе Первого Моск. Гос. Университета // Известия спорта. – 1923. – №6. – С. 13.
76. Эс. И. Ячейка физкультуры Пролеткульта при Трехгорной мануфактуре // Известия спорта. – 1923. – №4. – С. 17-18.
77. Ячейки физкультуры Пролеткульта. На заводе «Дукс» // Известия спорта. – 1923. – №5. – С. 14.
78. Observer. Физическая культура в Институте Красной Профессуры // Красный спорт. – 1924. – №4. – С. 29-31.

Надійшла до редакції 03.11.2008р.

ВІДНОШЕННЯ ЧОЛОВІКІВ 18-25 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Любомир Маланюк
Львівський державний університет
фізичної культури
Прикарпатський державний
університет ім. В. Стефаника

Анотація. Досліджено відношення чоловіків 18-25 років до занять руховою активністю. Вивчено рівень та характер звичної рухової активності, характер попередньої практики використання засобів фізичної культури, ступінь залученості до фізкультурно-оздоровчої діяльності, суб'єктивний стан здоров'я чоловіків 18-25 років. Становить інтерес аналіз умов, які необхідні обстежуваним для успішної участі в руховій активності. Переважна більшість респондентів відзначили дві умови: бажання займатися й наявність вільного часу. Ключові слова. Чоловіки 18-25 років, рухова активність, рівень здоров'я.

Аннотация. Маланюк Л. Отношение мужчин 18-25 лет к занятиям двигательной активностью. Исследовано отношение мужчин 18-25 лет к занятиям двигательной активностью. Изучено уровень и характер привычной двигательной активности, характер предыдущей практики использования средств физической культуры, степень привлеченности к физкультурно-оздоровительной деятельности, субъективное состояние здоровья мужчин 18-25 лет. Представляет интерес анализ условий, которые необходимы обследуемым для успешного участия в двигательной активности. Подавляющее большинство респондентов отметили два условия: желание заниматься и наличие свободного времени. Ключевые слова. Мужчины 18-25 лет, двигательная активность, уровень здоровья.

Annotation. Malanyuk L. An attitude of 18-25 years old men toward participation in physical activity. An attitude of 18-25 years old men toward participation in physical activity was studied. The level and peculiarities of daily physical activity, nature of previous practical use of physical education means, extent of involvement into health related physical fitness as well as subjective health state of 18-25 years old men were investigated. Analysis of conditions which are necessary inspected out for successful participation in a motor performance is of interest. The overwhelming majority of respondents was marked with two conditions: the desire to be engaged and presence a free time.

Keyword: 18-25 years old men, physical activity, health level.

Вступ.

У нас час є всі підстави стверджувати, що сучасний стан фізичного виховання населення України не відповідає тим вимогам, які сприяли б насамперед збереженню та зміцненню здоров'я людини, адже медико-демографічна ситуація, яка склалася останнім часом в Україні, свідчить про незадовільний стан здоров'я населення, що проявляється у низькій народжуваності, порівняно високому рівні смертності, насамперед чоловіків працездатного віку, скороченні середньої очікуваної тривалості життя, у поширенні хронічних неінфекційних захворювань [1,3].

За даними соціологічних опитувань лише 15% українців вважають себе здоровими [2]. Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність приводить до зменшення часу, який використовується для рухової активності, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників.

Хронічні неінфекційні хвороби залежать в першу чергу від чинників ризику захворювань та стилю життя. Їх коріння лежить в способі життя населення, поширеності шкідливих звичок, зміні традицій харчування, підвищенні психоемоційних навантажень, зниженні фізичної активності населення. Населення працездатного віку – це той контингент населення, смертність якого в Україні зростає випереджальними темпами у 2005 році у чоловіків вона зросла на 12,2%, що майже в три рази перевищує смертність в розвинутих країнах світу [2]. При збереженні в Україні надалі сучасного режиму смертності в працездатному віці з покоління сучасних 16-річних юнаків до 60 років доживе лише 60%. А це вимагає посилення уваги до стану здоров'я юнаків та чоловіків першого зрілого віку, як основи збереження здоров'я чоловіків у більш зрілому віці.

Слід зазначити стрімке зростання розробленості вченими названої проблеми [4,5]. Спеціальні праці висвітлюють зв'язки здорового способу життя з фізичним, психічним та соціальним станом людини. Але як зазначають численні науковці відношення чоловіків до фізкультурно-оздоровчих занять, норми звичної рухової активності чоловіків різного рівня здоров'я не досліджені в повному обсязі. На думку автора розробка цього питання дозволить збагатити методи і форми управління оздоровленням найбільш кризової категорії населення з точки зору тривалості та якості життя.

Дослідження виконані згідно теми 3.2.7. «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури спорту на 2006-2010 рр.

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження – визначити відношення чоловіків 18-25 років до занять руховою активністю та проаналізувати суб'єктивний стан здоров'я досліджуваного контингенту

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети нами досліджувалося відношення чоловіків до занять руховою активністю за анкетною запропонованою для масових досліджень науковим відділом здоров'я та фізичних вправ Інституту Купера. Анкета містить 10 питань. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я чоловіків проводилась шляхом анкетування. Оцінка здоров'я населення шляхом анкетування дає можливість контролювати динаміку рівень захворюваності, а також виявити ряд проблем, пов'язаних із здоров'ям населення та обсягами необхідної допомоги. У дослідженнях брали участь 300 чоловіків 18-25 років.

Результати дослідження та їх обговорення

Питання, запропонованої анкети включали оцінку позиції чоловіків щодо занять руховою активністю у теперішній час. Відповіді розподілилися наступним чином: тільки незначний відсоток (4%) мотивовані до занять фізичними вправами; менше 30% опитаних не проти занять фізичними вправами і знають про їх користь; близько 60% планують займатися фізичними вправами, оскільки знають, що це необхідно, про-

Оцінка респондентами себе і власних можливостей

№	Відповіді на запропоноване питання	Відсоток відповідей
1	Мене в більшості випадків не задовольняє те, як я виглядаю, почуваю себе і те, що я спроможний зробити	10 %
2	Мені хотілося б багато чого змінити у собі	30 %
3	Я прекрасно справляюся з тим, що я маю виконати, я пишаюся багатьма своїми досягненнями і спроможний здолати більшість проблем	55 %
4	Я маю сили, здібності і пишаюся своїми досягненнями	5 %

Таблиця 2

Оцінка респондентами власного здоров'я

№	Відповіді на запропоноване питання	Відсоток відповідей
1	Мені б хотілося почуватися здоровим	10 %
2	Я відчуваю себе здоровим для свого віку у порівнянні з багатьма чоловіками яких мені приходилось зустрічати	50 %
3	Я практично здоровий	35 %
4	Я абсолютно здоровий	5 %

те заняття не доставлять їм задоволення і 16 % респондентів не планують це робити найближчим часом.

Анкета передбачала оцінку цілеспрямованості респондентів щодо занять фізичними вправами. На жаль більшість респондентів (80 %) не ставлять перед собою за мету заняття фізичними вправами у найближчий час і не відслідковують досягнення проміжних результатів у процесі занять. Тільки невелика кількість опитаних встановлюють цілі і впевнені, що це вносить певну визначеність у житті і дозволяє контролювати, що відбувається.

На питання «Наскільки важливе для Вас поняття здоров'я і гарного самопочуття у теперішній час» респонденти відповіли, що теоретично слід приділяти час і зусилля для підтримки власного здоров'я, проте у свідомості молодих людей такі поняття, як «молодість» і «здоров'я» нероздільні. Очевидно, тому їм властивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистісної фізичної культури. Однак не можна не бачити протиріччя між уявленим станом здоров'я та фізичною підготовленістю і їхніми реальними показниками. Тільки менше 15 % опитаних чоловіків цілеспрямовано займаються зміцненням здоров'я і покращенням самопочуття, а тих для кого здоров'я і самопочуття є основою всіх досягнень і для кого це є єдиним пріоритетом у заняттях серед опитаних чоловіків 18-25 років взагалі не було виявлено.

Опитування передбачало виявлення намагань чоловіків до фізичного вдосконалення. Більшість респондентів підтримують думку про необхідність позитивних змін, проте не впевнені, що це варте зусиль, які доведеться для цього затратити. Відсоток чоловіків, які повністю задоволені своїм фізичним станом і тих, хто націлений на досягнення фізичного вдосконалення і готові цього досягати однаковий, проте невисокий (12 %).

На питання щодо власної оцінки себе і своїх можливостей відповіді респондентів розподілилися таким чином (табл. 1).

Для більшості респондентів даного віку (60 %) властива дещо завищена самооцінка, неадекватна, менш критична, тоді як у чоловіків зрілого віку [4] виявлено 48% критичної самооцінки і тільки 18% заниженої самооцінки; лише 34% завищеної самооцінки.

Питання анкети включали визначення думки респондентів про їх фізичну форму, зовнішній вигляд. Тільки невелика частка опитаних повністю хотіла б змінити свій зовнішній вигляд (відповідь за цим питанням повністю протилежна стосовно відповідей дівчат і жінок). Так само як і за результатами питання щодо самооцінки більшість молодих чоловіків думають, що виглядають непогано, особливо у підходящому одязі і не більше десятої частини опитаних вважають, що виглядають прекрасно улюбленому одязі і влюбій ситуації.

Думки респондентів стосовно фізичного здоров'я розподілилися таким чином (табл. 2).

Більшість опитаних респондентів вважають себе відносно здоровими, проте абсолютно здоровими вважають себе тільки 5 % чоловіків 18-25 річного віку.

Відносно думки респондентів щодо фізичних можливостей відповіді респондентів свідчать про практичну задоволеність більшості респондентів власними даними фізичної підготовленості. Проте відповіді багатьох передбачають великі можливості щодо їх покращення. І тільки 3 % респондентів на їх думку мають виключні фізичні можливості і радо їх демонструють.

Стосовно впевненості респондентів у досягненні мети – вдосконалення власного тіла – відповіді респондентів розподілилися наступним чином: більшість опитаних чоловіків впевнені у тому, що правильне сполучення фізичних вправ і раціонального харчування дозволяють зробити тіло більш досконалим, а також впевнені, що можуть досягти успіху у цьому питанні, якщо прикладуть достатньо зусиль. І тільки невелика частка опитаних стверджує, що більшість недоліків передається спадкової спроби позбавитися їх стали б порожньою тратою часу і сил.

Загальна характеристика рухової активності чоловіків (у % до числа опитаних)

№	Питання	Відповіді
1	<i>Ваше відношення до занять руховою активністю:</i>	
	1) позитивне	90,3
	2) негативне	–
2	<i>Що Вам відомо про вплив занять руховою активністю на організм:</i>	
	1) корисно для здоров'я	90,3
	2) поліпшує поставу і фігуру	9,7
	3) профілактика різних захворювань	–
3	<i>Чи подобаються Вам заняття фізичними вправами:</i>	
	1) так, дуже	35,5
	2) подобаються	38,7
	3) байдуже	25,8
4	<i>Чи маєте досвід занять фізичними вправами</i>	
	1) так, займався у дитинстві	22,6
	2) виконував вправи самостійно	16,1
	3) маю досвід занять у спортивній секції	29,0
	4) маю досвід занять у фізкультурно-оздоровчій групі	32,3
5	<i>Що на Вашу думку є необхідними для занять фізичними вправами</i>	
	1) матеріальне оснащення	19,5
	2) наявність вільного часу	29,0
	3) наявність спортивної форми та інвентарю	6,0
	4) бажання	64,5
6	<i>Яку форму організації занять фізичними вправами Ви вибираєте</i>	
	1) індивідуальну з інструктором	16,1
	2) групову	19,5
	3) самостійно	58,1
7	<i>Причини, що спонукають до занять фізичними вправами</i>	
	1) соціальні	3,4
	2) естетичні	64,5
	3) оздоровчі	26,7
	4) спортивні	5,4

Щодо наполегливості респондентів у досягненні мети, більшість чоловіків стверджують, що при наявності правильної мотивації і результатів можуть завершити виконання програми. Проте дослідження свідчать, що більшість тих, хто починає займатися, переривають заняття через різні причини і тільки 10 % продовжують участь у програмах.

Результати анкетування щодо оцінки відношення до занять руховою активністю свідчать в цілому про невисокий відсоток чоловіків 18-25 років готових до активної участі у програмах підвищення рухової активності. Їм необхідна додаткова допомога при визначенні належних цілей занять, крім того, їм необхідно приділяти більше уваги у обговоренні результатів їх занять фізичними вправами. Під цим розуміється розуміння учасниками, який вид рухової активності підходить для них, наявність достатніх навичок для отримання задоволення від рухової активності і мотивація для продовження активного способу життя.

Стосовно суб'єктивної оцінки стану здоров'я дослідження засвідчують, що в цілому чоловіки оцінюють власний стан здоров'я ліпше, ніж жінки. Кількість негативних оцінок стану здоров'я серед жінок перевищувала число позитивних, а у чоловіків – навпаки. Зокрема, позитивно відповіли 40 % жінок та 60 % чоловіків, при цьому лише 9 % жінок та 18 % чоловіків повністю задоволені своїм станом здоров'я. Незадоволені частково або повністю станом власного здоров'я – відповідно 56 і 38 % респондентів.

В усі часи здоров'я людини розглядалось як одна з найвищих цінностей суспільства, що становить основу економічного та духовного розвитку держави. Аналіз результатів соціологічних досліджень показує, що стан власного здоров'я та здоров'я членів сім'ї були залишаються найпріоритетнішими цінностями серед життєвих орієнтирів, як чоловіків, так і жінок. Це цілком природно, оскільки збереження і поліпшення здоров'я забезпечує продовження активного працездатного періоду життя. Важливо, що зна-

На скорость ударов влияет выполнение специальных действий на условный сигнал. Предлагаются практические рекомендации по развитию скорости и силы ударов боксеров на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: этап подготовки, сила и скорость ударов, общеподготовительные упражнения.

Annotation. Nikitenko A.A., Nikitenko S.A., Nikitenko A.O. Interdependence between the quantitative indexes of universal preparation and special actions of boxers on the stage of initial preparation. In the article intercommunications of indexes of speed and force of shots are examined with the quantitative indexes of implementation of different universal preparation exercises. universal preparation exercises, directed on the display of explosive and maximal force, are certain, which influence on quality of implementation of the special actions of boxers on the stage of initial preparation. The indexes of speed of shots of boxers-novices have interdependence with the indexes of distance of throwing of the articles of certain mass. On speed of shots implementation of the special operating influences on a conditional signal. Practical recommendations are offered on speeding up and force of shots of boxers on stage of initial preparation.

Keywords: stage preparations, force and speed of shots, universal preparation exercises.

Вступ.

Навчально-тренувальний процес боксерів-початківців доцільно будувати із визначенням і застосуванням таких загальнопідготовчих вправ, які позитивно впливатимуть на розвиток їх спеціальних фізичних якостей [1, 5].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про недостатню дослідженість факторів, що впливають на становлення майстерності боксерів на етапі початкової підготовки [8].

На зазначеному етапі багаторічної підготовки доцільно здійснювати пошук таких загальнопідготовчих вправ, застосування яких у тренувальному процесі відзначатиметься найбільшою ефективністю для розвитку фізичних якостей та поступового становлення майстерності молодих спортсменів [1, 8].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Львівського державного університету фізичної культури, Львівської комерційної академії.

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження – пошук ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей боксерів на етапі початкової підготовки

До основних завдань дослідження було поставлено:

- визначити взаємозалежність між швидкісно-силовими показниками ударів і кількісними показниками загальнопідготовчих вправ;
- визначити фактори, що впливають на показники рухових дій боксерів;
- розробити практичні рекомендації для розвитку сили та швидкості ударів боксерів завдяки застосуванню у тренувальному процесі загальнопідготовчих вправ.

Методи і організація дослідження. У роботі застосовано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення, хронометрія, динамометрія, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

В дослідженнях прийняли участь 25 боксерів, що знаходяться на етапі початкової підготовки

Після стандартної розминки [2, 3] спортсмен займав зручну дистанцію до боксерського снаряду, обладнаного хронодинамометром [6] і виконував удари з максимально більшою силою (три-п'ять спроб). Вимірювалася максимальна сила поодиноким удару рукою

Застосовуючи п'ятиканальний електронний хроновимірювач [7] визначався час удару рукою (відстань удару 90 см). Боксеру пропонувалося виконувати поодинокі удари з максимальною швидкістю за двома варіантами:

- визначити початок удару самостійно;
- виконувати удар на подразник зорового аналізатора (на сигнал неонові лампи).

Максимальну силу м'язів боксерів визначали із застосуванням станової динамометрії.

Вибухову силу в загальнопідготовчих вправах визначали на основі показників відстані, на яку спроможний спортсмен здійснити поштовх м'ячів з різною масою (від 30 г до 5 кг): 30 г, 300 г, 400 г, 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг.

Результати дослідження.

Кореляційний аналіз між показниками загальнопідготовчих спеціальних дій однокорців, що знаходяться на етапі початкової підготовки, свідчить про таку взаємозалежність.

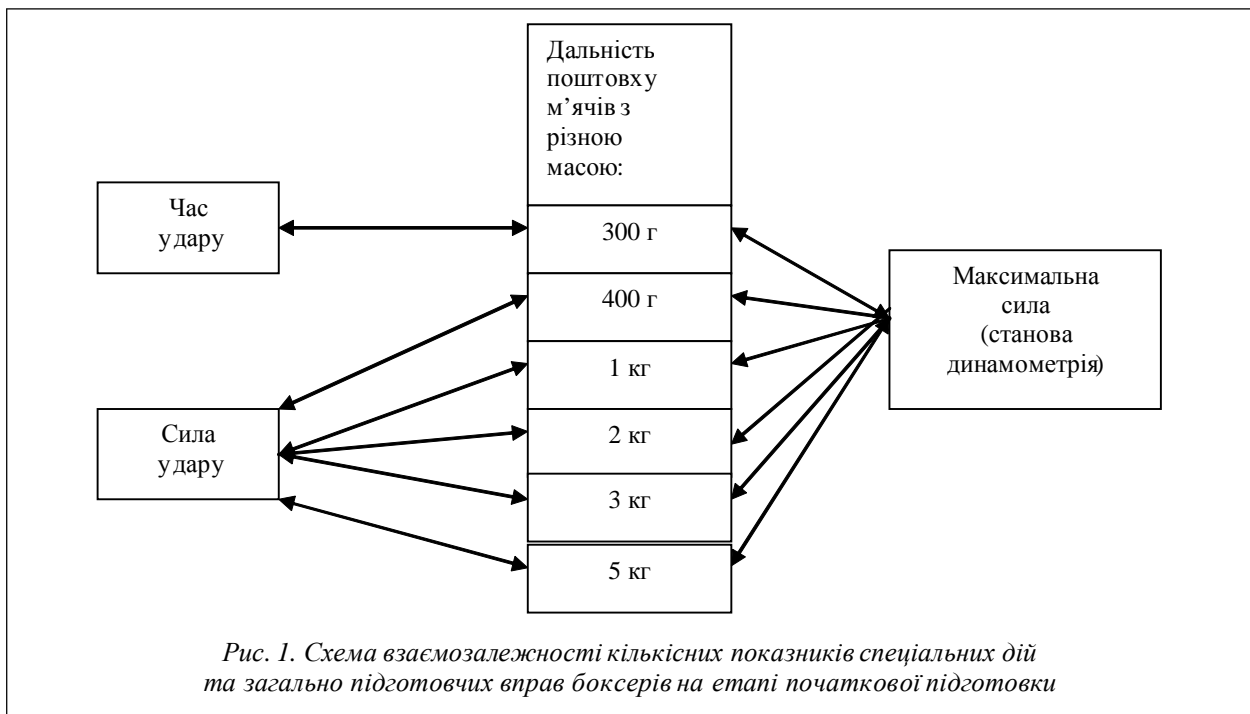
Між показниками максимальної сили м'язів боксерів (станова динамометрія) та показниками дальності поштовху м'ячів масою 300 г, 400 г, 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг встановлено достовірний статистичний прямий взаємозв'язок. Коефіцієнти кореляції дорівнюють відповідно 0,458 ($P < 0,05$); 0,549 ($P < 0,01$); 0,613 ($P < 0,01$); 0,684 ($P < 0,001$); 0,596 ($P < 0,01$); 0,425 ($P < 0,05$).

Між показниками сили ударів рукою і дальністю поштовху м'ячів масою 400 г, 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг встановлено достовірний статистичний прямий взаємозв'язок. Коефіцієнти кореляції дорівнюють відповідно 0,722 ($P < 0,001$); 0,741 ($P < 0,001$); 0,784 ($P < 0,001$); 0,649 ($P < 0,001$); 0,498 ($P < 0,05$).

Між показниками дальності поштовху м'ячів з різною масою від 300 г до 5 кг встановлено достовірні статистичні прямі взаємозв'язки. За умовою поступового збільшення маси м'яча, поступово зменшується відстань, на яку боксер спроможний здійснити поштовх.

Між показниками часу ударів рукою (відстань ударів – 90 см) і дальністю поштовху м'ячів масою 300 г встановлено достовірний статистичний зворотній взаємозв'язок ($r = -0,684$; $P < 0,001$). Чим більша відстань, на яку спроможний боксер здійснити поштовх м'яча масою 300 г, тим вища швидкість удару (менший час удару на відстані 90 см), яку здатний розвинути боксер в певному тренувальному занятті.

Дослідження свідчать про пряму залежність (рис. 1) показників часу ударів від поштовху м'яча масою 300 г і опосередковану залежність від показників максимальної сили (станова динамометрія). Пряму залежність показників сили ударів боксерів від показників дальності поштовху м'ячів масою від 300 г до 5 кг і опосередковану залежність від показ-



ників максимальної сили (станова динамометрія).

Чим більшу максимальну силу розвиває спортсмен, тим він здатний здійснити поштовх м'яча масою 300 г на більшу відстань і розвинути вищу швидкість ударів.

Чим більшу максимальну силу розвиває спортсмен, тим він здатний здійснити поштовх м'ячів масою від 300 г до 5 кг на більшу відстань і розвинути більшу силу ударів.

Результати досліджень свідчать, що час ударів рукою достовірно менший (швидкість ударів вища) за умовою виконання ударної дії на сигнал (на подразник зорового аналізатора), ніж час ударів за умовою самостійного визначення боксерами початок даних удару.

Так, за умовою самостійного визначення початку ударної дії час удару дорівнює 245 мс. За умовою виконання удару реагуючи на сигнал неонові лампи, час удару достовірно менший і дорівнює 220 мс ($P < 0,05$).

Проведені дослідження свідчать, що на етапі початкової підготовки боксерів визначено достовірний статистичний прямий взаємозв'язок між показниками прояву максимальної сили м'язів всіх частин тіла спортсменів, вибухової сили у загально підготовчих вправах із застосуванням додаткового обтяження масою від 300 г до 5 кг з показниками спеціальних дій – сили та швидкості ударів руками. Взаємозалежність між дальністю поштовху м'ячів масою 300 г і часом виконання ударів рукою свідчить про таке: чим більша відстань, на яку боксер здатний здійснити поштовх м'яча масою 300 г, тим з вищою швидкістю він здатний виконати удар даною рукою.

Швидкість ударів вища, якщо початок виконання даних ударів стимулюється збудженням нервової системи: удари виконуються на подразник зорового аналізатора (сигнал неонові лампи).

Порівняльний аналіз отриманих показників з результатами аналогічних досліджень одноборців з рукопашугопак [4] свідчать про таке.

Встановлено достовірні статистичні прямі взаємозв'язки між показниками прояву максимальної сили (станова динамометрія) і вибухової сили (дальність поштовху м'ячів, сила ударів) як в одноборців з рукопашугопак, так і у боксерів, що знаходяться на етапі початкової підготовки.

Висновки.

1. Встановлено фактори, що впливають на показники сили ударів боксерів на етапі початкової підготовки – рівень максимальної сили м'язів всіх частин тіла спортсменів (показники становаї динамометрії); – рівень вибухової сили спортсменів за умовою застосування загально підготовчих вправ, що за кінематичною та динамічною структурою максимально наближуються до техніки ударної дії (дальність поштовху м'ячів масою від 400 г до 5 кг).
2. Встановлено фактори, що впливають на показники швидкості ударів боксерів на етапі початкової підготовки – рівень вибухової сили спортсменів із застосуванням додаткового обтяження масою 300 г; – збудження нервової системи боксерів із застосуванням подразника зорового аналізатора.
3. Встановлено пряму взаємозалежність між рівнем прояву максимальної та вибухової сили м'язів боксерів на етапі початкової підготовки ($P < 0,05 - 0,01$): – чим вищий рівень максимальної сили м'язів всіх частин тіла спортсменів (показники становаї динамометрії), тим вищий рівень вибухової сили вони здатні проявити (показники дальності поштовху м'ячів).

Практичні рекомендації.

В тренувальному процесі боксерів на етапі початкової підготовки для розвитку сили і швидкості

ударів доцільно застосовувати обтяження масою від 300 г до 5 кг, які впливають на додаткове збудження відповідних нервових центрів і підвищення кількості рухових одиниць.

Розвивати швидкісні якості боксерів, застосовуючи збудження нервової системи. Виконувати спеціальні дії боксерів (удари, захисти) з максимально високою швидкістю на певний сигнал (подразник зорового аналізатора).

Розвивати силові та швидкісні якості боксерів із застосуванням таких загальнопідготовчих вправ, з показниками виконання яких встановлюється достовірний кореляційний взаємозв'язок показників спеціальних дій.

Розвивати вибухову максимальну силу м'язів всіх частин тіла, застосовуючи загальнопідготовчі вправи з метою подальшого перенесення фізичних якостей на ефективність виконання спеціальних дій боксерів: силу і швидкість ударів, захистів.

З метою прискорення оволодіння технікою прямих ударів доцільно застосовувати допоміжний засіб у поштовум'язів з установкою на максимально більшу відстань (застосовувати м'язі масою від 300 г до 5 кг). Під час поштовхум'язів рухи рукою максимально наближувати до рухів, що нагадують імітацію прямих ударів.

У подальших дослідженнях передбачається визначення доцільності застосування певних загальнопідготовчих спеціальних вправ одноборців з метою розвитку їх фізичних якостей на різних етапах багаторічної підготовки у залежності від виду спортивного одноборства (бокс, кікбоксінг, рукопаш гопак, карате, фехтування).

Література:

1. Кличко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатетапного спортивного відбору: Автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС. – К., 2000. – 18 с.
2. Нікітенко С.А. Особливості вдосконалення компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на різних етапах підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2000. – № 1. – С. 19 – 21.
3. Нікітенко С.А., Нікітенко А.О. Визначення резервів удосконалення спеціальних дій боксерів під впливом зміни їхньої координаційної складності // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 12. – С. 10 – 15.
4. Нікітенко А.О., Величків М.Р., Нікітенко А.А., Нікітенко С.А. Розвиток сили ударів одноборців з рукопашу гопак на етапі попередньої базової підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 4. – С. 107 – 110.
5. Платонов В.Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. – К.: "Нора-принт", 2003. – 220 с.
7. Савчин М.П., Дедык Г.С., Нікітенко А.А. Универсальный пятиканальный электронный миллисекундомер // Все-союзная научная конференция "Электроника и спорт". – Тула, 1983. – С. 157 – 158.
8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику (издание 2-е, переработанное и дополненное). – Санкт-Петербург: «Шатон», 2002. – 190 с.

Надійшла до редакції 07.10.2008р.

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТОК РІЗНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Олешко В.Г., Пуцов С.О.
Національний університет
фізичного виховання та спорту України

Анотація. Досліджено передовий досвід побудови тренувального процесу найсильніших спортсменок світу у важкій атлетиці. Вивчено особливості побудови та закономірності планування тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації у періодах річної підготовки. Визначено рівень спеціальної підготовленості й морфофункціонального стану спортсменок та їхній взаємозв'язок з показниками тренувальної роботи. Розглянуто резерви підвищення ефективності тренувального процесу на основі раціонального добору параметрів тренувальної роботи спортсменок різних груп вагових категорій.

Ключові слова: тренувальний процес, важкоатлетки високої кваліфікації, групи вагових категорій.

Аннотация. Олешко В.Г., Пуцов С.О. Основы построения тренировочного процесса тяжелоатлеток разных групп весовых категорий. Исследован передовой опыт построения тренировочного процесса сильнейших спортсменок мира в тяжелой атлетике. Изучены особенности построения и закономерности планирования тренировочной работы тяжелоатлеток высокой квалификации в периодах годичной подготовки. Определен уровень специальной подготовленности и морфофункционального состояния спортсменок и их взаимосвязь с показателями тренировочной работы. Рассмотрены резервы повышения эффективности тренировочного процесса на основе рационального подбора параметров тренировочной работы спортсменок разных групп весовых категорий.

Ключевые слова: тренировочный процесс, тяжелоатлетки высокой квалификации, группы весовых категорий.

Annotation. Oleshko V.G., Putsov S.O. Fundamentals of construction of training process female athletes in weightlifting different bunches of weight classes. The best practices of building of the training process of the elite world female athletes in weightlifting are investigated. Features of construction and law of planning of training work of the elite female athletes in the periods of preparation of a year macrocycle are studied. The training level according to the athletes special preparation indices and functional conditions are determined and correlation between this indices and training work parameters are established. The reserves of effectiveness increasing of the training process according to the rational basis of the training work parameters for the various weight category groups female athletes are taken up.

Key words: training process, highly qualified female weightlifters, group of weight categories.

Вступ.

Зростання популярності спорту вищих досягнень серед жінок в олімпійському русі, досягнення ними провідних позицій на національних й світових чемпіонатах викликає великий інтерес засобів масової інформації та фахівців спорту вищих досягнень. Значна кількість медалей, що виграють жінки на міжнародних змаганнях найвищого рівня підвищують значення внеску жіночого спорту в розвиток олімпійського спорту. Отже, останнім часом, підготовка жінок у значній кількості спортивних дисциплін стала пріоритетною для багатьох країн світу.

У той же час якість побудови тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації деяких вагових категорій залишається на незадовільному рівні,

оскільки в практичній діяльності майже відсутні програми підготовки до головних змагань року, а та невелика кількість, що підготовленає «спрощеним варіантом» програм підготовки чоловіків важкоатлетів. Тому проблема об'єктивно обгрунтованого добору тренувальних засобів підготовки жінок у важкій атлетиці залишається не вивченою.

У важкій атлетиці для чоловіків існують достатньо ефективні та добре обгрунтовані програми багаторічної підготовки спортсменів високого класу з урахуванням морфофункціонального стану [1, 2, 4, 5 та ін.]. Авторами глибоко вивчені та розроблені модельні показники тренувальної роботи для всіх структурних утворень річної та багаторічної підготовки, співвідношення часток навантаження за групами засобів у макроциклах підготовки, тощо.

Практика підготовки свідчить, що бувають випадки, коли у жінок відмічаються суттєві відмінності від середніх величин тренувальної роботи чоловіків, але вони показують досягнення на високому рівні. І хоча механізми адаптації до значних фізичних навантажень та показники морфофункціонального стану чоловічого, і жіночого організму подібні, але вони зовсім не ідентичні. Відмінності є, і досить суттєві, виходячи з морфологічних та фізіологічних особливостей організму спортсменок, що мають назву — статевий диморфізм [2, 12, 13, 14 та ін.].

Передбачається, що визначення оптимальних величин показників тренувальної роботи дозволить нам вирішити проблему оптимізації та вдосконалення тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, що спеціалізуються у важкій атлетиці.

Дослідження виконано згідно з темою 2.1.5. «Теоретично-методичні основи раціональної побудови тренувального процесу у важкій атлетиці на етапах багаторічної підготовки» Зведеного плану НДР Міністерства молоді спорту України на 2006-2010 рр.

Формулювання цілей роботи

Мета роботи — вдосконалення тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації на основі раціонального добору параметрів тренувальної роботи з урахуванням груп вагових категорій та стану їх підготовленості у річному макроциклі.

Методика організації досліджень: узагальнення даних науково-методичної літератури досвіду передової практики, опитування і інтерв'ювання, методи моделювання, електронна каліперометрія, динамометрія, стабілографія, методи математичного аналізу варіабельності серцевого ритму, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися протягом 2004—2007 рр. на кафедрі силових видів спорту НУФВСУ, у Державному навчально-спортивному центрі «Конча Заспа», у лабораторії вдосконалення фізичної підготовленості та технічної майстерності спортсменів ДНДІФКС, в лабораторії теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ.

У роботі визначались особливості побудови та планування тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі, взаємоз-

в'язок і співвідношення між засобами спеціальної фізичної підготовки рівнем змагальних результатів спортсменок. Було опитано важкоатлеток високої кваліфікації з України, Росії, Білорусі, Вірменії, Греції, Тунісу, Франції та інші. Усього у опитуванні взяло участь 65 спортсменок віці від 15 до 27 років, серед яких 3 ЗМС, 34 МСМК, 19 МС, призери Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу та Європи. Контрольні тестування проводились на навчально-тренувальних зборах під час підготовки важкоатлеток збірної команди України до головних змагань року. Підсумки тестувань систематично доповідались на тренерській раді збірної команди України.

Результати дослідження.

Нами вивчалася структура побудови тренувальної роботи у річному макроциклі (на матеріалі підготовчого змагального і перехідного періодів) важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій.

Структура річної підготовки важкоатлеток має достатньо типову двоциклову схему, в якій визначено зміст та черговість періодів підготовки їхню спрямованість (рис. 1).

Структура річної підготовки спортсменок високої кваліфікації передбачає двоциклову побудову в якій чемпіонат Європи та чемпіонат світу є головними змаганнями макроциклу, а Кубок та чемпіонат України — відбірними та проводяться приблизно за два мезоцикли до головних стартів року. Тобто річна підготовка містить два макроцикли тривалістю близько 5—6 місяців кожний, а у кожному планується проведення трьох періодів підготовки — підготовчого змагального та перехідного.

Підготовчий період містить як правило три мезоцикли: втягувальний, базовий та контрольний підготовчий. При цьому базові мезоцикли є найбільш вживаними (65 % від загального обсягу мезоциклів), тому що в них проводиться робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становленню технічної та психологічної підготовленості спортсменок. Тренувальна програма цього мезоциклу характеризується різноманітністю засобів, великою за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями [11].

Змагальний період передбачає вдосконалення різних сторін підготовленості забезпечення інтегральної підготовки, а також здійснення безпосередньої підготовки та участь спортсменок в основних змаганнях року [7, 11]. У цьому періоді плануються тільки змагальні мезоцикли, що зумовлено специфікою виду спорту, оскільки змагання тривають протягом одного дня.

Перехідний період спрямовано на відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсменок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу. Його тривалість після чемпіонату Європи триває зазвичай 2—3 тижні, а після чемпіонату світу відпов-

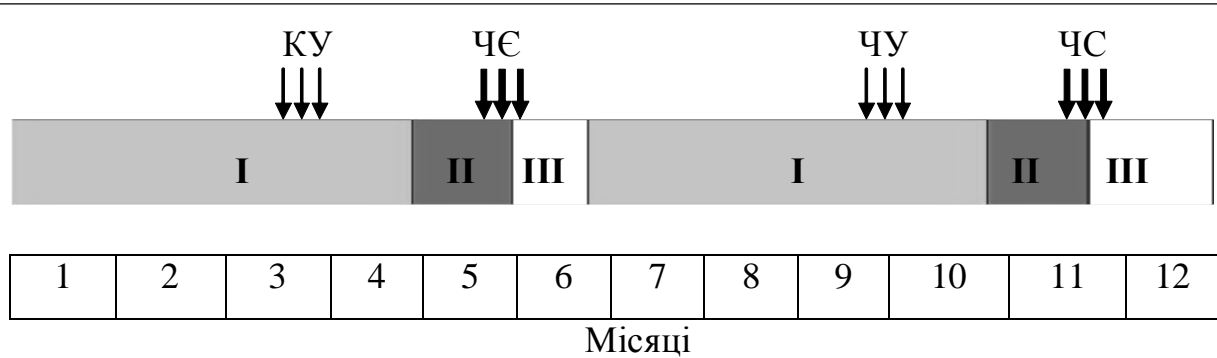


Рис. 1. Структура двоциклової побудови річної підготовки жінок у важкій атлетиці до головних змагань макроциклу:

I — підготовчий період; II — змагальний період; III — перехідний період
 ↓ — відбірні змагання (Кубок та чемпіонат України);
 ↓ — головні змагання року (чемпіонат Європи та світу).

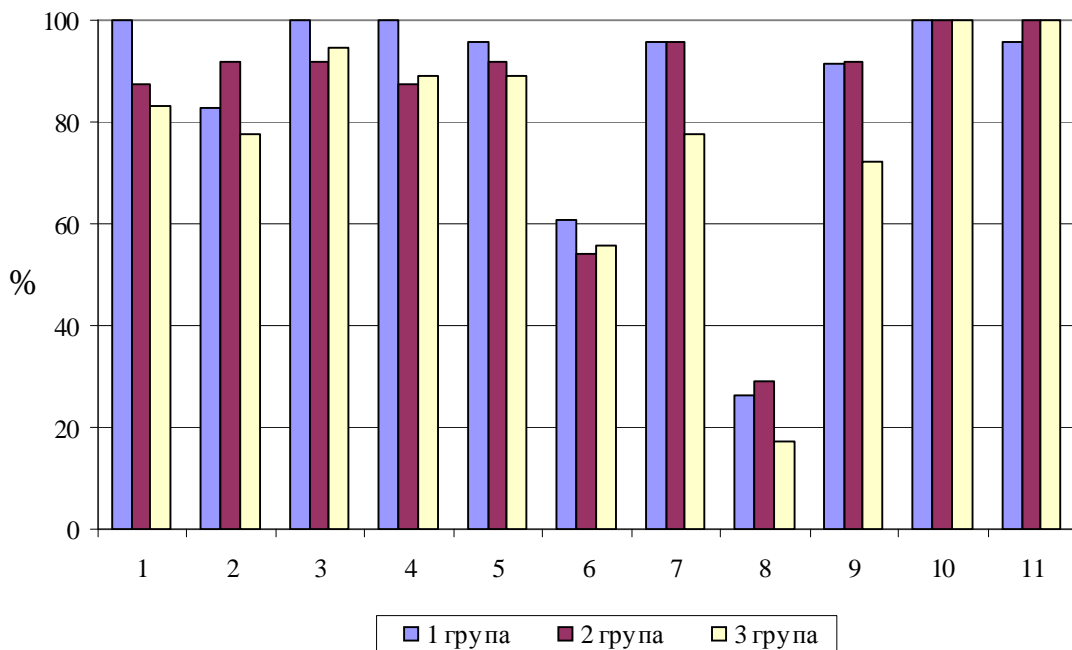


Рис. 2. Застосування спеціально-підготовчих вправ спортсменками:

1 — ривок із напівприсідом; 2 — ривок з плітвів; 3 — ривок з вису; 4 — піднімання на груди з напівприсідом; 5 — піднімання на груди; 6 — піднімання на груди з вису; 7 — поштовх зі стійок; 8 — поштовх зі стійок з-за голови; 9 — поштовх з напівприсідом; 10 — присідання на грудях; 11 — присідання на плечах.

ідно 4—5 тижнів. Тренування у цьому періоді характеризується невеликим обсягом та інтенсивністю роботи. Основні засоби — різноманітні вправи активного відпочинку та загальнопідготовчі вправи.

Встановлено, що безпосередній етап підготовки до головних змагань року у більшості спортсменок складається із двох мезоциклів: базовий мезоцикл та спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Ці два періоди підготовки були найбільш детально та глибоко вивчені, особливо щодо розділу параметрів тренувальної роботи й закономірностей розподілу засобів підготовки.

Аналіз застосованих засобів спеціальної фізичної підготовки спортсменок показує, що вони не завжди використовують увесь комплекс спеціально-підготовчих вправ. Деякі з них не знають максимальних результатів у вправах (у середньому 11%), частина не використовує ці вправи взагалі. Встановлено, що найчастіше (87,5% випадків) використовуються у тренуванні спортсменок такі спеціально-підготовчі вправи як: ривок з вису, піднімання на груди з напівприсідом, присідання зі штангою на грудях та на плечах (рис. 2).

Порівняння досягнень у спеціально-підготовчих вправах свідчить про те, що існують певні

відмінності (до 33,3 %, $p < 0,05$) залежно від групвагових категорій спортсменок табл. 2.

Під час досліджень нами встановлено величини показників обсягу та інтенсивності тренувальної роботи у мезоциклах підготовчого та змагального періодів (табл. 3, 4).

Інтенсивність роботи аналізувалася за відотною величиною роботи, кількістю піднімань та співвідношенню часток навантаження за зонами інтенсивності, кількістю піднімань у зоні 90 % і вище у змагальних вправах. Встановлено, що 66,7 % показників обсягу тренувальної роботи, змінюються залежно від групвагових категорій спортсменок (див. табл. 3).

Дослідження показують, що обсяг тренувальної роботи у ривку і ривкових вправах збільшуються у підготовчому і змагальному періоді зі зростанням маси тіла спортсменок. Разом із цим зменшуються обсяг та частка піднімань у присіданнях у підготовчому періоді, а стрибкоподібний характер в обох періодах відмічається у поштовху та поштовхових вправах.

Дослідження динаміки навантаження за мікроциклами підготовки дозволило встановити п'ять основних варіантів розподілу тренувальної роботи залежно від періодів підготовки 1 — 33,27,24 і 16 %; 2 — 36,28, 14,22 %; 3 — 35, 22,28,15 %; 4 — 23,36,27,14 %; 5 — 29,26,27,18 %. Ці варіанти розподілу навантажень

Таблиця 2

Моделльні досягнення (% кращого результату) у спеціально-підготовчих вправах спортсменок високої кваліфікації ($n=62$)

Вагова категорія, кг		Ривкові вправи			Поштовхові вправи						
		Ривок із напівприсідом	Ривок з плінтів	Ривок з вису	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх із напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах
48, 53, 58	\bar{X}	88	98	91	88	102	91	100	89	114	135
	m	1,3	1,9	1,6	1,1	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,1
63, 69	\bar{X}	87	98	98	86	104	93	102	90	112	132
	m	0,9	1,7	1,2	0,6	0,8	1,5	1,1	1,5	1,5	2,0
75 та понад 75	\bar{X}	87	98	95	87	102	93	101	88	118	140
	m	1,0	1,2	1,8	0,9	1,1	1,4	1,4	2,2	1,9	2,8

Таблиця 3

Обсяг роботи важкоатлеток високої кваліфікації за групами вправ у підготовчому та змагальному періодах

Група вправ	Групавагових категорій					
	Перша		Друга		Третя	
	КПШ*	%	КПШ	%	КПШ	%
Ривок	100	9,5	110	10,4	140	12,1
	130	13,4	135	14,4	140	15,1
Ривкові вправи	120	11,4	140	13,3	140	12,1
	100	10,3	95	10,1	95	10,2
Поштовх	60	5,7	65	6,2	95	8,3
	80	8,2	80	8,5	80	8,6
Поштовхові вправи	165	15,7	230	21,9	160	13,9
	135	13,9	165	17,6	140	15,0
Тяги ривкові	205	19,5	140	13,3	180	15,7
	160	16,4	120	12,8	140	15,0
Тяги поштовхові	170	16,2	155	14,8	180	15,7
	133	13,7	125	13,3	140	15,0
Присідання	250	23,8	250	23,8	245	21,3
	235	24,2	215	22,8	210	22,6
Обсяг роботи у спеціально-підготовчих вправах	1050	100	1050	100	1150	100
	970	100	940	100	930	100
Загальний обсяг роботи	1700	—	1500	—	1650	—
	1400	—	1350	—	1350	—

Таблиця 4

Величини інтенсивності тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації, %

Мезоцикл підготовки	Група вправ						
	Ривок	Ривкові	Поштовх	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання
Базовий	79—80	75—77	77—80	75—77	91—93	92—93	89—92
Змагальний	80—81	75—77	78—81	75—77	94—95	94—96	92—93

Таблиця 5

Моделльні показники швидкісно-силової підготовленості жінок (n=106)

Група вагових категорій	h, м		v, м·с ⁻¹		Відношення висоти до зросту, %		Відношення висоти до маси тіла, ум. од.		Потужність, кВт	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Перша	0,51	0,04	1,42	0,07	32,7	2,33	0,96	0,09	0,61	0,04
Друга	0,46	0,04	1,3	0,09	29,2	2,29	0,71	0,05	0,64	0,09
Третя	0,44	0,05	1,29	0,11	27,0	2,69	0,55	0,07	0,81	0,13

наближені до модельних величин 35, 28, 22 і 15 % (середньозначення з відхиленням у межах $\pm 2,5$ —3,5 %), що відображають КПШ у мікроциклах підготовки.

Встановлено, що спортсменки у підготовчому періоді найчастіше використовують варіанти: 2, 3, 5, а у змагальному 1 та 4. Варіант 5 найчастіше використовують спортсменки першої групи вагових категорій та майже не використовують важкоатлетки третьої групи. У підготовчому періоді найчастіше використовуються такі типи мікроциклів — втягувальні, ударні та відновлювальні, у змагальному — ударні та підвідні.

Дослідженнями було встановлено, що величини інтенсивності тренувальної роботи у мезоциклах підготовчого та змагального періодів мають тенденцію до зміни залежно від маси тіла спортсменок. 44,4 % показників інтенсивності змінюються залежно від вагових категорій спортсменок. З підвищенням маси тіла спортсменок за окремими зонами інтенсивності у підготовчому та змагальному періодах збільшуються частка підйомів у поштовху у підготовчому періоді, частка піднімань у ривкових вправах і ривку. Інші показники зменшуються відносно інтенсивності у поштовху та поштовхових вправах у змагальному періоді, а у підготовчому періоді частка підйомів у поштовху та тягах.

Встановлено, що 41,7 % показників обсягу та 33 % інтенсивності тренувальної роботи українських спортсменок мають відмінності від подібних показників найсильніших спортсменок світу, що говорить про наявність у світі окремих самобутніх «шкіл підготовки» важкоатлеток з різними підходами до побудови та структури тренувальних навантажень та організації тренувального процесу взагалі.

Подібна тенденція відмічається при порівнянні величин показників тренувальної роботи між спортсменами різної статі. Встановлено, що 41,7 % обсягу та 38,9 % показників інтенсивності тренувальної роботи українських важкоатлеток високої кваліфікації мають відмінності у величинах від подібних показ-

ників важкоатлетів чоловіків. Вищенаведені дані свідчать про те, що програма побудови тренувального процесу жінок не є ідентичною з програмою підготовки чоловіків, та має будуватися з урахуванням зміни параметрів тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації.

Нами також аналізувалася динаміка показників спеціальної підготовленості та морфофункціонального стану важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій протягом окремих мезоциклів підготовчого та змагального періодів підготовки, а також взаємозв'язок цих показників із параметрами тренувальної роботи.

За результатами опитування встановлено, що більшість важкоатлеток (81,8 %) тренувальний процес будують без урахування фаз менструального циклу. При цьому вони вважають, що в процесі спортивного тренування повинні враховуватися особливості жіночого організму, але на практиці це не завжди відбувається.

Підсумки тестування за удосконаленою методикою В.М. Абалакова (табл. 5) вказують на високий кореляційний зв'язок між змагальними результатами та показниками стрибучості важкоатлеток за висотою ($r=0,97$) та швидкістю стрибка ($r=0,86$). Такий взаємозв'язок вказує на можливість використання модельних характеристик показників стрибучості, як ефективний засіб контролю динаміки вибухової сили м'язів ніг важкоатлеток високої кваліфікації.

Підсумки тестування компонентного складу маси тіла дозволили встановити, що величина активної маси тіла (м'язовий та кістковий компоненти, %) найбільша у представниць легких вагових категорій, а розподіл жирової тканини має зворотну тенденцію (рис. 3).

Під час досліджень отримано відмінності за розподілом жирової маси на сегментах тіла важкоатлеток різних груп вагових категорій. Наприклад, на верхніх кінцівках та тулубі відсоток жирової тканини збільшується з підвищенням груп вагових категорій, а

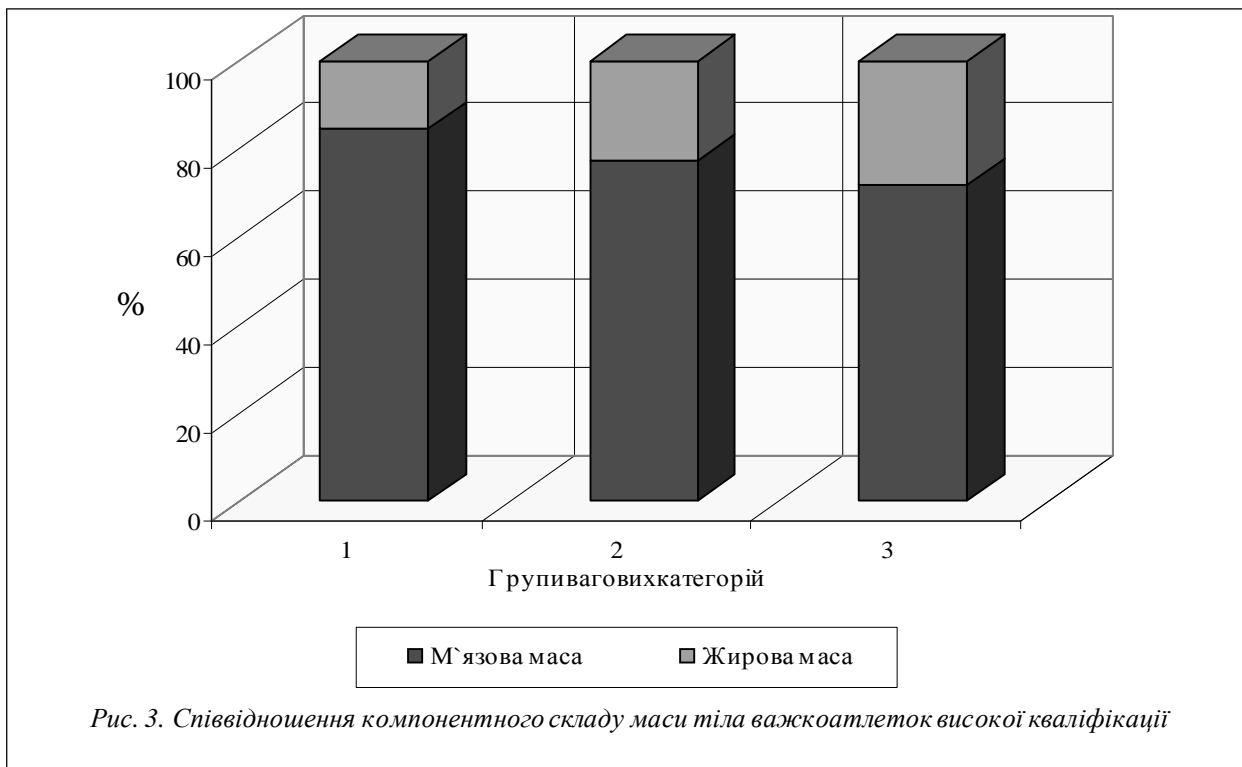


Рис. 3. Співвідношення компонентного складу маси тіла важкоатлеток високої кваліфікації

на нижніх кінцівках, навпаки, має тенденцію до зменшення. Найбільший вміст жирової маси у всіх спортсменок знаходиться на нижніх кінцівках, а найменший (у середньому – на 35 – 67 % ($p < 0,05$) на верхніх кінцівках й тулубі. Причому, у 83,5 % спортсменок встановлено асиметричний розподіл м'язової маси нижніх кінцівок, а у 67,1 % — асиметричний розподіл м'язової маси верхніх кінцівок. Подібна тенденція відмічається і на нижніх (73,1 %) та верхніх кінцівках (31,3 %) спортсменок. Така особливість будови тіла пов'язана з технічною майстерністю жінок важкоатлеток, яка передбачає виконання другого прийому поштовху (поштовху від грудей) — «ножиці».

Результати тестування за допомогою комп'ютерної стабілометрії дозволили встановити, що у більшості спортсменок ці показники мають тенденцію до покращення, порівняно з початком змагального періоду, що є адекватним показником спортивної форми.

Абсолютно новими є дані, що стосуються оптимальних величин показників тренувальної роботи спортсменок різних груп вагових категорій, особливостей застосування спеціально-підготовчих засобів підготовки спортсменками, показників швидкісно-силової підготовленості та компонентного складу маси тіла.

Висновки.

1. За допомогою теоретичного аналізу літературних джерел досліджено передовий досвід підготовки жінок у важкій атлетичі, який свідчить про наявність суттєвих відмінностей та протиріч у показниках тренувальної роботи спортсменок високої кваліфікації різних країн та практичну відсутність рекомендацій щодо раціональної побудови тренувального процесу з урахуванням динаміки спеціальної

підготовленості спортсменок різних вагових категорій, що підкреслює актуальність визначеної нами проблеми.

2. Встановлено закономірності побудови тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі, що адаптовані до календарного плану спортивно-масових заходів з важкої атлетики. Побудова річної підготовки спортсменок збірної команди України з важкої атлетики базується за двоцикловою системою, де чемпіонат Європи та чемпіонат світу або Ігри Олімпіад є головними змаганнями року, а Кубок та чемпіонат України – відбірними. Безпосередній етап підготовки до головних змагань року зазвичай містить два мезоцикли різного спрямування – базовий мезоцикл підготовчого періоду спеціально підготовчого етапу та змагальний мезоцикл змагального періоду.
3. Виявлено особливості використання засобів підготовки та тенденції розподілу показників тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій. Встановлено кореляційний зв'язок між досягненнями у змагальних та спеціально-підготовчих вправах, який змінюється залежно від груп вагових категорій спортсменок. Визначено, що значна кількість показників обсягу (66,7 %) та інтенсивності (44,4 %) тренувальної роботи змінюються залежно від груп вагових категорій спортсменок.
4. Встановлено, що величини показників тренувальної роботи українських важкоатлеток високої кваліфікації мають відмінності від значної кількості подібних показників обсягу тренувальної роботи (41,7 %) та інтенсивності (38,9 %) важкоатлетів чоловіків. Вищенаведені дані свідчать про те, що програма побудови тренувального процесу жінок не є

- ідентичною з програмою підготовки чоловіків та має будуватися з урахуванням зміни параметрів тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації.
5. Динаміка спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації розгортається у порядку цілорічних занять, режим котрих постійно і поступово забезпечує проходження таких її етапів: придбання, збереження і подальший розвиток тренуваності. Тестування стрибучості спортсменок за методикою В.М. Абалакова дозволили встановити модельні характеристики показників для різних груп вагових категорій. Визначено високий кореляційний зв'язок ($r=0,86-0,97$, $p<0,05$) між результатами, що були показані на змаганнях та показниками стрибучості. Отримано, що рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменок зменшується із підвищенням груп вагових категорій. Встановлена тенденція дозволяє використовувати модельні характеристики стрибучості, як засіб контролю динаміки вибухової сили м'язів ніг важкоатлеток високої кваліфікації.
 6. Удосконалення підготовки жінок різних груп вагових категорій, передбачає оцінку функціонального стану, в якому регулювання маси тіла у межах певної вагової категорії є однією з головних завдань контролю підготовки до змагань. Виявлено, що величина активної маси тіла найбільша у спортсменок легких вагових категорій, а жирової тканини, у спортсменок важких категорій. Найбільший вміст жирової маси спортсменок знаходиться на нижніх кінцівках, а на верхніх кінцівках і тулубі він найменший (на 35—67 %, $p<0,05$).
 7. Аналіз даних компонентного складу маси тіла важкоатлеток дозволив також встановити асиметричність будови тіла. У 83,5 % спортсменок встановлено асиметричний розподіл м'язової маси нижніх кінцівок, а у 67,1 % — асиметричний розподіл м'язової маси верхніх кінцівок. Подібна тенденція стосується жирової маси нижніх (73,1 %) та відповідно (31,3 %) верхніх кінцівок. Така особливість будови тіла жінок важкоатлеток пов'язана з їх технічною майстерністю та з необхідністю виконання другого прийому поштовху (поштовху від грудей) — «ножиці».
 8. Встановлено індивідуальний характер розвитку вестибуломоторної системи організму спортсменок однакового віку та рівня кваліфікації, що має тенденцію до покращення протягом змагального мезоциклу. Так, наприклад, у важкоатлеток покращуються такі параметри: коливання ЗЦТ за сагітальною віссю — на 2,4 %, середній розкид — на 18,7 %, швидкість зміни площини статокізіограми — на 17,1 %, площа еліпсу — на 25,5 % ($p<0,05$), що свідчить про індивідуальну специфічність відновлення вестибуломоторної системи після тренувальних навантажень та є характерним показником досягнення стану «спортивної форми» спортсменками.
 9. Визначено, що варіабельність серцевого ритму важкоатлеток залежно від маси тіла. У спортсменок

першої групи вагових категорій відмічено найменший ступінь напруженості регуляції та переважання активності парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, в той же час як у спортсменок другої та третьої груп відмічається тенденція до підвищення активації симпатичної нервової системи.

Таким чином, рівень підготовленості спортсменок має динамічний характер, залежно від періодів підготовки та запропонованої величини тренувальної роботи, що підтверджується динамікою показників спеціальної підготовленості компонентного складу маси тіла, стану вестибуломоторної та серцево-судинної системи.

10. Розроблена й обгрунтована програма річної двоциклової підготовки важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій на підставі встановлених закономірностей та відмінностей величин тренувальної роботи, а також рівня спеціальної підготовленості була впроваджена в практику тренувального процесу.

Перспективи наступних досліджень пов'язані з вивченням побудови тренувального процесу важкоатлеток на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Література:

1. Гисин М.С. Индивидуализация годичного тренировочного цикла высококвалифицированных тяжелоатлетов // Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /ВНИИФК. — М., 1985. — 22 с.
2. Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика: Проблемы и перспективы: Учебное пособие. /П.С. Горулев Э.Р. Румянцева. — Уфа: Тип. УГНТУ, 2004. — 199 с.
3. Містолова Т.Є., Пуцов С.О. Дослідження рівня функціональної підготовленості важкоатлеток високої кваліфікації в змагальному періоді з використанням методики стабілографічного контролю // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. — 2006. — № 3. — С. 7 — 10.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике // Учебное пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт. 1986. — 272 с.
5. Медведев А.С. Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства // Теор. и практ. физ. культ. 2000. N 11. С. 3037
6. Олешко В.Г., Пуцов С.О. Моделирование контрольных нормативов показателей специальной физической подготовленности тяжелоатлеток высокой квалификации // X междунар. науч. конгресс “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”. — Гданьск, 2006 — С. 59 — 62.
7. Олешко В.Г., Кулак В.Г., Пуцов О.І., Пуцов С.О., Ткаченко К.В. Структура підготовки важкоатлетів збірної команди України до головних змагань річного макроциклу // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. — 2007. — № 4. — С. 24 — 32.
8. Олешко В.Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту. Монографія. — К.: ДМП „Полімед”, 2005. — 254 с.
9. Пуцов С.О. Аналіз показників тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій // IX междунар. науч. Конгресс “Олимпийский спорт и спорт для всех”. — Киев, 2005. — С. 407.
10. Пуцов С.О. Компонентний склад маси тіла спортсменок високої кваліфікації у важкій атлетичі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. — Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. — № 5. — С. 175 — 179.

11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Физиологические основы подготовки тяжелоатлетов. Монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. 246 с.
13. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) /Т. Соха //Теор. и практика физ. культуры 2002.– 203 с.
14. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наукова думка, 2001. – 325 с.

Надійшла до редакції 11.10.2008р.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕЛУДОЧНОЙ СЕКРЕЦИИ С ТИПОМ ЛИЧНОСТИ У БОЛЬНЫХ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Прихода И.В., Нечаева О.В., Терещенко М.М.
Луганский национальный университет имени
Тараса Шевченко

Аннотация. В статье рассматривается важная проблема клинической медицины – язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, которой уделяется повышенное внимание в течение последних лет. Обговаривается взаимосвязь особенностей желудочной секреции с типом личности у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки. В исследовании выявлена четкая зависимость между особенностями агрессии желудочного сока и типом личностных особенностей больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки. Раскрыта роль серотонина и мелатонина в регуляции желудочной агрессии. Ключевые слова: дуоденальная язва, агрессия желудочного сока, тип личности, серотонин, мелатонин.

Анотація. Прихода І.В., Нечаєва О.В., Терещенко М.М. Взаємозв'язок особливостей шлункової секреції з типом особистості у хворих на виразкову хворобу дванадцятипалої кишки. У статті розглядається важлива проблема клінічної медицини – виразкова хвороба дванадцятипалої кишки, якій приділяється підвищена увага протягом останніх років. Обговорюється взаємозв'язок особливостей шлункової секреції з типом особистості у хворих на виразкову хворобу дванадцятипалої кишки. У дослідженні виявлено чітку залежність між особливостями агресії шлункового соку та типом особистісних особливостей хворих на виразкову хворобу дванадцятипалої кишки. Розкрито роль серотоніну та мелатоніну у регуляції шлункової агресії.

Ключові слова: дуодентальна виразка, агресія шлункового соку, тип особистості, серотонін, мелатонін.

Annotation. Prikhoda I.V., Nechaeva O.V., Tereshenko M.M. The clear correlation between the peculiarities of the gastric juices aggression and the type of the personality type has been revealed in patients with the duodenal ulcer. The contemporary problem of clinical medicine – the duodenal ulcer is reviewed in this article. The discussed of the clear correlation between the peculiarities of the gastric juices aggression and the type of the personality type has been revealed in patients with the duodenal ulcer. In the study the clear correlation between the peculiarities of the gastric juices aggression and the type of the personality type has been revealed in patients with the duodenal ulcer. The role of serotonin and melatonin in the regulation of the gastric aggression has been shown.

Key words: duodenal ulcer, gastric juices aggression, personality type, serotonin, melatonin.

Введение.

В патогенезе язвенной болезни (ЯБ) в настоящее время по-прежнему центральное место отводится усилению воздействия агрессивного фактора, связанного с увеличением продукции соляной кислоты

[2, 4, 5, 7]. Возникшая в начале прошлого столетия известная формула «нет кислоты – нет язвы», не утратила актуальности на сегодняшний день и лишь дополнилась ещё одним фактором: «нет кислоты и *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) – нет язвы» [8].

Известно, что избыточная продукция соляной кислоты (HCL) при ЯБ, с одной стороны, генетически детерминирована, так как наблюдается увеличение массы обкладочных клеток, повышенное высвобождение гастрина в ответ на приём пищи, а с другой – повышение кислотности желудочного сока обусловлено *H. Pylori*-инфицированием. Образуя в процессе жизнедеятельности аммиак из мочевины, эти микроорганизмы постоянно «защелачивают» антральный отдел желудка, что приводит к гиперсекреции гастрина, постоянной стимуляции обкладочных клеток и гиперсекреции HCL [1, 9, 10, 11]. Ряд авторов считает, что высокая кислотность при ЯБ связана с нарушением нейроэндокринной регуляции вследствие усиления вагусного влияния, гиперплазии и гиперфункции энтерохромаффиноподобных гастринпродуцирующих клеток [3, 6].

Учитывая то, что сегодня нет единого мнения о механизме формирования кислотно-пептической агрессии, глубины и характера её изменений при дуоденальной язве, мы решили проанализировать состояние кислотообразующей функции желудка у больных ЯБ с учётом характера психосоматических расстройств.

Работа выполнена по плану НИР Луганского национального университета имени Тараса Шевченко

Формулирование цели исследования.

Целью исследования явилось изучение взаимосвязи особенностей желудочной секреции с типом личности у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки.

Материалы и методы исследования. Исследования проведены у 120 больных ЯБ двенадцатиперстной кишки (ЯБДПК), которых по характеру выявленных психосоматических изменений разделили на три клинические группы. 1 группу составили 46 больных (33 мужчины и 13 женщин) в возрасте от 17 до 28 лет с преобладанием возбудимых черт личности. Во 2 группу вошли 45 пациентов (34 мужчины и 11 женщин) в возрасте от 17 до 29 лет с преобладанием в психосоматическом статусе тормозных черт личности. В 3 группу включили 22 больных (17 мужчин и 5 женщин) в возрасте от 17 до 27 лет с ЯБДПК без клинических проявлений психосоматических расстройств. Контрольную группу составили 20 практически здоровых лиц, сопоставимых по полу и возрасту.

Оценку психосоматического статуса проводили по среднеоценочному баллу по шкале личностной и реактивной тревожности Спилберга, по среднему баллу самочувствия, активности и настроения по тесту дифференцированной самооценки функционального состояния (САН), по среднему баллу тревоги по шкале самооценки тревоги Шихана и среднему баллу депрессии по шкале опросника депрессии Бека. Параллельно у всех больных опре-

Показатели кислотности желудочного сока у больных ЯБДПК в зависимости от характера психосоматических расстройств

Показатель	Больные			Здоровые
	Возбудимый тип	Тормозной тип	Пограничный тип	
pH-корпуса	0,78±0,07	1,45±0,1	0,79±0,08	1,62±0,11
pH-антрума	6,2±0,26	5,1±0,21	5,7±0,23	6,9±0,28
Степень достоверности pH-корпуса между больными и здоровыми людьми	P<0,001	P>0,5	P<0,001	–

деляли в крови содержание центральных регуляторов этих процессов – серотонина и мелатонина.

Содержание серотонина и мелатонина устанавливали иммуноферментным методом с использованием стандартных наборов реактивов фирмы IBL (Германия).

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе исследования установлено, что для пациентов 1 группы наиболее характерным был высокий уровень личностной (до 48,2±1,3 при норме 22,4±1,2) и реактивной (до 40,1±1,2 при норме 21,9±1,4) тревожности на фоне менее выраженных, но статистически достоверных изменений среднеоценочного балла депрессии (до 20,3±1,1 при норме 9,8±0,96), тревоги (до 54,6±1,2 при норме 20,1±1,2), а также умеренное снижение среднеоценочного балла активности (до 3,8±0,05 при норме 5,9±0,11), самочувствия (до 4,4±0,08 при норме 6,4±0,14) и настроения (до 4,2±0,07 при норме 6,1±0,12) при одновременно умеренном содержании (P<0,001) в крови концентрации серотонина (79,2±4,5 при норме 36,9±3,5) и статистически достоверном снижении содержания мелатонина (до 14,1±0,14 при норме 24,2±1,2).

Больным 2 группы был наиболее присущий высокий среднеоценочный балл тревоги (до 66,4±1,5) и депрессии (до 28,5±1,1) при менее ярком повышении уровня реактивной (до 37,1±1,1) и личностной (до 38,2±1,1) тревожности, а также статистически достоверном снижении среднеоценочного балла самочувствия (до 3,2±1,19), настроения (до 3,4±0,07) и активности (до 3,0±0,05) при одновременном уменьшении у них в крови уровня мелатонина (до 8,4±0,55) и выраженном повышении концентрации серотонина (до 115,5±5,6).

У пациентов 3 группы изменения среднеоценочного балла были значительно меньше. В частности, у них среднеоценочный балл личностной (до 24,2±1,5) и реактивной (до 21,5±1,6) тревожности, среднеоценочный балл депрессии (до 10,7±1,3) и тревоги (22,5±1,5) поднимались по сравнению с нормой статистически недостоверно (P>0,05), а уровень среднеоценочного балла тревоги (до 5,6±0,25), самочувствия (до 5,0±0,26) и настроения (до 5,8±0,15), наоборот, снижались, но это также было статистически недостоверно (P>0,001). В то же время уровень серотонина в крови поднимался (до 66,8±3,2) и был статистически достоверно выше (P<0,001), а уровень мелатонина, наоборот, уменьшался (до 16,6±0,7) и был

статистически достоверно ниже нормы (P<0,001), оставаясь одновременно статистически достоверно (P<0,001) менее выраженным, чем у возбудимых и особенно тормозных больных.

В процессе исследования установлено, что от глубины и характера выявленных психосоматических расстройств, уровня серотонина, мелатонина и особенно от их соотношения существенно меняются показатели кислотности при ЯБДПК.

Так, среди возбудимых больных показатели кислотности желудочного сока были намного выше показателей пациентов контрольной группы (таблица).

В среднем, как видно из таблицы, у возбудимых пациентов показатели pH-метрии желудочного сока были в 1,5 – 2 раза ниже, чем у лиц контрольной группы и при сравнении составляли статистически достоверную разницу (P<0,001). В то время как среди тормозных больных, у которых наблюдался ведущий в клинике диспепсический синдром, уровень pH-метрии желудочного сока, наоборот, превышал показатель возбудимых больных или находился в диапазоне колебаний здоровых лиц. В частности, у 50 пациентов кислотность желудочного сока снижалась до нормы, а у 40 она была даже ниже её. В среднем, кислотность желудочного сока в группе тормозных больных мало отличалась от нормы (P>0,05), но была меньше, чем в группе возбудимых и это различие статистически достоверно (P<0,001). У больных с начальными проявлениями психосоматических расстройств, но с достоверным повышением уровня серотонина и снижением мелатонина, то есть в группе пограничных больных, куда вошли 22 пациента с впервые выявленной дуоденальной язвой и ведущим в клинике болевым синдромом, показатели pH-метрии желудочного сока были намного ниже, чем у здоровых лиц контроля и практически не отличались от цифр возбудимых больных.

В среднем, как видно из таблицы, кислотность желудочного сока у возбудимых больных была намного выше и составляла статистически достоверную разницу не только с нормой (P<0,001), но и с группой тормозных больных (P<0,01).

Таким образом, чёткая корреляционная связь между уровнем кислотности желудочного сока и особенностями психосоматических расстройств при одновременном повышении в крови концентрации серотонина и мелатонина, характерных для того или иного типа личности, несомненно, свидетельствует

о том, что центральный механизм регуляции кислотности желудочного сока при ЯБДПК занимает ключевое место. Поэтому при выраженных психосоматических расстройствах в подборе антисекреторных средств наряду с препаратами местного действия необходимо включение препаратов центрального действия, регулирующих желудочную секрецию, что и следует учитывать, составляя комплексную схему противоязвенной терапии.

Выводы.

1. В процессе исследования установлено, что от глубины и характера выявленных психосоматических расстройств, уровня серотонина, мелатонина и особенно от их соотношения существенно меняются показатели кислотности при ЯБДПК: среди возбудимых больных показатели кислотности желудочного сока были намного выше показателей пациентов контрольной группы.
2. В среднем, у возбудимых пациентов показатели рН-метрии желудочного сока были в 1,5 – 2 раза ниже, чем у лиц контрольной группы и при сравнении составляли статистически достоверную разницу ($P < 0,001$).
3. Среди тормозных больных, у которых наблюдался ведущий в клинике диспепсический синдром, уровень рН-метрии желудочного сока, наоборот, превышал показатель возбудимых больных или находился в диапазоне колебаний здоровых лиц.
4. У больных с начальными проявлениями психосоматических расстройств, но с достоверным повышением уровня серотонина и снижением мелатонина, то есть в группе пограничных больных (пациенты с впервые выявленной дуоденальной язвой и ведущим в клинике болевым синдромом), показатели рН-метрии желудочного сока были намного ниже, чем у здоровых лиц контроля и практически не отличались от цифр возбудимых больных.
5. Установлена четкая корреляционная связь между уровнем кислотности желудочного сока и особенностями психосоматических расстройств при одновременном повышении в крови концентрации серотонина и мелатонина, характерных для того или иного типа личности, несомненно, свидетельствует о том, что центральный механизм регуляции кислотности желудочного сока при ЯБДПК занимает ключевое место.
6. При выраженных психосоматических расстройствах в подборе антисекреторных средств наряду с препаратами местного действия необходимо включение препаратов центрального действия, регулирующих желудочную секрецию, что и следует учитывать, составляя комплексную схему противоязвенной терапии.

Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других аспектов взаимосвязи особенностей желудочной секреции с типом личности у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки.

Литература:

1. Ивашкин В.Т., Трухманов А.С. Болезни пищевода. – М.: Триада-Х., 2000. – 210 с.
2. Маев И.В., Вьючнова Е.С., Грищенко Е.Б. Современные принципы лечения кислотозависимых заболеваний // Клиническая медицина. – 2003. – № 1. – С. 56 – 62.
3. Минушкин О.Н., Зверков И.В., Елизаветина Г.А. Язвенная болезнь. – М., 1995. – 227 с.
4. Минушкин О.Н., Зверков И.В., Демина Е.А. Прогностические критерии течения ЯБДПК // Клиническая медицина. – 2001. – № 2. – С. 51 – 53.
5. Передерий В.Г., Ткач С.М., Скопиченко С.В. Язвенная болезнь: прошлое, настоящее и будущее. – К., 2003. – С. 111 – 115.
6. Рысс Е.С., Звартау Э.Э. Фармакотерапия язвенной болезни. – СПб: Невский диалект, 1998. – 253 с.
7. Циммерман Я.С., Щёткин Д.И. Пирацетам в комплексной патогенетической терапии рецидива язвенной болезни // Клиническая медицина. – 2002. – № 1. – С. 48 – 53.
8. Graham D.V. The epidemiology of *Helicobacter pylori* in Peruvian children between 6 and 30 months of age // Am. J. Gastroenterol. – 1995. – Vol. 90 (7). – P. 1094 – 1100.
9. Lint T. Eradication of *Helicobacter pylori* using one-week triple therapies combining omeprazole with two antimicrobials: The MACH I study *Helicobacter*. – 1996. – P. 1 (3).
10. Lint T., Graund M., Unge P. et al. The MACH I study: role of omeprazole in eradication of *Helicobacter pylori* with 1-week triple therapies // *Gastroenterology*. – 1999. – P. 126, 248 – 253.
11. Talley N.I., Stanghellini V. Heading functional gastroduodenal disorders-Rome: A multinational consensus document on functional gastroduodenal disorders // *Gut*. – 1999. – Vol. 45 (suppl. 11). – P. 1137 – 1142.

Поступила в редакцию 06.10.2008 г.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО- ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ПАРАДИГМАЛЬНОГО МОДЕЛЮВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Семенова А.В.

Одеська національна юридична академія

Анотація. Ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців полягає в забезпеченні тісного взаємозв'язку професійного навчання з практикою. Особливої ролі набуває теоретичне обґрунтування та експериментальна розробка системи професійної підготовки майбутніх учителів на ґрунті парадигмального моделювання. Впровадження розробленої системи парадигмального моделювання професійної підготовки не потребує додаткових коштів. Результати дослідження можуть бути використані для визначення ефективних напрямів освітньої політики, обґрунтування стратегії розвитку освіти і пріоритетних напрямів її першочергової модернізації.

Ключові слова: парадигмальне моделювання, особистісно-професійні парадигми.

Аннотация. Семенова А.В. Результаты опытно-экспериментальной работы относительно применения парадигмального моделирования в профессиональной подготовке будущих учителей. Эффективность профессиональной подготовки будущих специалистов заключается в обеспечении тесной взаимосвязи профессионального учения с практикой. Особую роль приобретает теоретическое обоснование и экспериментальная разработка системы профессиональной подготовки будущих учителей на основе парадигмального моделирования. Внедрение разработанной системы парадигмального моделирования профессиональной подготовки не нуждается в дополнительных средствах. Результаты исследования могут быть использованы для определения эффек-

тивних напрямлений образовательной политики, обоснование стратегии развития образования и приоритетных направлений ее первоочередной модернизации.

Ключевые слова: исследование, эксперимент, моделирование, личность, профессиональный, парадигма, учитель.

Annotation. Semenova A.V. Efficacy of vocational training of the future specialists consists in security of close interrelation of professional teaching with practice. The special role the theoretical justification and exploratory development of system of vocational training of the future teachers on a basis paradigmatic acquires simulations. Introduction of designed system paradigmatic simulation of vocational training does not require additional means. A findings of investigation can be used for definition of effective directions of an educational politics, a justification of the strategy of development of education and priority directions of its prime modernizing.

Keywords: research, experiment, simulation, person, professional, paradigm, teacher.

Вступ.

Відомо, що низький рівень професійної компетентності визначає орієнтацію на авторитаризм, традиційну педагогіку з її жорсткою детермінацією освітнього процесу викладачем [2]. Гуманістична педагогіка завжди вимагала як високого рівня професійних умінь, так і сформованих педагогічних цінностей. У виборі стратегії і тактики використання діагностичних засобів в дослідно-експериментальній роботі було враховано те, що використання тих або інших методів обумовлено двома аспектами: цілепокладанням діагностичної роботи, що проводилася діагностика як засіб виявлення сутності досліджуваного явища і як засіб усвідомлення особистісно-професійних парадигм учасників експерименту для яких вони могли стати додатковим стимулом до рефлексії, самопізнання, самоосмислення.

Багатоканальна взаємодія розглядається не стільки як процес усвідомлення особистісно-професійної парадигми майбутнього вчителя, скільки як вимога системного управління якістю підготовки майбутніх учителів, механізм рефлексії, засіб зміни парадигми. З одного боку, групові ознаки такої взаємодії в індивідуальному образі особистісно-професійної парадигми майбутнього вчителя віддзеркалювали парадигму освітнього простору педагогічного навчального закладу, несли відбиток стереотиповості в „первинному враженні” (Бодальов А. [1]). З іншого боку, при більш тривалому міжособистісному контакті у відкритому освітньому просторі стало можливим говорити про зменшення стереотипного впливу на образ ідеалізованої особистісно-професійної парадигми і її зміну на більш відповідну реальності та більш успішну.

Формулювання цілей роботи

Проаналізувати результати дослідно-експериментальної роботи щодо застосування парадигмального моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів

Результати дослідження та їх обговорення

Індивідуальний освітній маршрут проектувався на ґрунті накопиченого досвіду багатоканальної взаємодії з представниками різноманітних соціальних просторів, спираючись на узагальнення когнітивістсь-

кої традиції яка позначається як прототип [6]. Відтак, прототип виступав індивідуальним а не груповим рівнем узагальнення. Адже він є „більш рухомим, менш уніфікованим утворенням та як індивідуальний продукт більш адекватно, ніж стереотип, відображує поточне конкретне освітнє середовище” [4].

Соціальна активність педагогів, що проявлялася через дослідницьку діяльність на індивідуальному рівні, виявила пріоритетні мотиви наукової роботи: пізнавальні, саморозвиток, професійне самовизначення, вузько-особистісні, соціально-позиційні (кар’єрні). Таким чином, парадигмальне моделювання ще в процесі професійної підготовки майбутніх учителів надає змогу підвищувати професійну компетентність педагога вже в новому освітньому просторі; розвивати пізнавальні потреби, самоактуалізацію, творчу самостійність, що, зрештою, сприяє задоволенню соціальних потреб не тільки особистості а й оточуючих

Осмислення власних переживань і емоцій, що пов’язані з професією виявлялися за допомогою творів майбутніх учителів на тему: „**Яким повинен бути ідеальний учитель**”. Тексти студентських творів оброблялися методом *контент-аналізу* (виявлялися смислові одиниці, що характеризували особистість учителя, педагогічну діяльність та спілкування). Показник *ступеня довіри до оточуючих* визначався на основі відповідей за допомогою *авторського оцінного опитувальника*. При обробці даних виділялися категорії довіри вчителю, колегам, учням; адміністрації навчального закладу. Ступінь довіри оцінювалася за п’ятибальною шкалою.

Для виявлення *ступеню потреби в самоконтролі* студентам пропонувався тест „**Діагностика реалізації потреб у саморозвитку**” (за М. Фетиськіним [5]), а також методика М. Куна, „**Хто Я?**”. Одиницями аналізу були визначені категорії: соціальні (виокремлення понять типу „студентка”, „майбутній вчитель” та ін.), індивідуальні („добро”, „терплячість” та ін.), генералізовані („людина”, „частина Всесвіту” та ін.).

Якісний аналіз *функціональної спрямованості* за окремими показниками: (особистість учителя, спрямованість на дитину, уявлення про новий освітній простір) показав, що найяскравішими є спрямованість на школу і вчителя. Спрямованість на учнів проявлялась менш чіткою. Співвідношення категорій „професійно-педагогічна мотивація до нововведень” (Таблиця 1) змінювалося на різних етапах навчання, при цьому студентів всіх курсів вважали за краще описувати себе в соціальних категоріях, які значно перевершували за кількістю індивідуальні та генералізовані.

Спостерігалось незначне зниження кількості використання соціальних категорій в самописі від першого курсу (8,80 бали) до п’ятого (7,44 бали). В той же час з’явилася тенденція підвищення кількості застосовування індивідуальних категорій, від другого курсу (5,26 бали) до п’ятого (8,60 бали). Генералізовані категорії виокремлюються студентами дуже рідко.

Важливим показником потреби в саморозвитку, самоактуалізації себе як майбутнього професіонала є сформованість професійного образу, „Я – майбутній педагог”. Як демонструють представлені в таблиці данні, від другого до п’ятого курсу спостерігалось деяке зниження середніх значень особистісних категорій, що характеризували уявлення про себе як учителя. Найвищий рівень був зафіксований у студентів другого курсу – 8,56 бали. Потім спостерігалось зниження показника у випробовуваних п’ятого курсу до рівня 7,14 бали.

У процесі навчання, з накопиченням теоретичних знань і власного практичного досвіду, відбувалося незначне підвищення діяльнісних категорій від другого курсу (5,28 бали) до п’ятого (5,52 бали). Комунікативні категорії у студентів другого і третього курсу були виражені недостатньо (3,78 бали і, відповідно, 3,62 бали), і лише на п’ятому курсі цей показник підвищується до рівня 4,86 бали.

У цілому ми зробили висновок, що функціонування особистісно-професійних парадигм студентів педагогічного навчального закладу знаходи-

лося на змішаному рівні і недостатньо пов’язане з майбутньою педагогічною діяльністю. Таке функціонування парадигм не досягало оптимального, гармонійного рівнів. Це свідчило про те, що без спеціальних психолого-педагогічних дій процес усвідомлення особистісно-професійних парадигм йде сповільнено, стихійно, що й зробило необхідним і актуальним теоретичну й методичну роботу щодо впровадження експериментальної системи парадигмального моделювання професійної підготовки майбутніх учителів в освітньому просторі педагогічного навчального закладу.

Мета *формульовального експерименту* полягала в упровадженні означеної системи, що складається з моделей-концептів парадигмального моделювання, застосування яких в освітньому просторі педагогічного навчального закладу дозволили забезпечити підвищення якості підготовки майбутніх учителів. Практична спрямованість формульовального експерименту полягала в тому, щоб істотно підвищити *професійну компетентність* студентів шляхом доведення важливості *принципу самоподібності* для сучасної освіти.

Таблиця 1

Динаміка рівнів функціонування особистісно-професійних парадигм у майбутніх учителів

№п/п	Компоненти особистісно-професійної парадигми	Курси навчання		
		II	III	V
1	Професійно орієнтована рефлексія (Xi)	1,68	3,84	5,42
2	Проектувально-прогностична спрямованість	81,0	103,0	119,0
	а) особистість учителя	41,0	46,0	54,0
	б) педагогічна діяльність	23,0	31,0	36,0
	в) педагогічне прогнозування	17,0	26,0	29,0
3	Функціональна спрямованість	2,64	3,19	3,83
	а) особистість учителя	2,72	3,36	3,84
	б) спрямованість на дитину	1,88	2,98	3,66
	в) уявлення про новий освітній простір	3,32	3,24	3,98
4	Професійно-педагогічна мотивація до нововведень	5,29	4,87	6,10
	а) соціальна	8,80	7,86	7,44
	б) індивідуальна	5,26	4,88	8,60
	в) генералізована	1,82	1,86	2,26
5	Потреба в саморозвитку, самоактуалізації	5,87	4,61	5,84
	а) особистісна	8,56	5,48	7,14
	б) діяльнісна	5,28	4,72	5,52
	в) комунікативна	3,78	3,62	4,86

*Примітка: II – закінчення періоду первинної адаптації (другий курс); III – занурення в навчально-професійну діяльність (третій курс); V – етап заключної підготовки до самостійної педагогічної діяльності (п’ятий курс).

Досліджуваним була запропонована модифікація методики побудови *репертуарних ґрат Г. - Келлі*, що допомогла відрефлексувати характеристики моделей в освітньому просторі [3]. За об'єкти оцінювання в репертуарних ролевих ґратах були запропоновані виокремлені раніше в теоретичному аналізі критерії, що лежать в основі конкретизації рівнів для кожної з моделей, узяті в біполярному вигляді. Наприклад, для моделі образу ідеалізованої особистісно-професійної парадигми (*прогностична модель особистісно-професійної парадигми*) за критерієм „професійно орієнтована рефлексія”: 1) осмислення власних переживань і емоцій – не усвідомлення власних переживань і емоцій, 2) потреба в самоконтролі – відсутність потреби в самоконтролі, 3) довіра до оточуючих – недовіра оточуючим та ін.

Для моделі системного управління якістю підготовки майбутніх учителів (*інтеграційна модель освітнього простору*) за тим же критерієм, показники такі: 1) задоволеність суб'єктів результатами діяльності простору – не задоволеність результатами діяльності простору, 2) гармонійність сполучення суспільних і особистих інтересів у взаємодії суб'єктів – агармонійність сполучення суспільних й особистих інтересів у взаємодії, 3) наявність взаємозв'язку у діях керівних органів щодо впливу на клімат освітнього простору – відсутність взаємозв'язку у діях керівних органів щодо впливу на клімат освітнього простору та ін.

Абстрактність, що була закладена, дозволяла випробуваним об'єктивно визначитися в індивідуальних значеннях, що вкладалися в розуміння критеріїв. Частотний аналіз характеристик, які використовувалися при оцінюванні суб'єктів освітнього простору педагогічного навчального закладу, дозволив виокремити 25 пар полярних ознак для кожної моделі. Даний діапазон конструктивів послужив основою для продовження формульовального експерименту

Основним напрямом роботи на цьому етапі було виявлення змісту стереотипів особистісно-професійної парадигми кожного майбутнього вчителя. Випробовуваним була запропонована *модифікація тесту репертуарних ролевих ґрат Г. Келлі*. Випробовуваними на даному етапі дослідження, який проводився протягом трьох років (7 – 9 семестри), були студенти інституту фізики і математики ПДПУ імені К.Д. Ушинського денного відділення спеціальностей ФМ, ФІ, МЕ, ІА, ІЕ, МІ. Вибірка складала 187 осіб. Вік випробовуваних склав від 18 до 21 року. Для контролю за ходом експерименту були сформовані експериментальні та контрольні групи (чисельністю 23, 26, 20 осіб). Психодіагностичні різниці по всіх використаних показниках проводилися в контрольних і експериментальних групах на початку сьомого і в кінці дев'ятого семестрів. Експеримент проводився із студентами другого, третього і п'ятого курсів.

У результаті тестування на цьому етапі дослідження від кожного випробовуваного була одержана матриця дихотомічних оцінок п'яти об'єктів (моделей) по 25 полярним ознакам, що складало масив даних

5x25x187. Одержані дані були підсумовані для частотного аналізу, що дозволив визначити вагові показники критеріїв у моделях. Таким чином були виявлені кількісні і якісні відмінності в інтерпретації рівнів.

Виходячи з певної структури особистісно-професійної парадигми, необхідною була така робота, яка б відповідала структурі даної системи. При цьому ставилися відповідні завдання: по-перше, підвищити рівень функціонування всіх складових особистісно-професійної парадигми, а, по-друге, посилити взаємозв'язок між ними. З цієї метою створювалися спеціальні ситуації, в яких у студентів повинні були виявлятися яскраві образи, адекватні вимогам професії, наприклад, „ситуація передбачення педагогічної дії”, „ситуація участі”, „ситуація рефлексії”, „заняття в школі майбутнього” та ін.

Робота, в цьому аспекті, будувалася відповідно до специфіки навчального закладу і містила адекватний баланс теоретичних курсів і педагогічної практики. В цілях більш глибокого засвоєння теоретичного курсу педагогіки була надана додаткова кількість навчального часу (спецкурс „Освітні технології”), при цьому використовувалися діалогові, проблемні методи проведення навчальних занять, активні форми організації спецкурсів і практикумів (лекція-діалог, проблемна лекція, семінар-дискусія, ділова гра, тренінг тощо).

Проведений формульовальний експеримент позитивно позначився і на рівнях функціонування кожної моделі-концепта системи парадигмального моделювання професійної підготовки майбутніх учителів. Ті зміни, що відбулися в цьому плані виразилися в зміцненні взаємозв'язку між ними, що, у свою чергу, сприяло посиленню внутрішньої цілісності і узгодженості експериментальної системи.

Особливістю зв'язку розроблених моделей-концептів з'явилася повна відповідність за критеріями оцінювання, що припускає наявність структурних співпадань та пояснює принцип фрактальності парадигмального моделювання. Для отримання наочної картини внутрішніх зв'язків моделей, отримані дані піддалися кластерному аналізу, що дозволило виявити структурні відмінності між груповою і міжособистісною рівня узагальнень.

Структура особистісно-професійної парадигми є згорнутою картиною мінімальних відмінностей у середині освітнього простору. Процесуальна модель освітнього маршруту представляє більш складну картину. Найбільша відмінність виявлена за критерієм „потреба в саморозвитку, самоактуалізації” в моделях-концептах подолання пізнавально-психологічних бар'єрів – механізмів зміни особистісно-професійних парадигм (*продуктивна модель рефлексії*) і системного управління якістю підготовки майбутніх учителів (*інтеграційна модель освітнього простору*).

Можливо, опосередкованим чинником є активність самого індивіда, вірогідність кар'єрного зростання, місце одержаної професії в ієрархії престижу та ін. А. Сирота [4] висуває ідею про те, що в стереотипі освіта ще не гарантує отримання соціальних благ,

але є необхідною умовою для цього. Таке положення цілком відповідає мобільності між поколіннями в стабільному суспільстві, при якій батьки часто надають істотно допомогу в працевлаштуванні дітей, які вже одержали освіту. В ситуації кризового стану суспільства найбільш сильно страждає саме опосередковуючий чинник, ефективність якого набуває колосального значення на шляху до успішної професійної самореалізації.

Втілення фрактального принципу синергії при розробці експериментальної системи парадигмального моделювання спонукає до появи фракталів і композиційних фракталів, що припускають самоподібність площин моделей-концептів в освітньому просторі та ґрунтуються на принципі „модель в моделі”: образ особистісно-професійної парадигми вчителя *подібний* образу освітньої парадигми тощо.

Початок професійної діяльності студентів пов’язували з пошуком роботи, але зміст роботи не конкретизувався і не вказувалася сфера професійної діяльності, спостерігалася неадекватність життєвих цілей. В уявленнях про майбутнє переважала середня і віддалена перспектива (5 – 15 років). Таким чином у студентів відбулися зміни в професійних уявленнях, змінилися особистісно-професійні парадигми: йшов процес переорієнтації парадигм студентів з індивідуальних категорій на професійно-соціальні, самооцінка професійних якостей поступово підвищувалася, спостерігалася професіоналізація Я-образу з обраною спеціальністю.

Висновки.

Ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців полягає в діалектичній єдності всіх процесів, що відбуваються в освітньому просторі педагогічного навчального закладу, забезпеченні тісного взаємозв’язку професійного навчання з практикою. З цих позицій, особливої ролі набуває теоретичне обґрунтування та експериментальна розробка системи професійної підготовки майбутніх учителів в освітньому просторі на ґрунті парадигмального моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів, що відтворює систему теоретико-методичного забезпечення, яка містить у собі концептуальні положення, принципи, моделі, види, форми, методи.

Узагальнюючи одержані в результаті аналізу одержаних даних про здійснену роботу конкретизуємо ще один висновок: виходячи з того, що освітні установи концентрують витрати на забезпечення навчального процесу ТЗН, впровадження розробленої нами системи парадигмального моделювання професійної підготовки не потребує додаткових коштів, що свідчить про її економічну доцільність.

Освітнім установам не потрібно додаткових позапланових економічних витрат для упровадження парадигмального моделювання, яке не вимагає використання нових технічних систем (засобів) навчання, а також розробки і упровадження кардинально нових технологій навчання в процес професійної підготовки майбутніх учителів. Процес упроваджен-

ня означених інновацій не вимагає інтенсифікації навчального процесу і може відбуватися в плановому режимі кожної освітньої установи-учасника. Результати дослідження можуть бути використані для визначення ефективних напрямів освітньої політики, обґрунтування стратегії розвитку освіти і пріоритетних напрямів її першочергової модернізації.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем дослідно-експериментальної роботи щодо застосування парадигмального моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів.

Література:

1. Бодалев А. А. О коммуникативном ядре личности и его формировании // Воспитательная система учебного заведения как объекта педагогического управления / А. А. Бодалев. — Рига : [б. и.], 1989. — С. 43—56.
2. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти // Стратегія реформування освіти в Україні: рекомендації з освітньої політики / Оксана Овчарук. — К.: К.І.С., 2003. — С. 13—37.
3. Пехота О. М. Підготовка майбутніх педагогів до впровадження сучасних технологій виховного процесу як важлива умова формування їх професіоналізму / Олена Миколаївна Пехота // Проблеми сучасної педагогічної освіти [сер. „Педагогіка і психологія”]: зб. Статей. Вип. 8. Ч. 1. — Ялта: РВВ КГУ, 2005. — С. 23—28.
4. Сирота А. Н. Особенности восприятия социально-стратификационных различий студентами вуза: автореф. дис. на соискание учён. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 „Педагогическая психология” / А. Н. Сирота. — Краснодар, 1999. — 22 с.
5. Фетискин Н. П. Специфика и эффективность эмоционального обеспечения самостоятельной работы студентов / Н. П. Фетискин // Актуальные проблемы психолого-педагогической подготовки студентов: сб. научн. трудов. — Ярославль: ЯГПУ, 1990. — С. 79—84.
6. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с. — (Серия „Мастера психологии”).

Надійшла до редакції 29.10.2008р.

ВПЛИВ РІЗНОГО ЗМІСТУ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ШЕСТИКЛАСНИКІВ ІСНЮЮЧИХ СОМАТОТИПІВ

Сидорченко К.М.

Харківська державна академія фізичної культури
Хмельницький інститут соціальних технологій

Анотація. Упродовж навчального року в процесі фізичного виховання шестикласників торакального і м’язового соматотипів (найбільш чисельні за кількістю представників у загальній вибірці) використовували різні варіанти змісту уроків фізичної культури оздоровчої спрямованості. Встановлено високу ефективність авторського змісту порівняно з іншими використаними варіантами в покращенні показників фізичного стану досліджуваного контингенту, що дозволяє рекомендувати його для широко використання в практичній діяльності.

Ключові слова: формувальний експеримент, заняття оздоровчої спрямованості, хлопчики 11 років, соматичний тип конституції, фізичний стан.

Анотація. Сидорченко К.М. Воздействие различных вариантов содержания уроков физической культуры оздоровительной направленности на физическое состояние шестиклассников существующих соматотипов. В течение учебного года в процессе физического воспитания шестиклассников

торакального и мышечного соматотипов (наиболее многочисленные по количеству представителей в общей выборке) использовали различные варианты содержания уроков физической культуры оздоровительной направленности. Установлена высокая эффективность авторского содержания в сравнении с другими использованными вариантами в улучшении показателей физического состояния исследуемого контингента, что позволяет рекомендовать его для широкого использования в практической деятельности.

Ключевые слова: формирующий эксперимент, занятия оздоровительной направленности, мальчики 11 лет, соматический тип конституции, физическое состояние.

Annotation. Sydorchenko K.M. The influence of the various variants of the lessons' of physical training content with the health-improving orientation on the physical condition of the six-form pupils with the existing somatotypes. During the school year different variants of the content of the lessons of Physical training with the health-improving were used in the process of the physical training of the six-form pupils with the thoracic and muscular somatotypes (the most numerous in abundance of the representatives in the general extracts). A high efficacy of the author contents was established in comparison with other used variants in the improvement of the indices of the physical condition of the contingent, that let us recommend it for the wide usage in practice.

Key words: formative experiment, health-improving exercises, eleven-year-old boys, the somatical type of the constitution, physical condition.

Вступ.

Однією з головних умов успішного вирішення завдань фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі, що пов'язані з покращенням фізичного стану учнів, є розробка оптимального змісту занять відповідної спрямованості. Дані окремих досліджень [3, 5, 9] свідчать, що такий зміст повинен передбачати реалізацію диференційованого підходу на основі врахування морфофункціональних особливостей представників різних соматотипів

Проведений у зв'язку з цим аналіз наукової літератури виявив поодинокі дослідження [7, 14], спрямовані на розробку програм удосконалення фізичних якостей, що враховують особливості їх розвитку в хлопчиків-підлітків різних соматотипів. Разом з тим, запропоновані цими дослідженнями підходи до формування змісту таких програм відрізняються між собою, в них не враховані особливості взаємозв'язків між розвитком фізичних якостей і зміною фізичного здоров'я хлопчиків різних соматотипів у певний період, а експериментальна перевірка передбачала вивчення змін тільки окремих показників їхнього фізичного стану. Зазначене не дозволяє сприяти розв'язанню проблеми, пов'язаної з визначенням оптимального підходу до формування змісту занять оздоровчої спрямованості для хлопчиків-підлітків різних соматотипів насамперед, у частині покращення їх фізичного стану на уроках фізичної культури виходячи з трьох у тиждень уроків, що зумовило необхідність проведення відповідного дослідження.

Робота виконується згідно плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури проблемної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету на 2002-2010 рр., Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури спорту Державного комі-

тету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 2.1.6. «Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді» (номер державної реєстрації 0102U005721).

Формулювання цілей роботи

Мета – експериментально перевірити ефективність різних варіантів змісту уроків фізичної культури у покращенні фізичного стану шестикласників існуючих соматотипів

Методи та організація дослідження. Під час дослідження на теоретичному рівні використовували метод аналізу й узагальнення, на емпіричному – формувальний педагогічний експеримент, педагогічне тестування, степергометрію, методику експрес-оцінки фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенко [1], діагностики соматотипу Штефко-Островського в модифікації С.С. Дарської [4], математико-статистичні методи. Для оцінки динаміки фізичних якостей використовували батарею з 14 тестів, кожний з яких відповідав встановленим метрологічним вимогам [12, 13]. Досліджувані – 120 хлопчиків, з них по 60 – шестикласники тих соматотипів, що домінують в загальній вибірці (торакальний і м'язовий) та які були учнями загальноосвітніх навчальних закладів №№ 6, 8, 10, 15, 16 м. Кам'янець-Подільського. З цих хлопчиків сформували шість експериментальних груп: ТЕ₁, ТЕ₂, ТЕ₃ («Т» – торакальний, «Е» – експериментальна, «1», «2», «3» – відповідно перший, другий і третій варіанти експериментального змісту); МЕ₁, МЕ₂, МЕ₃ («М» – м'язовий). У контрольні (ТК і МК) групи увійшли шестикласники зазначених соматотипів, які брали участь в констатувальному експерименті.

У ході формувального експерименту перевіряли ефективність трьох експериментальних варіантів змісту уроків фізичної культури з них один авторський, інші – рекомендовані дослідниками [7, 14]. Зміст в експериментальних групах практично не відрізнявся від чинного, а головна відмінність полягала в тому, що останній враховував рекомендації діючої програми з фізичного виховання [6, 11], а використаний в експериментальних групах – конкретизований авторкою і вказаними дослідниками зазначені рекомендації на підставі даних спеціальної літератури [2, 8, 10, 15]. Час уроку, відведеного на вирішення встановлених завдань, в дослідних групах був практично однаковий, так само як кількість уроків, що складала три в тиждень.

Що стосується відмінності змісту уроків в експериментальних групах, то вона полягала тільки в спрямованості фізичних навантажень, а саме: в групі хлопчиків торакального соматотипу які займалися за авторським змістом (ТЕ₁ – «Т» – торакальний соматотип, «Е» – експериментальна група, «1» – перший варіант змісту), впродовж навчального року вдосконалювали швидкісні, силові якості, рухливість в поперековому відділі хребта, координацію в акробатичних рухових діях і загальну витривалість. Другий варіант змісту (ТЕ₂), запропонований дослідниками [14], передбачав покращення «типологічної моторної властивості» – швидкісної витривалості, для

чого відповідні параметри навантажень використовувалися при покращенні загальної витривалості, частоти рухів, рухливості в поперековому відділі хребта, координації в метаннях на дальність непровідною рукою циклічних локомоціях. Третій варіант змісту (TE_3), запропонований іншими дослідниками [7], передбачав покращення фізичних якостей, що знаходились у сенситивному періоді – загальної витривалості, швидкісних, швидкісно-силових у метаннях і стрибках, координації в циклічних локомоціях, метаннях провідною, непровідною рукою, рухливості в поперековому відділі хребта.

У шестикласників м'язового соматотипу авторський варіант змісту (ME_1) спрямовувався на вдосконалення координації в метаннях непровідною рукою, акробатичних рухових діях, загальної витривалості, силових якостей, швидкісно-силових у метаннях, частоти рухів, швидкісної витривалості, другий варіант (ME_2) – на покращення координації в метаннях провідною рукою, акробатичних рухових діях, гнучкості, статичної силової, швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей в стрибках із застосуванням навантажень силової спрямованості, третій (ME_3) – на покращення статичної силової витривалості, координації в циклічних локомоціях, метаннях провідною, непровідною рукою акробатичних рухових діях.

Інші параметри фізичних навантажень (величина, мінімально необхідний час в окремому занятті, що забезпечує формування термінового тренувального ефекту, кількість занять з певною спрямованістю навантажень, що сприяють формуванню кумулятивного тренувального ефекту), спосіб розподілу матеріалу програми з фізичного виховання впродовж навчального року, інші організаційно-методичні положення та завдання, що вирішувались в ході експериментальних уроків, у дослідних групах не відрізнялися.

Результати дослідження.

Отримані на початку експерименту дані свідчили про однорідність сформованих за статтю, віком, соматотипом і показниками фізичного стану дослідних груп.

Зовсім інші результати отримали наприкінці формувального експерименту. Так, з 14 досліджуваних показників фізичної підготовленості при використанні авторського змісту (TE_1) суттєво покращилося 10 показників, експериментальних варіантів змісту в TE_2 і TE_3 – відповідно 9 і 10, чинного (ТК) – 10, погіршилося відповідно 2, 3, 2, 4, відзначалося стабільними результатами – 2, 2, 0, тобто за співвідношенням зміни цих показників найбільш результативним був зміст-І і зміст-ІІІ, дещо меншим – зміст-ІІ, найменшим – чинний зміст (табл. 1).

Одна з причин погіршення в дослідних групах окремих фізичних якостей може бути пов'язана з віковими особливостями їх розвитку і темпів статевого дозрівання, оскільки більшість цих якостей в усіх групах була однаковою. Виняток склала тільки рухливість в плечових суглобах, що впродовж експерименту в дослідних групах практично не змінилася, за винятком ТК,

в якій вона суттєво погіршилася, а також координація в метаннях непровідною рукою, показник якої не змінився в TE_1 , суттєво покращився в TE_3 , погіршився в TE_2 і ТК. Виявлену відсутність зміни результатів пов'язували з систематичним використанням упродовж року навантажень на покращення гнучкості, що були достатніми для досягнення на кожному занятті термінового тренувального ефекту, а разом з відсутністю негативного перенесення тренувального ефекту при вдосконаленні інших встановлених змістом фізичних якостей, забезпечили сталі результати, в той час як відсутність таких навантажень (ТК) призвела до суттєвого погіршення цієї фізичної якості.

Особливості зміни результатів координації в метаннях непровідною рукою можуть бути обумовлені недостатнім впливом на них у TE_2 і ТК, оскільки використані в TE_1 навантаження відповідної спрямованості сприяли підтриманню результатів на досягнутому рівні, а використання їх разом з навантаженнями швидкісно-силової спрямованості (TE_3) забезпечило суттєве покращення цієї здібності.

Порівняння в дослідних групах величин приросту і прояву фізичних якостей наприкінці експерименту здійснювали, використавши ранжування цих результатів [3], а саме: кожному з них, надавали ранг від 1 до 4, що свідчив відповідно про найнижчий і найвищий результати. Після отриманих у кожному з 14 показників фізичної підготовленості рангових характеристик додавали, ділили на кількість показників і так отримували умовний середній бал рангу. Більша величина цього балу свідчила про вищу ефективність використаного змісту порівняно з іншими варіантами в досягненні найвищих показників фізичної підготовленості.

Отримані дані свідчили, що використання шестикласниками торакального соматотипу різних варіантів змісту уроків фізичної культури оздоровчої спрямованості призвело до різних результатів. Так, після використання змісту-І (TE_1) результативність склала 3,36 ум. балів, змісту-ІІ (TE_2) – 3,14, змісту-ІІІ (TE_3) – 3,57, чинного змісту (ТК) – тільки 2,71 ум. бал. Іншими словами, найвищу результативність забезпечив зміст-ІІІ, дещо нижчу – зміст-І, потім – зміст-ІІ, найнижчу – чинний зміст, тобто третій варіант є найефективніший у вирішенні завдання з удосконалення фізичних якостей порівняно з іншими варіантами змісту.

Наступний показник фізичного стану – загальна фізична працездатність, відзначався таким: у TE_1 він збільшився на 12,0% ($p < 0,01$), в TE_2 і TE_3 – відзначався тільки тенденцією до збільшення, оскільки зміни склали відповідно 3,4% і 1,9% ($p > 0,05$), у ТК – тенденцією до зменшення (-3,9%; $p > 0,05$). Іншими словами, використання авторського змісту впродовж навчального року забезпечує покращення загальної фізичної працездатності хлопчиків торакального соматотипу, в той час як інші розглянуті варіанти змісту – тільки підтримання результатів на досягнутому рівні (див. табл. 1). Що стосується величини прояву цього показника наприкінці експерименту то тут отрима-

Таблиця 1

Зміни показників фізичного стану в дослідних групах шестикласників торакального соматотипу
впродовж формувального експерименту

Показник	На	Наприкінці	$\Delta \bar{X}$, абс.	$\Delta \bar{X}$, %	$t /$ $D \pm m_d$ % (p)
	початку				
1	2	3	4	5	6
TE₁					
Біг 20 м з ходу, с	3,7 ± 0,03	3,41 ± 0,02	- 0,29	7,8	8,06
5-секундний біг на місці, разів	18,8 ± 0,51	22,84 ± 0,31	4,04	21,5	6,73
Станова динамометрія, кг	47,7 ± 0,61	59,4 ± 0,17	11,7	24,5	18,48
Метання набивного м'яча сидячи, м	2,9 ± 0,10	3,45 ± 0,23	0,55	19,0	2,19
Стрибок у довжину з місця, см	155,1 ± 1,13	177,3 ± 0,59	22,2	14,3	17,41
Нахил уперед сидячи, см	5,52 ± 0,13	7,48 ± 0,18	1,96	35,5	8,83
Викрут мірної лінійки за спину, см	63,1 ± 0,41	64,29 ± 0,44	1,19	- 1,9	1,98
Метання на дальн. пров. рукою, м	27,61 ± 0,20	36,45 ± 0,37	8,84	32,0	21,0
Метання на дальн. непр. рукою, м	22,1 ± 0,36	21,78 ± 0,31	- 0,32	- 1,5	0,67
Три перекиди вперед, с	3,11 ± 0,02	3,49 ± 0,01	0,38	- 12,2	17,27
Човниковий біг 4×9 м, с	10,69 ± 0,05	10,13 ± 0,02	- 0,56	5,2	10,37
6-хвилинний біг на відстань, м	876,8 ± 10,4	1011,6 ± 11,6	134,8	15,4	8,65
Біг 100 м, с	15,9 ± 0,07	15,31 ± 0,02	- 0,59	3,7	8,08
Вис на зігнутих руках, с	18,1 ± 0,14	15,21 ± 0,27	- 2,89	- 16,0	9,51
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	711,5 ± 19,2	796,7 ± 17,4	85,2	12,0	3,29
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	20,0	20,0	20,0 ± 8,94	2,24
Середній, %	25,0	60,0	35,0	35,0 ± 14,62	2,39
Нижчий від середнього, %	55,0	20,0	- 35,0	35,0 ± 14,27	2,45
Низький, %	20,0	-	- 20,0	20,0 ± 8,94	2,24
TE₂					
Біг 20 м з ходу, с	3,64 ± 0,03	3,31 ± 0,01	- 0,33	9,1	10,00
5-секундний біг на місці, разів	19,32 ± 0,21	25,13 ± 0,26	5,81	30,1	17,34
Станова динамометрія, кг	48,3 ± 0,57	56,9 ± 0,44	8,61	17,8	11,94
Метання набивного м'яча сидячи, м	3,04 ± 0,12	3,4 ± 0,08	0,36	11,8	2,50
Стрибок у довжину з місця, см	158,21 ± 1,17	166,71 ± 0,84	8,5	5,4	5,90
Нахил уперед сидячи, см	5,03 ± 0,24	7,31 ± 0,22	2,28	45,3	6,99
Викрут мірної лінійки за спину, см	64,02 ± 0,74	65,12 ± 0,59	1,1	- 1,7	1,16
Метання на дальн. пров. рукою, м	27,9 ± 0,39	35,5 ± 0,41	7,6	27,2	13,43
Метання на дальн. непр. рукою, м	22,59 ± 0,59	19,11 ± 0,36	- 3,48	- 15,4	5,04
Три перекиди вперед, с	3,16 ± 0,02	3,33 ± 0,01	0,17	- 5,4	7,73
Човниковий біг 4×9 м, с	10,72 ± 0,05	9,87 ± 0,02	- 0,85	7,9	15,74
6-хвилинний біг на відстань, м	888,31 ± 12,3	999,4 ± 10,9	111,09	12,5	6,76
Біг 100 м, с	16,1 ± 0,07	16,1 ± 0,02	0	0	0
Вис на зігнутих руках, с	17,7 ± 0,36	14,22 ± 0,24	- 3,48	- 19,7	8,04
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	720,6 ± 21,1	745,1 ± 17,6	24,5	3,4	0,89
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	-	-	-	-
Середній, %	15,0	20,0	5,0	5,0 ± 11,99	0,42
Нижчий від середнього, %	60,0	70,0	10,0	10,0 ± 15,0	0,67
Низький, %	25,0	10,0	- 15,0	15,0 ± 10,19	1,47
TE₃					
Біг 20 м з ходу, с	3,61 ± 0,04	3,3 ± 0,01	- 0,31	8,6	7,56
5-секундний біг на місці, разів	19,27 ± 0,24	25,23 ± 0,29	5,96	30,9	15,81
Станова динамометрія, кг	47,21 ± 0,64	58,32 ± 0,31	11,11	23,5	15,63
Метання набивного м'яча сидячи, м	3,03 ± 0,14	3,74 ± 0,13	0,71	23,4	3,81
Стрибок у довжину з місця, см	157,4 ± 1,09	178,1 ± 0,63	20,7	13,2	16,44
Нахил уперед сидячи, см	5,69 ± 0,31	7,28 ± 0,20	1,59	27,9	4,31
Викрут мірної лінійки за спину, см	62,91 ± 0,65	65,97 ± 0,48	3,06	- 4,9	3,79
Метання на дальність пров. рукою, м	28,21 ± 0,33	35,93 ± 0,36	7,72	27,4	15,82
Метання на дальність непр. рукою, м	21,54 ± 0,44	23,4 ± 0,30	1,84	8,6	3,45
Три перекиди вперед, с	3,13 ± 0,01	3,38 ± 0,01	0,25	- 8,0	17,86
Човниковий біг 4×9 м, с	10,58 ± 0,05	9,89 ± 0,02	- 0,69	6,5	12,78

1	2	3	4	5	6
6-хвилинний біг на відстань, м	881,4 ± 14,4	951,42 ± 13,8	70,02	7,9	3,51
Біг 100 м, с	16,1 ± 0,07	16,0 ± 0,05	- 0,1	0,6	1,16
Вис на зігнутих руках, с	18,4 ± 0,39	16,85 ± 0,35	- 1,55	- 8,4	2,96
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	726,7 ± 22,5	740,3 ± 18,1	13,6	1,9	0,47
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	5,0	5,0	5,0 ± 4,87	1,03
Середній, %	20,0	40,0	20,0	20,0 ± 14,14	1,41
Нижчий від середнього, %	55,0	50,0	- 5,0	5,0 ± 15,77	0,32
Низький	25,0	5,0	- 20,0	20,0 ± 10,84	1,85
ТК					
Біг 20 м з ходу, с	3,63 ± 0,02	3,40 ± 0,02	- 0,23	6,3	8,21
5-секундний біг на місці, разів	19,82 ± 0,17	23,51 ± 0,13	3,69	18,6	17,24
Станова динамометрія, кг	48,58 ± 0,40	57,38 ± 0,14	8,8	18,1	20,75
Метання набивного м'яча сидячи, м	2,88 ± 0,10	3,32 ± 0,09	0,44	15,3	3,26
Стрибок у довжину з місця, см	155,56 ± 0,65	170,38 ± 0,43	14,82	9,5	19,02
Нахил уперед сидячи, см	5,78 ± 0,33	6,89 ± 0,31	1,11	19,2	2,45
Викрут мірної лінійки за спину, см	62,42 ± 0,39	71,96 ± 0,39	9,54	- 15,3	17,28
Метання на дальність пров. рукою, м	28,02 ± 0,21	34,29 ± 0,31	6,27	22,4	16,76
Метання на дальність непр. рукою, м	22,36 ± 0,25	17,73 ± 0,25	- 4,63	- 20,7	13,08
Три перекиди вперед, с	3,14 ± 0,01	3,44 ± 0,01	0,3	- 9,6	21,43
Човниковий біг 4×9 м, с	10,65 ± 0,02	10,18 ± 0,02	- 0,47	4,4	16,79
6-хвилинний біг на відстань, м	885,84 ± 13,69	960,64 ± 12,52	74,8	8,4	4,03
Біг 100 м, с	15,99 ± 0,02	15,48 ± 0,02	- 0,51	3,2	18,21
Вис на зігнутих руках, с	17,98 ± 0,41	15,44 ± 0,37	- 2,54	- 14,1	4,60
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	735,4 ± 28,7	706,7 ± 20,8	- 28,7	3,9	0,81
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	-	-	-	-
Середній, %	15,6	17,8	2,2	2,2 ± 7,85	0,28
Нижчий від середнього, %	60,0	75,5	15,5	15,5 ± 9,71	1,60
Низький, %	24,4	6,7	- 17,7	17,7 ± 7,41	2,39

Примітка. Туті далі жирним виділено вірогідно значущі розбіжності двох середніх на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$

Таблиця 2

Зміни показників фізичного стану в дослідних групах шестикласників м'язового соматотипу впродовж формувального експерименту

Показник	На початку	Наприкінці	D \bar{X} , абс.	D \bar{X} , %	t / D ± m _d % (p)
	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_2 \pm m$			
1	2	3	4	5	6
ME₁					
Біг 20 м з ходу, с	3,2 ± 0,02	3,08 ± 0,02	-0,12	3,6	4,29
5-секундний біг на місці, разів	20,5 ± 0,21	22,3 ± 0,24	1,8	8,8	5,64
Станова динамометрія, кг	54,72 ± 0,38	62,12 ± 0,31	7,4	13,5	15,10
Метання набивного м'яча сидячи, м	2,92 ± 0,09	3,59 ± 0,10	0,67	23,0	5,00
Стрибок у довжину з місця, см	145,22 ± 1,3	165,12 ± 0,9	19,9	13,7	12,59
Нахил уперед сидячи, см	5,38 ± 0,31	5,36 ± 0,29	-0,02	- 0,4	0,05
Викрут мірної лінійки за спину, см	68,32 ± 0,51	68,12 ± 0,48	-0,2	0,3	0,29
Метання на дальн. пров. рукою, м	21,86 ± 0,41	30,08 ± 0,32	8,22	37,6	15,81
Метання на дальн. непр. рукою, м	12,53 ± 0,39	18,29 ± 0,23	5,76	46,0	12,72
Три перекиди вперед, с	4,32 ± 0,03	3,21 ± 0,02	-1,11	25,7	30,83
Човниковий біг 4×9 м, с	10,03 ± 0,04	10,33 ± 0,02	0,30	- 3,0	6,67
6-хвилинний біг на відстань, м	1031,7 ± 12,9	1098,7 ± 11,8	67,0	6,5	49,52
Біг 100 м, с	15,5 ± 0,02	15,37 ± 0,02	-0,13	0,8	4,64
Вис на зігнутих руках, с	15,6 ± 0,52	16,41 ± 0,48	0,81	5,2	1,15
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	710,8 ± 17,9	812,8 ± 14,1	102,0	14,4	4,48
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	15,0	15,0	15,0 ± 7,98	1,88
Середній, %	50,0	65,0	15,0	15,0 ± 15,45	0,97
Нижчий від середнього, %	40,0	20,0	-20,0	20,0 ± 14,14	1,41
Низький, %	10,0	-	-10,0	15,0 ± 6,71	1,49

1	2	3	4	5	6
ME₂					
Біг 20 м з ходу, с	3,21 ± 0,02	3,44 ± 0,02	0,23	- 7,2	8,21
5-секундний біг на місці, разів	20,71 ± 0,28	19,54 ± 0,26	-1,17	- 5,7	3,06
Станова динамометрія, кг	54,86 ± 0,29	62,82 ± 0,30	7,96	14,5	19,09
Метання набивного м'яча сидячи, м	3,11 ± 0,11	3,72 ± 0,09	0,61	19,6	4,30
Стрибок у довжину з місця, см	145,4 ± 1,03	169,32 ± 0,97	23,92	16,5	16,90
Нахил уперед сидячи, см	5,47 ± 0,21	5,42 ± 0,23	-0,05	- 0,9	0,16
Викрут мірної лінійки за спину, см	69,03 ± 0,46	68,14 ± 0,53	-0,89	1,3	1,27
Метання на дальн. пров. рукою, м	22,38 ± 0,41	31,77 ± 0,33	9,39	42,0	17,85
Метання на дальн. непр. рукою, м	12,61 ± 0,38	21,09 ± 0,31	8,48	67,3	17,31
Три перекиди вперед, с	4,29 ± 0,02	3,79 ± 0,02	-0,5	11,7	17,86
Човниковий біг 4×9 м, с	10,01 ± 0,04	10,22 ± 0,02	0,21	- 2,1	4,67
6-хвилинний біг на відстань, м	1051,8±11,21	1149,4±15,27	97,6	9,3	5,15
Біг 100 м, с	15,63 ± 0,09	15,21 ± 0,02	-0,42	2,7	4,57
Вис на зігнутих руках, с	15,88 ± 0,32	25,04 ± 0,47	9,16	57,7	16,10
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	714,6 ± 16,5	767,5 ± 15,8	52,9	7,4	2,32
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	-	-	-	-
Середній, %	45,0	30,0	-15,0	15,0±15,12	0,99
Нижчий від середнього, %	45,0	60,0	15,0	15,0±15,61	0,96
Низький, %	10,0	10,0	0	0	0
ME₃					
Біг 20 м з ходу, с	3,18 ± 0,03	3,41 ± 0,02	0,23	- 7,2	6,39
5-секундний біг на місці, разів	19,9 ± 0,31	19,6 ± 0,34	- 0,3	- 1,5	0,56
Станова динамометрія, кг	55,1 ± 0,35	63,09 ± 0,32	7,99	14,5	16,86
Метання набивного м'яча сидячи, м	3,0 ± 0,09	3,63 ± 0,11	0,63	21,0	4,44
Стрибок у довжину з місця, см	144,72 ± 0,98	165,44 ± 0,93	20,72	14,3	15,34
Нахил уперед сидячи, см	5,52 ± 0,19	4,21 ± 0,23	-1,31	- 23,7	4,40
Викрут мірної лінійки за спину, см	68,77 ± 0,48	69,58 ± 0,41	0,88	- 1,2	1,39
Метання на дальність пров. рукою, м	22,1 ± 0,44	31,69 ± 0,40	9,59	43,4	16,12
Метання на дальність непр. рукою, м	12,21 ± 0,31	20,96 ± 0,31	8,75	71,7	20,93
Три перекиди вперед, с	4,25 ± 0,02	3,21 ± 0,02	-1,04	24,5	37,14
Човниковий біг 4×9 м, с	9,93 ± 0,04	9,75 ± 0,02	-0,18	1,8	4,00
6-хвилинний біг на відстань, м	1049,7 ± 10,8	973,1 ± 21,22	-76,6	- 7,3	3,22
Біг 100 м, с	15,48 ± 0,04	15,33 ± 0,02	-0,15	1,0	3,33
Вис на зігнутих руках, с	16,1 ± 0,39	27,65 ± 0,41	11,55	71,7	20,41
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	709,9 ± 18,9	752,1 ± 19,1	42,2	5,9	1,57
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	-	-	-	-
Середній, %	50,0	60,0	10,0	10,0 ± 15,65	0,64
Нижчий від середнього, %	45,0	35,0	-10,0	10,0 ± 15,41	0,65
Низький	5,0	5,0	0	0	0
МК					
Біг 20 м з ходу, с	3,24 ± 0,02	3,55 ± 0,01	0,31	- 9,6	14,09
5-секундний біг на місці, разів	20,52 ± 0,09	21,24 ± 0,12	0,72	3,5	4,80
Станова динамометрія, кг	55,27 ± 0,36	62,55 ± 0,21	7,28	13,2	17,46
Метання набивного м'яча сидячи, м	3,03 ± 0,13	3,67 ± 0,13	0,64	21,1	3,48
Стрибок у довжину з місця, см	145,12 ± 1,29	166,12 ± 0,95	21,0	14,5	13,11
Нахил уперед сидячи, см	5,46 ± 0,37	4,09 ± 0,35	-1,37	- 25,1	2,69
Викрут мірної лінійки за спину, см	68,09 ± 0,44	74,39 ± 0,40	6,3	- 9,3	10,59
Метання на дальність пров. рукою, м	22,52 ± 0,31	29,3 ± 0,4	6,78	30,1	13,4
Метання на дальність непр. рукою, м	12,7 ± 0,37	18,58 ± 0,2	5,88	46,3	13,97
Три перекиди вперед, с	4,27 ± 0,02	3,69 ± 0,02	-0,58	13,6	20,71
Човниковий біг 4×9 м, с	9,95 ± 0,02	10,13 ± 0,02	0,18	- 1,8	6,43
6-хвилинний біг на відстань, м	1053,7±16,03	973,3 ± 13,82	-80,4	- 7,6	3,80
Біг 100 м, с	15,46 ± 0,02	15,34 ± 0,02	-0,12	0,8	4,29
Вис на зігнутих руках, с	15,55 ± 0,41	20,64 ± 0,39	5,09	32,7	8,99
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	712,7 ± 22,1	731,2 ± 21,4	18,5	2,6	0,60
Високий рівень фізичного здоров'я, %	-	-	-	-	-
Вищий від середнього, %	-	-	-	-	-
Середній, %	45,5	27,3	-18,2	18,2 ± 11,63	1,56
Нижчий від середнього, %	45,5	69,7	24,2	24,2 ± 11,80	2,05

ли такі результати в TE_1 вона була значно вища порівняно з іншими групами, результатив яких між собою практично не відрізнялися. Зазначене свідчило про більшу результативність авторського змісту у вирішенні завдання з покращення загальної фізичної працездатності хлопчиків цього соматотипу порівняно з іншими розглянутими варіантами.

Наступний показник фізичного стану – фізичне здоров'я, відзначався таким: у TE_1 на 20,0% збільшилася кількість вищих від середньої, на 35,0% – середніх оцінок, що обумовлювалося значним (35,0%) зменшенням кількості нижчих від середньої, менш виразним (20,0%), але також вірогідним зменшенням низьких оцінок ($p < 0,05$); у TE_2 високої і вищої від середньої оцінок не отримав жоден хлопчик, кількість середніх і нижчих від середньої – збільшилася відповідно тільки на 5,0% і 10,0% унаслідок зменшення на 15,0% низьких оцінок ($p > 0,05$); у ТК встановлено аналогічні зміни з тією різницею, що кількість середніх оцінок збільшилася на 2,2%, нижчих від середньої – на 15,5% унаслідок зменшення на 17,7% низьких оцінок ($p > 0,05$); у TE_3 на 5,0% і 20,0% збільшилася кількість хлопчиків, фізичне здоров'я яких відповідало вищому від середнього і середньому рівням, що обумовлювалося зменшенням на 5,0% і 20,0% кількості хлопчиків відповідно з нижчим від середнього і низьким рівнями здоров'я ($p > 0,05$). Зазначене свідчило, що в TE_2 , TE_3 і ТК мала місце тільки позитивна тенденція зміни фізичного здоров'я хлопчиків, оскільки результати були статистично невірогідні, а при порівнянні їх з даними TE_1 – про значну перевагу останньої над іншими групами в аспекті покращення цього показника.

Що стосується кількості хлопчиків з однаковим рівнем фізичного здоров'я, то наприкінці експерименту в TE_1 з вищою від середньої оцінкою їх було на 20,0%, 15,0% і 20,0% більше порівняно з TE_2 , TE_3 , ТК, із середньою – на 40,0% більше порівняно з TE_2 , на 42,2% – порівняно з ТК ($p < 0,05$ і $0,001$). У той же час, тенденція до покращення фізичного здоров'я в TE_3 була виразнішою порівняно з TE_2 , оскільки нижчих від середньої оцінок виявлено відповідно 50,0% і 70,0% ($p < 0,05$), низьких – 5,0% і 10,0% ($p > 0,05$) при більшій кількості в першій групі середніх (на 20,0%) і вищих від середньої (на 5,0%) оцінок ($p > 0,05$). У TE_3 і ТК виявлено аналогічні розбіжності з тією різницею, що в TE_3 вищих від середньої оцінок було на 5,0%, середніх – на 22,2% більше ($p > 0,05$), а нижчих від середньої і низьких, навпаки, менше відповідно на 25,5% ($p < 0,05$) і 1,7% ($p > 0,05$) порівняно з ТК. У TE_2 і ТК кількість хлопчиків з однаковими рівнями фізичного здоров'я між собою практично не відрізнялася.

Отримані дані свідчили про значно вищі результати покращення фізичного здоров'я шестикласників торакального соматотипу при використанні ними експериментального змісту-I порівняно з іншими розглянутими варіантами, застосування яких забезпечило практично однакові результати, а саме незначне покращення фізичного здоров'я лише в окремих випадках.

Порівняння даних, отриманих у дослідних групах шестикласників м'язового соматотипу призвело до дуже схожих з вищезазначеними висновків (табл. 2), насамперед щодо переваги авторського змісту уроків фізичної культури оздоровчої спрямованості над іншими використаними варіантами у комплексному вирішенні завдань з покращення фізичної підготовленості, загальної фізичної працездатності, стану здоров'я та пов'язаного з досягненням якомога вищих результатів у цих показниках фізичного стану.

Висновки:

1. Реалізація впродовж навчального року на кожному з трьох у тиждень уроків фізичної культури авторського змісту забезпечує найвищі порівняно з іншими використаними варіантами результати у покращенні фізичного здоров'я, загальної фізичної працездатності, співвідношенні показників фізичної підготовленості, що суттєво збільшилися, зменшилися і залишилися на вихідному рівні в шестикласників торакального м'язового соматотипів
2. Реалізація в аналогічних умовах змісту, спрямованого на вдосконалення фізичних якостей, що знаходяться в сенситивному періоді розвитку і на кожному уроці гнучкості з використанням запропонованих навантажень, забезпечує найвищі результати покращення фізичної підготовленості шестикласників досліджуваних соматотипів порівняно з іншими варіантами змісту, але є менш результативним покращення їх фізичного здоров'я і загальної фізичної працездатності порівняно з авторським змістом.
3. Комплексні позитивні зміни показників фізичного стану шестикласників досліджуваних соматотипів встановлені при використанні авторського змісту та менш виразні – при використанні інших варіантів змісту уроків фізичної культури дозволяють розглядати перший як оптимальний у вирішенні оздоровчих і завдання з удосконалення фізичних якостей у процесі їхнього фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розробку модельних показників фізичної підготовленості хлопчиків-підлітків різних соматотипів

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г.Л. — СПб.: МГП «Петрополис», 1992. — 123 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навч. посіб. / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко — К.: ІЗМН, 1997. — 152 с.
3. Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Л. Гасюк. — Львів, 2003. — 21 с.
4. Дарская С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С.С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. — М., 1975. — С. 45-54.
5. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культу-

- ры»; 03.00.13 «Физиология человека и животных» / В.В.Зайцева. — М., 1995. — 41 с.
6. Здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-12 класи. — К.: Початкова школа, 2004. — 123 с.
 7. Зубаль М.В. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання: [метод. реком.] / М.В. Зубаль, Г.А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький А.М., 2008. — 186 с.
 8. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 176 с.: ил. — (Б-ка учителя физической культуры).
 9. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: [метод. реком.] / Митчик О.П. — Луцьк, 2001. — 32 с.
 10. Настольная книга учителя физической культуры / [под ред. проф. Л.Б.Кохмана; авт.-сост. Г.Погодаев]. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
 11. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
 12. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. / Романенко В.А. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. — 290 с.
 13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. — К.: Олімпійська література, 2001. — 439 с.
 14. Федорак О.В. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції / О.В. Федорак, Г.А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький А., 2005. — 64 с.
 15. Цюсь А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1-3 ступенів: [навч. посібн.] / А.В. Цюсь, В.М. Довганюк, Н.М. Ковальчук — Луцьк: Настир'я, 1998. — 364 с.

Надійшла до редакції 03.10.2008 р.

СТАН РОЗРОБЛЕНОСТІ ПІДХОДІВ ДО ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ХЛОПЧИКІВ 7-10 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Слюсарчук В.В.

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний
інститут імені Тараса Шевченка

Анотація. На теоретичному рівні досліджували стан розробленості методичних підходів до формування оптимального змісту занять для хлопчиків молодшого шкільного віку в аспекті успішного вирішення завдань, що висуваються сьогодні перед фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі. Вивчення літературних джерел засвідчило практично повну відсутність досліджень, спрямованих на вирішення зазначеної наукової проблеми з урахуванням програмних вимог про обов'язкове забезпечення диференційованого й індивідуального підходів до учнів у процесі фізичного виховання і, зокрема, на основі стабільних біологічних ознак, однією з яких є соматичний тип конституції. Зазначене свідчить про актуальність досліджень у вказаному напрямку. Ключові слова: хлопчики молодшого шкільного віку, соматотип, фізичне виховання в школі, оздоровча спрямованість занять.

Аннотация. Состояние разработанности подходов к формированию оптимального содержания занятий оздоровительной направленности мальчиков 7-10 лет в процессе физического воспитания. На теоретическом уровне исследовали состояние разработанности методических

подходов к формированию оптимального содержания занятий для мальчиков младшего школьного возраста в аспекте успешного решения задач, выдвигаемых сегодня перед физическим воспитанием в общеобразовательном учебном заведении. Изучение литературных источников засвидетельствовало практически полное отсутствие исследований, направленных на решение указанной научной проблемы с учетом программных требований по обязательному обеспечению дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся в процессе физического воспитания и, в частности, на основе стабильных биологических признаков, одним из которых есть соматический тип конституции. Сказанное свидетельствует об актуальности исследований в рассматриваемом направлении.

Ключевые слова: мальчики младшего школьного возраста, соматотип, физическое воспитание в школе, оздоровительная направленность занятий.

Annotation. Slysarchyuk V.V. The state of development policies for the optimal contents of health improvement-slanted classes for 7-10-year-olds in the course of physical education. The article provides the theoretical background for study of the extent of development of methodological policies that concern formation of the optimal content for junior schoolboys classes with the view to the successful achievement of goals set in terms of the contemporary school. Analysis of the reference sources shows that hardly any research has been done to study this issue so that consideration would be given to curriculum requirements that, in turn, might provide the mandatory policies of differentiated and individual approaches to schoolchildren with their physical education, specifically when it comes to their biological features where the somatic type of constitution is one of those defined. The aforesaid proves that the research is valid and in the line with direction of the studies.

Key words: junior schoolboys, somotype, physical education at school, health improvement-slant of classes.

Вступ.

Важливим для успішного вирішення завдань фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах є наявність науковообґрунтованих методичних підходів до формування змісту занять, виходячи з необхідності забезпечити їх оздоровчу спрямованість на основі принципу диференціації й індивідуалізації [9, 21]. Також важливим є використання ефективних способів реалізації сформованого з урахуванням зазначеного змісту занять фізичним вихованням, оскільки це сприяє досягненню встановлених результатів [8]. При цьому пропозиції науковців повинні бути адресовані, насамперед, учням початкової школи, оскільки період 6-10 років є дуже важливим в аспекті подальшого нормального розвитку дитини, упередження негативних впливів великої кількості різноманітних чинників або здійснення необхідної корекції їхнього фізичного стану засобами фізичної культури. Зазначене свідчить про важливість досліджень, спрямованих на вирішення проблеми, що розглядається.

Робота виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.1.1. «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів».

Формування цілей роботи

Мета – на теоретичному рівні дослідити стан розробленості методичних підходів до формування оптимального змісту занять оздоровчої спрямованості для хлопчиків молодшого шкільного віку в ас-

пекті успішного вирішення завдань фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових і документальних літературних джерел.

Результати дослідження.

Аналіз наукової літератури в досліджуваному напрямку виявив наступне. Чинна програма з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах [9, 21] пропонує такі критерії для реалізації диференційованого підходу на заняттях з учнями: рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, соматичного здоров'я.

Зазначені показники характеризуються як лабільні, тобто змінюються в процесі індивідуального розвитку та під впливом фізичного виховання, а значить не повною мірою відповідають сучасним уявленням про критерії диференціації дітей і підлітків на однорідні групи [3, 4, 7, 14, 20]. У той же час наголошується [4], що такими критеріями повинні бути ознаки, що мають біологічну основу, є стабільними (практично не змінюються) і відображають різні сторони життєдіяльності людини впродовж онтогенезу. Обґрунтованість такого підходу знаходимо в психології [1, 5], біології і фізіології [11, 12, 24], відносно нових наукових дисциплінах – інтегральній педагогічній антропології [20], діатропіці [15], що розглядають людину як інтегральну індивідуальність, а все різноманіття її особливостей – як частину єдиної (інтегральної) функціональної системи, в більшості перших відзначається виразною генетичною детермінацією.

У зв'язку з цим, всю сукупність людей можна розподілити на групи – конституціональні типи, що є локальним проявом загальної конституції тобто реалізуються в межах певного структурно-функціонального рівня [16]: тип темпераменту – в межах психодинамічного, тип нервової системи – нейродинамічного, соматичний тип конституції – морфологічного.

Ознаки, якими відзначається кожний структурно-функціональний рівень, отримали назву «генетичних маркерів», що за рівнем стабільності поділяються на абсолютні та відносні. До перших належать серологічні чинники (еритроцитарні антигени), смакове сприйняття фенілтіанокарбаміду (ФТК), деякі показники дерматогліфіки, одонтогліфіки, хромосомний набір, групи крові, до інших – типи темпераменту, вищої нервової діяльності, соматичний тип конституції [20].

Використання абсолютних маркерів як критеріїв диференціації учнів сьогодні є складним завданням, насамперед, у зв'язку з браком науково-методичної інформації щодо особливостей прояву функціональних (у тому числі пов'язаних з руховою діяльністю, фізичними якостями) показників представниками різних типологічних груп. Складність використання деяких відносних маркерів (тип темпераменту, вищої нервової діяльності) пов'язана з великою кількістю методів і складністю методик діагностики

цих типів, що є проблематичним у масовому фізичному вихованні. У той же час, використання іншого відносного маркера – соматичного типу конституції є більш реальним, оскільки процедура його діагностики нескладна, вона належним чином викладена в спеціальній літературі [2, 6], не потребує великої кількості приладів, застосовує нескладні методи. Також сьогодні накопичено значну кількість науково-методичної інформації про особливості прояву фізичних якостей, морфологічних, функціональних показників, статевого дозрівання, структури фізичної підготовленості, швидкості навчання рухових дій, точності відтворення параметрів руху реакції на однакові фізичні навантаження представників різних соматотипів.

Крім цього, такі дані широкою успішно використовуються в спортивній діяльності [5, 26]. Що стосується фізичного виховання хлопчиків молодшого шкільного віку, то таких досліджень значно менше, а їх результати свідчать про таке. З 7 до 10 років в астенійному соматотипі найбільшим приростом відзначається координація в метаннях на дальність непровідною рукою, в торакальному – швидкісно-силові якості в метаннях, м'язовому – швидкісно-силові якості в стрибках, рухливість в плечових суглобах, дигестивному – загальна витривалість, координація в циклічних локомоціях. Упродовж 7-9 років в астенійному соматотипі високим приростом відзначається координація в метаннях провідною рукою, циклічних локомоціях, швидкісно-силові якості в стрибках, абсолютна сила, в торакальному – тільки рухливість в плечових суглобах, м'язовому – абсолютна сила, швидкісна витривалість, швидкість окремого руху дигестивному – швидкісно-силових якостях у стрибках, координація в акробатичних рухових діях. Упродовж 8-10 років такими в астенійному соматотипі є швидкісно-силові якості в метаннях, швидкість окремого руху в торакальному – координація в метаннях непровідною рукою, швидкісна витривалість, м'язовому (від 7 до 8, від 9 до 10 років) – швидкісно-силові якості в метаннях, дигестивному – рухливість в поперековому відділі хребта [10].

Суттєві розбіжності також встановлено [18] в морфологічних і функціональних показниках: середня довжина тіла 7-річних хлопчиків астенійного соматотипу складає 122,4-127,8 см, торакального – 121,1-127,9, м'язового – 120,7-127,2, дигестивного – 125,8-128,3, маси – відповідно 19,6-22,9, 21,2-24,6, 24,1-26,5 і 25,6-26,8 кг, ОГК – 57,2-61,4, 57,7-61,7, 60,9-63,0, 62,8-64,2 см, ЖСЛ – 1162-1204, 1405-1449, 1558-1657, 1412-1454 мл, динамометрія провідної кисті – 8,2-9,8, 7,73-11,0, 10,1-14,5, 5,56-9,04 кг. Аналогічні розбіжності встановлено впродовж 8-10 років.

Іншими дослідженнями [13] виявлено розбіжності в структурі фізичної підготовленості дівчаток 7-10 років різних соматотипів. Так, у 7-річних представниць торакального соматотипу найбільшим факторним навантаженням відзначається загальна (27,0%), швидкісна витривалість (21,0%), швидкісно-силові якості в стрибках (18,2%), гнучкість (12,4%),

частота рухів (10,2%), у дівчаток м'язового соматотипу – швидкісно-силові якості в метаннях (24,0%), стрибках (15,5%), швидкісна витривалість (17,0%), абсолютна сила (13,5%), частота рухів (11,7%), гнучкість (10,2%). У 8 років структура фізичної підготовленості дівчаток торакального соматотипу визначається швидкісною витривалістю (19,5%), частотою рухів (17,1%), гнучкістю (15,7%), статичною силовою витривалістю (15,6%), швидкістю (11,2%) і спритністю (11,0%), дівчаток м'язового соматотипу – швидкістю (22,1%), загальною витривалістю (19,5%), швидкісно-силовими якостями в стрибках (14,7%), абсолютною силою, гнучкістю, статичною силовою витривалістю (від 11,5 до 11,9%). Аналогічні розбіжності в структурі фізичної підготовленості дівчаток цих соматотипів виявлено в 9 і 10 років.

Отже, починаючи з 7 років у представників різних соматотипів мають місце значні розбіжності в багатьох морфологічних і функціональних показниках, що входять до складу оцінки фізичного здоров'я і фізичного стану, а значить обумовлюють необхідність їх урахування, а також при розробці оптимальних програм використання засобів фізичної культури в покращенні зазначених характеристик стану учнів. У той же час, фрагментарність наявних даних ускладнює розробку ефективного змісту занять оздоровчої спрямованості для учнів молодших класів, що свідчить про необхідність додаткових досліджень.

З іншого боку, практично відсутні [19] роботи, спрямовані на встановлення ефективних способів реалізації таких програм у фізичному вихованні хлопчиків 7-10 років під час навчання в загальноосвітніх закладах.

Аналіз наукової літератури виявив, що реалізація будь-якої моделі потребує певної системи дій. Систему, що відзначається достатньою варіативністю, найчастіше називають методикою з більш жорсткою алгоритмічною послідовністю, що забезпечує досягнення гарантованого результату – технологією [8]. І хоча термін «технологія» запозичений з виробничої сфери, в педагогіці він використовується умовно, оскільки будь-яка педагогічна технологія не відзначається таким жорстким і визначеним характером як виробнича.

Одне з перших визначень педагогічної технології пов'язують з програмованим навчанням, згідно якого – це науковий опис педагогічного процесу (сукупність засобів і методів), що незворотно призводить до запланованого результату [23]. У середині 70-х років минулого століття педагогічну технологію розглядають вже як галузь знань, пов'язану з системою чітко встановлених дій, які забезпечують оптимізацію навчання, сьогодні – як галузь знань, що охоплює сферу практичних взаємодій учителя та учня в будь-яких видах діяльності, організованих на основі чітко визначеної мети, систематизації, алгоритмізації прийомів навчання [8] чи як проект педагогічної системи, реалізований на практиці [25].

Проектування педагогічної технології майбутнього навчально-виховного процесу є системним

конструюванням, що дозволяє запрограмувати освітні ситуації, діяльність суб'єктів навчання та зі значним ступенем вірогідності гарантувати досягнення запланованого результату. Важливою рисою педагогічних технологій є вимірюваність і відтвореність результатів, оскільки в технологічних системах не зазначають те, що неможливо виміряти і відтворити в практичній діяльності.

Незважаючи на певні розбіжності в тлумаченні поняття «педагогічна технологія», можна констатувати, що її основу складає концепція певної педагогічної системи, реалізована в практичній діяльності з дотриманням таких принципів: діагностичного цілеутворення; структурно-змістової цілісності педагогічного процесу; наявності змісту педагогічного процесу й учнів з вихідними параметрами; встановлення спрямованості дидактичного процесу як сукупності діагностичної доцільності й об'єктивності контролю за його результатами; інструментальності; попереднього проектування процесу і його подальше відтворення на заняттях [25].

Результати досліджень [17, 22, 23] дозволяють виокремити два погляди на сутність й відмінність методикита технології. Так, останню розглядають як форму реалізації методики або зазначають, що поняття «технологія» є ширшим порівняно з «методикою». У зв'язку з цим, пропонується [8] таке розв'язання проблеми: технологія і методика відзначаються системністю (тобто їх основу складає система наукових закономірних положень), але ідеальна технологія характеризується жорстковизначеною системою дій, що гарантовано призводять до мети, тобто інструментальністю.

Методика передбачає різноманіття, варіативність способів реалізації теоретичних положень, а значить не передбачає гарантованого досягнення мети. Іншими словами ідеальна методика не відзначається високою інструментальністю. Оскільки ідеальна технологія та ідеальна методика зустрічаються рідко, тому будь-яка педагогічна система в залежності від рівня інструментальності буде ближче до технології (високий рівень інструментальності) або до методики (низький рівень інструментальності). Під інструментальністю педагогічної технології розуміють алгоритмізацію конкретних дій, починаючи з визначення мети, етапів, їх послідовності, а також операцій і дій, що призводять до досягнення мети; саме ця властивість забезпечує відтворення технології та гарантований результат.

Висновки:

1. Дані наукової літератури свідчать про необхідність проведення досліджень, спрямованих на вивчення особливостей зміни і прояву показників, що характеризують фізичне здоров'я і фізичний стан у групах хлопчиків молодшого шкільного віку, сформованих з використанням генетичних маркерів.
2. Одним з простих у визначенні та водночас ефективних у використанні є умовний генетичний маркер, що відображає соматичний тип конституції дітей і підлітків. Наявні поодинокі дослідження

свідчать про суттєві розбіжності в прирості фізичних якостей, деяких морфологічних і функціональних показників хлопчиків 7-10 років різних соматотипів, що обумовлює необхідність проведення подальших досліджень в цьому напрямку.

3. Розробку змісту занять оздоровчої спрямованості необхідно здійснювати, враховуючи принципи проектування педагогічних технологій, оскільки це забезпечить досягнення запланованого результату в процесі фізичного виховання учнів початкової школи.

Подальші дослідження необхідно спрямувати, насамперед, на вивчення величин прояву та зміни показників, що входять до складу таких комплексних характеристик як фізичне здоров'я та фізичний стан, оскільки пріоритетним завданням фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах є досягнення їх оптимальних параметрів.

Література:

1. Акинщикова Р.И. Соматическая и психофизическая организация человека / Акинщикова Р.И. — Л.: ЛГУ, 1977. — 160 с.
2. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. — 3-е вид. перероб. і доповн. — Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. — 248 с.
3. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. — М.: Теорія і практика фізичної культури, 2000. — 275 с.
4. Волков Л.В. Біологічні та педагогічні основи сучасних технологій спортивної підготовки дітей і молоді: [метод. рекомендації] / Волков Л.В. — Варшава: Академія фізичної культури, 2001. — 44 с.
5. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. [для студ., аспірантів, тренерів ВНЗ галузі фізичної культури та спорту] / Воронова В.І. — К.: Олімпійська література, 2007. — 298 с.
6. Дарская С.С. Техніка визначення типів конституції у дітей і підлітків / С.С. Дарская // Оцінка типів конституції у дітей і підлітків. — М., 1975. — С. 45-54.
7. Єдинак Г.А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г.А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2001. — № 4. — С. 91—94.
8. Загвязинский В.И. Теорія навчання: сучасна інтерпретація: [навч. посіб.] / В.И. Загвязинский. — М.: Видавничий центр «Академія», 2001. — 192 с.
9. Здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-12 класи. — К.: Початкова школа, 2004. — 123 с.
10. Зубаль М.В. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання: [метод. реком.] / М.В. Зубаль, Г.А. Єдинак. — Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький А.М., 2008. — 176 с.
11. Казначеев В.П. Адаптація і конституція людини: навч. посіб. [для студ. факульт. фіз. культури] / В.П. Казначеев, С.В. Казначеев. — Новосибірськ: Наука, 1986. — 119 с.
12. Клиорин А.И. Біологічні основи навчання про конституції людини / А.И. Клиорин, В.П. Чтецов. — Л.: Наука, 1979. — 164 с.
13. Кротов Г.В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7-10 років різних соматотипів / Г.В. Кротов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. — Х., 2005. — № 3. — С. 24—29.
14. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. на соиск. науч. степені доктора наук по фіз. восп. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Ю. Круцевич. — К.: НУФВіСУ, 2000. — 44 с.
15. Мейен С.В. (Нетривиальная биология). Заметки о... / С.В. Мейен // Журнал общей биологии. — 1990. — № 1. — С. 34-37.
16. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание: учеб. пособие [для спецкурса] / Мерлин В.С. — Пермь: ПГПИ, 1990. — 107 с.
17. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса: [навч. посіб.] / В.М. Монахов. — Волгоград: ВГУ, 1995. — 91 с.
18. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7-10-летнего возраста разных типов конституции: [метод. реком.] / под ред. В.Ю. Давыдова. — Волгоград: ВГИФК, 1994. — 32 с.
19. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодих школярів: [монографія]. / Н.В. Москаленко. — Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2007. — 252 с.
20. Никитюк Б.А. Інтеграція знань в науках про людину (інтегративна анатомічна антропологія) / Никитюк Б.А. — М.: СпортАкадеміяПресс, 2000. — 440 с.
21. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
22. Педагогічні технології: що це таке і як їх використовувати в школі: [навч. посіб.] / под ред. Т.И. Шамовай, П.И. Третьякова. — М.: Педагогіка, 1991. — 121 с.
23. Питюков В.Ю. Основи педагогічної технології / Питюков В.Ю. — М.: Видавничий центр «Академія», 1997. — 112 с.
24. Роль середовища та спадковості в формуванні індивідуальності людини / [под ред. И.В. Равич-Щербо]: науч. исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогіка, 1988. — 336 с.
25. Слагаемые педагогической технологии: [монографія] / В.П. Беспалько. — М.: Педагогіка, 1989. — 192 с.
26. Туманян Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. — М.: ФизС, 1976. — 239 с.

Надійшла до редакції 07.11.2008р.

ДИНАМІКА СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРОТЯГОМ ІХ НАВЧАННЯ В ІНСТИТУТІ

Харабуга С.Г., Бріскін Ю.А.,
Демків А.С., Єна М.О., Щукін В.Е.
Львівський інститут сухопутних військ
НУ „Львівська політехніка“

Анотація. Встановлено динаміку силових показників у курсантів протягом їх навчання у військовому інституті. Динаміка має хвилеподібний позитивний характер. Визначені темпи приросту результатів виконання окремих тестів. Приріст результатів супроводжується значним зменшенням коефіцієнта варіації (від 21,3% до 33,3%) і в значній мірі відбувається за рахунок покращення результатів у курсантів, що мають більш слабку силову підготовленість. Доцільним є перегляд тестів оцінювання силових здібностей майбутніх офіцерів загальновійськових спеціальностей.

Ключові слова: сила, динаміка, тести, результати темп, курсанти,

Аннотація. Харабуга С.Г., Демків А.С., Єна М.О., Щукін В.Е. Динаміка силових показників у майбутніх офіцерів на протяженні їх навчання в інституті. Встановлено динаміку силових показників у курсантів на протяженні їх навчання в військовому інституті. Динаміка має хвилеподібний позитивний характер. Визначені темпи приросту результатів окремих тестів. Приріст результатів супроводжується значним зменшенням коефіцієнта варіації (від 21,3% до 33,3%) і в значительной мере происходит за счет улучшения результатов у курсантов, которые имеют более слабую

силову підготовленість. Целесообразним являється про-
смотр тестов оцінювання силових способностей будучих
офіцерів общевойсковых спеціальностей.

Ключевые слова: сила, динаміка, тести, результати, темп,
курсанти.

Annotation. Kharabouga S.G., Demkiv A.S., Yena M.O., Schukin
V.E. Dynamics of future officers' strength showings during their
study at the institute. The dynamics of the cadets' strength
showings during their study at the Military Institute has been
established. This dynamics has undulating positive characteristics.
The rate of the increase of the results of doing certain tests has
been fixed. The accretion of results is accompanied appreciable
decrease of a coefficient of variation (from 21,3 % up to 33,3
%) and appreciably descends at the expense of enriching results
at cadets who have more weak force readiness. Scanning tests of
an estimation of force abilities of the future officers common
army trades is expedient.

Key words: strength, tests, results, rate, cadets.

Вступ.

Фізична підготовленість є одним із компо-
нентів індивідуальної боездатності сучасних військо-
вослужбовців. В зв'язку з цим фізична підготовка зай-
має важливе місце у бойовій підготовці офіцерів [1,
2]. За вимогами Настанови з фізичної підготовки [3]
розвиток фізичних якостей передбачає покращення
показників сили, швидкості, витривалості, спритності.

В бойових умовах офіцер повинен бути гото-
вим до виконання будь-якої важкої фізичної роботи,
яка може з'явитись в непередбачених обставинах [4, 5,
6]. Враховуючи, що основний рівень своєї фізичної
підготовленості офіцери Збройних Сил отримують під
час навчання у вищих військових навчальних закладах
(ВВНЗ), доцільно постійно вивчати динаміку показ-
ників фізичної підготовленості, зокрема, характе-
ризують силові здібності у курсантів ВВНЗ для подаль-
шої оптимізації навчального процесу по розділу
„Фізичне виховання” з метою його вдосконалення.

В літературі наведені результати досліджень,
що присвячені вивченню у курсантів ВВНЗ багаторі-
чної динаміки по показниках різних видів витрива-
лості [7, 8]. Проте, в літературі відсутні матеріали, де
б вивчалась динаміка силових показників, що визна-
чає актуальність даного дослідження. Разом з тим
відомо, що питання силової підготовленості посідає
важливе місце в загальній системі підготовки спорт-
сменів різного рівня майстерності [9, 10, 11].

Робота виконана за планом НДР Львівського
інституту Сухопутних військ НУ «Львівська політехніка».

Формулювання цілей роботи

Перед роботою були поставлені завдання – ви-
явити динаміку силових показників у курсантів на про-
тязі їх періоду навчання у Військовому інституті. Для
вирішення поставлених завдань застосовувались на-
ступні методи дослідження: 1. аналіз спеціальної на-
укової та методичної літератури; 2. аналіз матеріалів
тестування у курсантів під час їх навчання у Військо-
вому інституті; 3. математичні методи дослідження.

Організація дослідження. У роботі викорис-
товувались офіційні результати тестування курсантів
під час здачі залікових нормативів на кожному курсі
їх навчання у Військовому інституті. Математична
обробка результатів була стандартною [12]. Темпи

зростання силових показників вираховувались в аб-
солютних числах і у відсоткових значеннях по відно-
шенню до вихідного рівня, за які брали результати
першого курсу. Реєстрація вправ проводилась в од-
накових умовах на однакових снарядах згідно вимог
НФП [3] і фіксувались фахівцями Військового інсти-
туту з фізичної підготовки. Всі вправи виконувались
у військовому в'язу (берці) вагою однієї пари понад
1 кг. Для загальної військової спеціальності рівень
силових можливостей оцінювався по результатах ви-
конання вправи підтягування на перекладині. Крім
того, у курсантів спеціальності „Фізична підготовка”
згідно навчальної програми фіксувались результати
виконання наступних вправ: підйом обертомна пе-
рекладині, комплексно – атлетична вправа (КАВ), зги-
нання розгинання рук в упорі на брусах, комплексно
– силова вправа (КСВ).

Результати дослідження та їх обговорення

Проведене дослідження показало, що на-
прикінці першого курсу у курсантів загальної війсь-
кової спеціальності кількість підтягувань на пере-
кладині складала $10,2 \pm 0,82$ при коефіцієнті варіації
 $V=8,0\%$. В кінці другого курсу середня кількість підтя-
гувань на перекладині збільшилась до $12,5 \pm 0,8$ при
 $V=6,4\%$. В кінці третього курсу зафіксовано збільшен-
ня середньої кількості підтягувань на перекладині до
 $14,0 \pm 0,78$ ($V=5,6\%$). На четвертому курсі середня
кількість підтягувань на перекладині зменшилась і
складала $13,8 \pm 1,0$ ($V=7,2\%$). На п'ятому курсі серед-
ня кількість підтягувань на перекладині для даної гру-
пи досягла найбільшого рівня за весь період навчан-
ня в інституті і складала $14,5 \pm 0,71$ ($V=4,9\%$).

Для курсантів спеціальності „Фізична підготов-
ка” була характерна наступна динаміка. На 1-му курсі
кількість підтягувань на перекладині для даної групи
складала $13,8 \pm 0,74$ ($V=5,3\%$). На 2-му і 3-му курсах
спостерігалось поступове збільшення кількості підтя-
гувань: на 2-му курсі – $15,3 \pm 0,63$ ($V=4,1\%$) і на 3-му
– $20,8 \pm 0,86$ ($V=4,1\%$). Для 4-го курсу було характер-
но зменшення кількості підтягувань на перекладині;
цей показник склав $18,5 \pm 0,86$ ($V=4,6\%$). На 5-му курсі
кількість підтягувань незначно покращилась до $19,2 \pm$
 $0,71$ ($V=3,9\%$).

Подібна динаміка була зафіксована при вико-
нанні вправи – згинання розгинання рук в упорі на
брусах. З початкового рівня $22,9 \pm 1,41$ ($V=6,16\%$),
показаного на 1-му курсі, результат поступово
збільшувався до $27,1 \pm 1,25$ ($V=5,27\%$), зафіксовано-
му на 3-му курсі. Далі спостерігалось зниження до
рівня $26,3 \pm 1,35$ ($V=5,13\%$) на 4-му курсі з послідо-
чим показом найкращого результату за весь час на-
вчання на 5-му курсі – $27,5 \pm 1,26$ ($V=4,58\%$).

Значне збільшення результату за час навчан-
ня у ВВНЗ встановлено по показниках виконання впра-
ви підйом обертомна перекладині. З показника
 $7,7 \pm 1,2$, показаного на 1-му курсі, спостерігалось
поступове покращення результату від курсу до кур-
су на протязі всього періоду навчання у ВВНЗ до
результату $15,0 \pm 1,56$ на випускному курсі. Одночас-
но значно зменшувався коефіцієнт варіації з $V=15,6\%$
на 1-му курсі до $V=10,4\%$ на 5-му курсі.

Також значне покращення результатів зафіксовано при виконанні комплексної атлетичної вправи (КАВ), яка виконується з вису хватом зверху наступним чином: "Підтягнутись. Підняти ноги до перекладини і, перевертаючись навколо неї, вийти до упору на прямих руках (положення вису і упору фіксується 1–2 секунди). Опускання вис виконується довільним способом" [3]. На перших 3-курсах навчання у ВВНЗ спостерігалось поступове покращення результату з 4,0+/-0,44 (V=11%) на 1-му курсі до 6,8+/-0,67 (V=9,9%) на 3-му курсі. На 4-му курсі зафіксовано невеличкий спад в результаті – 6,5+/-0,44 (V=6,8%), який знову перейшов у підйом до 7,8+/-0,59 (V=7,6%) на 5-му курсі, що був найкращим показником за час навчання у ВВНЗ.

Зовсім інша динаміка була зафіксована при виконанні комплексно-силової вправи (КСВ). Вимоги НФП-97[3] до виконання цієї вправи були наступні: „виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів вперед до торкання ніг із положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в вихідне положення в вихідне положення необхідний дотик до підлоги лопатками); повернувшись в упор лежачи (руки на ширині плечей) і без паузи для відпочинку виконати протягом 30 секунд максимальну кількість згинання-розгинання рук в упорі лежачи (тіло прямо, руки згинати і розгинати до торкання грудьми підлоги)". По завершенні навчання на 1-му курсі курсанти спеціальності „Фізична підготовка” мали середню кількість повторень КСВ 63,7+/-1,39 (V=2,18%). На 2-му курсі кількість повторень КСВ досягла найбільшого рівня за весь період навчання в інституті і склала 66,7+/-1,68 (V=2,52). Наприкінці третього курсу середня кількість повторень КСВ зменшилась до 66,4+/-1,75 (V=2,64%). На 4-му і 5-му курсах ця тенденція зменшення продовжилась – відповідно 64,6+/-0,83 (V=1,29%) і 63,9+/-0,85 (V=1,33%). Аналізуючи динаміку силових показників можна зробити висновок, що в переважній кількості випадків для показників характерна позитивна хвилеподібна динаміка. Як правило, на 4-му курсі після поступового трьохрічного покращення результатів спостерігається незначне погіршення, яке потім переходить в покращення на 5-му курсі. Як правило, на випускному курсі фіксуються найкращі результати за весь період навчання у ВВНЗ.

Найбільші зміни результативності спостерігаються у тестах КАВ і підйом обертом на перекладині, які в порівнянні з вихідним рівнем 1-го курсу за час навчання покращили свої результати майже вдвічі – відповідно на 95 і 94,8%. Значне покращення результатів спостерігалось при виконанні підтягування на перекладині. Для курсантів загальновійськових спеціальностей воно склало 50,7%, для спеціальності „Фізична підготовка” – 42,2%. Значно меншим було зростання результатів при виконанні вправи згинання-розгинання рук в упорі на брусах – 20,1%. Практично без змін виявились результати виконання вправи КСВ. За весь період навчання покращення результату зафіксовано тільки на 4,7%, що викликає

питання про доцільність застосування цього тесту в існуючому форматі.

Під час проведення аналізу отриманих результатів було звернуто увагу на динаміку коефіцієнтів варіації, що дає можливість визначити за час навчання зміни у монолітності досліджуємого матеріалу. Для цього вираховувалась різниця між початковим показником (коефіцієнтом варіації на 1-му курсі) і аналогічним коефіцієнтом варіації, що було фіксовано при показу найкращого результату виконання даного тесту. На підставі цього вираховували відношення отриманого показника до коефіцієнта варіації, що було показано на 1-му курсі. Результат цього відношення показував динаміку зміну монолітності. Для більшості показників нашого дослідження була характерна зворотна динаміка коефіцієнтів варіації на фоні покращення самих результатів виконання тестів. Так, по результатам підтягування на перекладині зменшення коефіцієнта варіації за час навчання у ВВНЗ склало 21,3% для загальновійськових спеціальностей і 29,6% для спеціальності „Фізична підготовка”. Для тесту згинання-розгинання рук в упорі на брусах цей показник дорівнював 25,8%, а для тесту КАВ – 30,9%. Найбільший показник зміни зафіксовано у результатах виконання підйом обертом на перекладині – 33,3%. Це свідчить про те, що покращення результативності в значній мірі відбувається за рахунок зростання результату курсантів, що мають більш слабку силову підготовленість. Зовсім інша картина зафіксована по результатах виконання тесту КСВ. Тут було зафіксовано погіршення коефіцієнту варіації при показу найкращого результату на 13,6%, що зовсім не вписується в загальну картину результатів дослідження і ще раз вказує на необхідність звернення уваги на цей тест на предмет його доцільності.

Рівень силової підготовленості у майбутніх офіцерів загальновійськових спеціальностей, як правило, оцінюється по результатах підтягування на перекладині. Фіксація результатів обладнання для проведення тестування дуже проста. Однак при виконанні цієї вправи навантаження припадає на згиначі рук (біцепси), тому сама вправа відноситься до рухів, де визначаються локальні силові можливості. Сумнівно, щоб на підставі силових параметрів локального руху можливо було б об'єктивно оцінити рівень загальної сили у людини. Це підтверджують результати дослідження Вендлера [13], які дозволили визначити найбільш інформативні м'язові групи до „загальної сили”. До таких він відносить 5 м'язових груп: розгиначі хребтового стовпця, згиначі хребтового стовпця і кульшових (тазостегнових) суглобів, розгиначі ніг, розгиначі рук і великий грудний м'яз. Виходячи з результатів цього дослідження для оцінювання рівня силової підготовленості необхідно підбирати такі тести, при виконанні яких вищеназвані м'язи були б максимально задіяні. На нашу думку, використання тільки однієї вправи – підтягування на перекладині не дає можливості об'єктивно оцінити рівень загально-силової підготовленості курсантів. Тому доцільно переглянути програму тестів оцінювання силових

здібностей майбутніх офіцерів загальновійськових спеціальностей. Наприклад, включити в програму тест КАВ, переворот обертом на перекладині, згинання розгинання рук в упорі на брусах. Ці вправи використовують при оцінці силових можливостей у курсантів спеціальності „фізична підготовка”. Невідомо з яких причин в переліку тестів відсутні вправи, за допомогою яких можливо оцінювати рівень швидко-силових можливостей ніг. Враховуючи що військовослужбовцям необхідно в бойових умовах долати різні перешкоди за мінімальний час, щоб не бути легкою мішенню для противника і зберегти власне життя, доцільно включити в перелік тестів стрибок в довжину з місця або потрійний стрибок з місця. Ці вправи використовуються для оцінювання швидко-силової підготовленості різних видів спорту і мають високий рівень інформативності [14, 15, 16, 17].

Висновки.

Проведені дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Динаміка силових показників протягом навчання курсантів в ВВНЗ має хвилюподібний позитивний характер.
2. Найбільші темпи приросту результатів за час навчання зафіксовані по результатах виконання складно-технічних силових тестів.
3. Приріст результатів супроводжується значним зменшення коефіцієнта варіації (від 21,3% до 33,3%) і в значній мірі відбувається за рахунок покращення результатів курсантів, що мають більш слабку силову підготовленість
4. Доцільним є перегляд тестів оцінювання силових здібностей майбутніх офіцерів загальновійськових спеціальностей, запровадження тесту КАВ, перевороту обертом на перекладині, згинання розгинання рук в упорі на брусах, стрибку в довжину з місця та потрійного стрибку з місця.

Перспективи подальших досліджень пов'язано дослідженням динаміки швидко-силової підготовленості майбутніх офіцерів під час їх навчання у ВВНЗ.

Література:

1. Вейднер-Дубровин Л.А., Миронов В.В., Шевченко В.А. Теория и организация физической подготовки войск.- СПб., 1992. – 340с.
2. Теория та організація фізичної підготовки військ: Підручник/ Під ред. Ю.О.Резнікова і В.М.Афоніна. – Львів; ЛВІ, 2002. – 316с.
3. Настава з фізичної підготовки в Збройних силах України. – КМО, 1997.
4. Баландин В.Н., Вейднер-Дубровин Л.А. и др. Физическая подготовка. – Воениздат, 1990.- 113с.
5. Физическая подготовка /Братцев А.А., Вейднер-Дубровин Л.А., Демьяненко Ю.К./ Под ред. Ю.К.Демьяненко. - М.: Воениздат, 1987. – 206с.
6. Фізична підготовка. Підручник О.Г., Ольховий О.М., Лисок Г.Г., Костев Д.Д., Воронов М.П.: Методичний посібник. – Х.ХВУ, 2002. – 47с.
7. Харабуга С.Г., Лойко О.М. та інш. Динаміка показників витривалості курсантів протягом їх навчання ВВНЗ// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць/ За ред. С.С.Єрмакова.- Х., 2008. – № 9.- С. 142-145.
8. Харабуга С.Г., Климович Б.В. та інш. Залежність результатів подолання смуги перешкод від рівня фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць / За ред. С.С.Єрмакова.- Х., 2008, № 10.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 2004.- 808с.
11. Харабуга С.Г., Банкин В.Н., Колляс Х. Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса/ / Физическое воспитание студентов творческих профессий. Сб. научных трудов /под ред. С.С.Єрмакова – Х., 2002,- №1. С. 33-45.
12. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М.Зациорского – М.: ФиС, 1982.- 256с.
13. Уендлер (Wendler A.U., 1955). Цит: по Зациорскому В.М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС, 1966.- 200с.
14. Верхованский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: ФиС, 1988.- 331с.
15. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов.- М.: ФиС, 1979 – 308с.
16. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Н.Г.Озолина и др. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
17. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС, 1988. – 192с.

Надійшла до редакції 07.11.2008р.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСВІТНІХ СТАНДАРТІВ ДЕЯКИХ КРАЇН ЄВРОПИ

Харківська А.А.

Харківський гуманітарно-педагогічний інститут

Анотація. Стаття присвячена проблемам формування єдиних освітніх стандартів в контексті Болонського процесу на прикладі аналізу змін державних стандартів України, Росії та країн Західної Європи наприкінці ХХ – початку ХХІ століття. Розкриваються особливості модернізації національної системи освіти. Автор доводить, що створення єдиного європейського освітнього простору, гармонізація національних СВО не можливі без розроблення процедури їх визнання, прийнятної для усіх європейських країн, Ключові слова: державний освітній стандарт, Європейської зона вищої освіти, модернізація системи вищої освіти, стандартизація освіти.

Анотация. Харьковский А. А. Сравнительный анализ образовательных стандартов некоторых стран Европы. Статья посвящена проблемам формирования единых образовательных стандартов в контексте Болонского процесса на примере анализа измененных государственных стандартов Украины, России и стран Западной Европы в конце ХХ – начала ХХІ столетия. Раскрываются особенности модернизации национальной системы образования. Автор доказывает, что создание единого европейского образовательного пространства, гармонизация национальных СВО не возможные без разработки процедуры их признание, приемлемой для всех европейских стран.

Ключевые слова: государственный образовательный стандарт, Европейской зона высшего образования, модернизация системы высшего образования, стандартизация образования. Annotation. Kharkiv'ska A. A. Comparable analyses of education standards in some European countries. The article is dedicated to the problems of forming common Education standards in the light of Bologna process on the example of changes in Education standards in Ukraine, Russia and some European countries in the end of ХХ – beginning the ХХІst of century. Some peculiarities of modernization the national system of education are discovered. Author proves that forming the one and common for all European

countries space of education, harmonization national Standards of education are impossible without creating and developing the procedure of declaring them, which will be common for all the countries.

Key words: State education standard, European zone of high education, modernization system of education, standardization of education.

Вступ.

Болонську декларацію було прийнято через рік після Сорбонської. Обидва документи мають декілька важливих рис [1]. По-перше, їх об'єднує одна кінцева мета – поступове створення єдиного Європейського простору вищої освіти. Друга спільна риса – підхід до справи, що передбачає зусилля представників вищої освіти на основі співпраці. По-третє, обидва документи віддають перевагу структурі перед змістом і більше зосереджуються на «кваліфікація», ніж на дипломах вищої школи («бакалавр», «магістр» тощо). По-четверте, можливо, уперше ці два документи звертають увагу на міжнародну конкурентну проможність європейської вищої освіти.

Після прийняття Сорбонської декларації відбулися гарячі дискусії з проблем сумісності та гармонізації у вищій освіті. Було багато збентежених відгуків з приводу начебто прийняття системи вищої освіти, що передбачає трьох-, п'яти-, і восьмирічні терміни навчання, хоча формально Декларація цього не рекомендувала. Також висловлювались занепокоєння щодо намагань нав'язати єдину модель, яка загрожуватиме різноманіттю вищої освіти Європи. Але, на нашу думку, ситуація з відмінностями національних систем освіти настільки складна, що може кваліфікуватися як хаос, а заплутаність ступенів інституцій і систем є єдиною найбільшою перешкодою мобільності європейської вищої освіти. Зрозуміло, що немає готової для запозичення зовнішньої моделі здобуття вищої освіти. Вважається, що входження України до єдиного європейського освітнього простору дасть національній системі вищої освіти (далі СВО) змогу досягти основних цілей Болонського процесу: побудувати Європейську зону ВО як передумову розвитку мобільності громадян з можливістю їх працевлаштування; сформувати та зміцнити інтелектуальний культурний соціальний та науково-технічний потенціал України як складової Європи; посилити міжнародну конкурентоспроможність національної СВО, підвищити її престижність у світі; позмагатися з іншими СВО за студентів вплив та гроші; підвищити визначальну роль університетів у розвитку національних та європейських культурних цінностей; досягнути більшої сумісності та порівняльності СВО.

Передбачається, що досягнення мети Болонського процесу можливе в Україні у межах вирішення таких основних завдань, як запровадження зрозумілої для Європи системи дипломів, ступенів, академічних кваліфікацій, введення двоступеневої СВО, використання єдиної системи кредитних одиниць, формування європейської системи стандартів якості навчання та фахової підготовки із застосуванням порівняльних критеріїв, механізмів та методів оцінювання та усунення перешкоди на шляху мобільності студентів викладачів, дослідників та управлінців у галузі ВО.

На думку Петренка В.Л.: «...стандартизація освіти є однією з основних ланок серед необхідних заходів, завдяки яким можна вирішити усі зазначені завдання та досягнути цілей Болонського процесу. Без стандартизації змісту освіти та змісту навчання, без стандартизації освітніх технологій та технологій визначення якості навчання та фахової підготовки ідея євроінтеграції освіти може, далі, залишитися тільки гаслами на папері. І в цьому сенсі стандартизація, вибачте за тавтологію, уявленя про стандартизацію освіти та освітніх стандартів є нагальною проблемою європейської освітньої спільноти».[2, С.66]

Робота виконана за планом НДР Харківського гуманітарно-педагогічного інституту

Формулювання цілей роботи

Мета статті – зробити порівняльний аналіз змін державних освітніх стандартів України, Росії та країн Західної Європи наприкінці ХХ – початку ХХІ століття

Результати досліджень.

Освітні стандарти сприймаються педагогічною спільнотою неоднозначно. З гуманітарних позицій вони тлумачаться як деякий загальний орієнтир для самооцінки можливості увійти до будь-якої соціально-освітньої ніші. Протилежний погляд освітні стандарти є наслідком пануючої в суспільстві технократичної парадигми, тому вони асоціюються з канонами та догмами авторитарної педагогіки. Між цими позиціями існує значний спектр думок, які тяжіють в основному до соціально-нормативного явлення про освітні стандарти [3, С.56].

Дослідники освітніх стандартів В.Л. Петренко, Н.Г. Ничкало, С.У. Гончаренко, Б.С. Гершунський, В.С. Ледньов, В.І. Байденко, Н.О. Селєзньова, В.М. Соколов та інші обґрунтовано дійшли висновку, що освітній стандарт, який відображає цілі функціонування та розвитку освітньої системи, є сукупністю соціальних норм – вимог до рівня освіченості, підготовленості випускника, власне до освітньої системи. Н.Г. Ничкало наголошує, що нормативність стандарту полягає в чіткому, детальному окресленні результатів навчання й виховання (як на рівні змісту освіти, так і на рівні вимог до підготовки учнів) [4]. Аналогічну думку висловлює В.І. Байденко: освітній стандарт як соціальна норма життєздатний тільки завдяки своїй спрямованості на результати навчання – характеристики особистісних «приростів» з огляду забезпечення ефективної життєдіяльності особистості в соціумі та підвищення потенціалу її самореалізації й компетенції у межах загальної та професійної культури моралі, духовності та соціальної відповідальності [5].

До обов'язкових функцій освітніх стандартів фахівці відносять забезпечення єдності освітнього простору, об'єктивізацію оцінки функціонування освітньої системи, забезпечення ефективного управління системою вищої освіти, підвищення якості підготовки випускників.

Таким чином, стандарти освіти є істотним елементом будь-якої національної системи освіти, тип якої визначається політичними, соціально-економіч-

ними умовами, традиціями певної країни тощо. У свою чергу тип системи освіти впливає на функції, вид та структуру освітніх стандартів. Але незалежно від цього на підставі загальних підходів до стандартизації національні стандарти за ознаками компетенції розроблюються та затверджуються на рівні держави, галузі або організації [2, С.69].

Зробимо порівняльний аналіз зміни державних стандартів декількох країн за останні роки.

Державний освітній стандарт як документ, що регламентує формування основних освітніх програм, був уведений Законом Російської Федерації «Об образовании» у 1992 році.

У відповідності з вищезазначеним законом у період з 1994 до 1996 року було розроблено та введено в дію перше покоління державних освітніх стандартів вищої професійної освіти (далі – ДОС ВПО), федеральні компоненти яких включали: обов'язковий мінімум змісту основних освітніх програм; максимальний об'єм навчального навантаження студентів; терміни реалізації програми; вимоги до рівня підготовки випускників.

Стандарти першого покоління розроблялися для програм підготовки бакалавра і спеціаліста в різні періоди часу за допомогою різних підходів, що дуже ускладнило технологію організації навчального процесу у вищих навчальних закладах (ВНЗ).

Стандарти першого покоління згідно давньої традиції, що панувала в російській освіті, жорстко закріплювали вимоги до навчального процесу (а не до його результату) та обумовлювали його «лінійний» характер. Вони мали блочну систему структури з переліком обов'язкових дисциплін: ЗГСЕ – загальні гуманітарні та соціально-економічні дисципліни, ЗМПНД – загальні математичні та природничо-наукові дисципліни, ЗПД – загальнопрофесійні дисципліни, СД – спеціальні дисципліни. У кожному блоці передбачалися дисципліни за вибором, що встановлювалися ВНЗ або факультетом, тобто поєднувалися федеральні та вузівські компоненти.

Поряд з вимогами до рівня підготовки випускників у професійній сфері вони містили також і загальні вимоги до розвитку особистості, що, виходить, випереджало європейську тенденцію до формування національних кваліфікаційних рамок, яка реалізується сьогодні.

У 1996 році було прийнято Федеральний закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», згідно ст.5 якої федеральні компоненти ДОС ВПО мали включати: загальні вимоги до основних освітніх програм (ООП); вимоги до обов'язкового мінімуму складу ООП, умови їх реалізації, в тому числі й навчальної та виробничої практики, до підсумкової атестації випускників, рівня їх підготовки; терміни засвоєння ООП; максимальний об'єм навчального навантаження студентів.

У відповідності з цим законом у 2000 році були введені в дію ДОС ВПО наступного покоління. До позитивних особливостей ДОС ВПО другого покоління необхідно віднести: узгодженість з тарифно-квалі-

фікаційними характеристиками Міністерства Росії; узгодженість вимог до випускників та змісту освіти з федеральними органами виконавчої влади, які виконують роль працедавців; одночасна розробка ДОСів для всіх ступенів ВПО, включаючи магістратуру, що підвищило технологічність документів та уведення їх у практику.

У другому поколінні освітніх стандартів чітко визначені структурні блоки дисциплін: федеральний компонент, національно-регіональний (вузівський) компонент, дисципліни за вибором студента та факультативні дисципліни. Дисципліни і курси за вибором мають за змістом доповнювати дисципліни, вказані у федеральному компоненті циклу.

У стандарті другого покоління є вже *принципово інші установки*, орієнтовані на європейські стандарти освіти, що висувають вимоги до ВНЗ: забезпечити отримання студентами повноцінної та якісної професійної освіти, професійної компетентності, вміння здобувати нові знання, можливість вибору студентами індивідуальної програми освіти.

Не дивлячись на те, що державні освітні стандарти як першого, так і другого покоління значно розширили академічну свободу ВНЗ у формуванні освітніх програм, вони значною мірою не змінили культуру проектування змісту вищої освіти, оскільки, *по-перше*, зберегли орієнтацію на інформаційно-знаннєву модель вищої професійної освіти, в якій основний акцент робиться на формування переліку дисциплін, їх об'єму та змісту, а не на вимоги до рівня засвоєння навчального матеріалу, а, *по-друге*, не подолали відриву від економіки, що розвивається в країні та окремих регіонах, при проектуванні вузівської компоненти, яка забезпечує підготовку спеціаліста під конкретного користувача. Крім того, вони не надто добре «вбудовувалися» в європейську освітню практику і не передбачали студентської мобільності в освітньому процесі, коли студент міг вільно обирати для себе індивідуальну програму навчання та навчатися у двох профільних ВНЗ і навіть за кордоном без втрат часу, повторної здачі дисциплін у своєму ВНЗ.

Розглянемо процес змін державних стандартів у нашій країні. Зі здобуттям незалежності перед Україною постала проблема розроблення національної СВО, що з одночасним збереженням надбань вітчизняної вищої школи дало б змогу адаптувати її до нових соціально-економічних умов та інтегрувати у світову систему підготовки фахівців із ВО. Але відмова від регулювання діяльності СВО на підставі науково обґрунтованої регламентації структури та обсягів підготовки фахівців, впровадження вольових та суб'єктивних рішень призвели до численних негативних проявів, у тому числі до порушення відповідності переліку професійних кваліфікацій та спеціальностей потребам суспільства та сфери праці, до значного зниження соціальної захищеності випускників ВНЗ [2, С.78].

До 1994 р. СВО України діяла переважно на підставі нормативно-методичних документів СРСР та УРСР. Але у зв'язку з намаганням реформувати на-

ціональну СВО в напрямку зближення її з системами вищої фаховоорієнтованої академічної освіти, поряд зі збереженням рівня фахової освіти «спеціаліст», законодавством України були введені два рівні, по суті, академічної освіти: бакалавр та магістр. Це вимагало розробки нового нормативно-правового та нормативно-методичного забезпечення функціонування СВО. Але це забезпечення не торкнулося проблем формування змісту освіти та навчання, зокрема і стандартів ВО, що відповідно до «Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах» [6] склалися з освітньої кваліфікаційної характеристики, нормативної частини змісту освіти та тестів. При цьому нормативна частина змісту освіти була складовою освітньо-професійної програми підготовки

1994 року був розроблений перелік напрямів та спеціальностей ВО (далі Перелік-94), що містив майже шістьдесят напрямів підготовки та більш ніж 600 спеціальностей освітньо-кваліфікаційних рівнів спеціаліста та магістра, але вже без нормативно визначених і узгоджених зі сферою праці відповідних професійних кваліфікацій, тобто Державний стандарт вищої освіти.

Парадокс Переліку-94 полягав ще в тому, що напрями (бакалаврати) були, в переважній більшості, сформовані за ознакою належності до певних галузей економіки держави, а не за академічною ознакою спільності наукового знання. До того ж для академічного рівня магістра визначалися спеціальності, а не програми ВО, як це має бути. І взагалі, на початок розроблення Переліку-94 не було визначено, розглянуто та затверджено жодного принципу його формування. У результаті Перелік-94 виявився чудово пристосованою для цілей комерціалізації ВО еkleктичною сумішшю назв галузей економіки держави та наукових напрямів, назв традиційних, існуючих ще за часів СРСР, спеціальностей та кон'юктурних назв кафедр, дисертацій, наукових проблем тощо, замість злагодженого науково обґрунтованого віддзеркалення соціального замовлення та підготовки фахівців з ВО, як це гучно декларувалося [2, С.80]

До 1997 р. були розроблені та тимчасово введені в дію лише освітньо-професійні програми підготовки (ОПП) молодших спеціалістів та бакалаврів. До речі, ці документи були розроблені більш ніж для 20% напрямів та спеціальностей Переліку-94.

Зважаючи на те, що Перелік-94 за структурою не відповідав вимогам суспільного поділу праці в країні, виникла необхідність його доопрацювання, що і було зроблено в 1997 р. Перелік створювався на підставі пропозицій ВНЗ, що розглядалися робочою групою Міносвіти під головуванням М.Ф. Степка.

Новий Перелік напрямів і спеціальностей (далі – Перелік-97) формувався з урахуванням принципів суб'єктно-діяльного підходу до суспільного поділу праці, за яким напрями та спеціальності визначаються за результатами аналізу структури фахової діяльності за об'єктно-діяльнісною та функціонально-предметною ознаками, на підставі чинних нормативно-правових документів, що регламентують діяльність СВО.

Підготовлений робочою групою проект Переліку-97 містив 65 напрямів підготовки 206 спеціальностей освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста (за функціонально-предметною ознакою) та 176 спеціальностей освітньо-кваліфікаційних рівнів спеціаліста й магістра (за об'єктно-діяльнісною ознакою). Суттєвим недоліком проекту було те, що за вказівкою керівництва міністерства в новому переліку збереглися усі 12 напрямів підготовки старого, що були побудовані за галузевим принципом, а не за принципом спорідненості змісту ВО та фахової підготовки [2, С.89].

Сучасний етап розвитку системи стандартів ВО почався наприкінці минулого століття. Указом Президента України «Про Основні напрями реформування вищої освіти в Україні» [7] Міністерству економіки України, Міністерству праці України, Міністерству освіти України, іншим міністерствам та відомствам, що мали у своєму підпорядкуванні ВНЗ, пропонувалося вивчити потреби держави у спеціалістах відповідної кваліфікації, проаналізувати характеристики потенціалу ВНЗ та кадрового забезпечення в регіонах (областях), внести зміни щодо обсягу набору студентів у ВНЗ та структури перепідготовки спеціалістів із ВО, вивільнених із галузей народного господарства, розробити науково обґрунтовану методiku визначення потреб держави у спеціалістах з різним рівнем кваліфікації та обсягів державного замовлення та врахуванням реальної ситуації на ринку праці.

На зламі тисячоліть законодавством України була встановлена система освітніх та освітньо-кваліфікаційних рівнів. Були сформульовані принципи побудови системи стандартів ВО [10] та розроблений проект методик створення усіх її компонентів Постановою КМ України була запроваджена нова структура системи стандартів ВО [8], що у 2002 р. була підтверджена законом України «Про вищу освіту» [9], прийнятим Верховною Радою.

Значну роль у підготовці проекту цього закону відіграли депутати та працівники апарату Верховної Ради України, фахівці Міністерства освіти і науки України (далі – МОН), провідних ВНЗ країни: І.Р. Юхновський, В.Д. Шпильовий, М.Ф. Степка, В.Л. Петренко [10, С.7-15] та інші.

Закон «Про вищу освіту» [9] визначав структуру системи стандартів ВО.

Крім того, у законі було зазначено: розроблення будь-якої складової системи стандартів ВО, внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням неможливе без затвердженого КМ України «Порядку розроблення системи стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням»; перелік кваліфікацій за відповідними освітньо-кваліфікаційними рівнями, вимоги до освітніх та освітньо-кваліфікаційних рівнів вищої освіти затверджуються КМ України за поданням МОН, погодженими з Міністерством праці та соціальної політики України; перелік напрямів та спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у ВНЗ за відповідними освітньо-кваліфікаційними рівнями, затверджується КМ України за поданням МОН.

Таким чином, відповідно до положень Закону [9], розроблення, експертиза, погодження затвердження, реєстрація, зберігання, друкування складових системи стандартів можливі тільки на підставі затвердженого КМ України «Порядку розроблення системи стандартів ВО». Поки що єдиним нормативно-методичним документом для розроблення складових галузевих стандартів є «Комплекс нормативних документів для розробки складових системи стандартів вищої освіти.» Петренка В.Л. [11].

На основі розглянутих на нарадах пропозицій щодо визначення нормативного змісту освіти й навчання був складений перелік рекомендованих навчальних дисциплін за гуманітарним та соціально-економічним циклом підготовки для спеціальностей освітньо-кваліфікаційних рівнів молодший спеціаліст і бакалавр. Цей перелік разом зі змістовими частинами ОКХ та ОПП освітньо-кваліфікаційних рівнів молодшого спеціаліста та бакалавра було введено в дію інструктивним листом МОН України [12].

Таким чином, уже в 2002-2003 рр. виникли усі реальні передумови завершення розроблення системи стандартів ВО. Але роботи зі стандартизації знов уповільнилися в черговому очікуванні керівних указівок щодо модернізації СВО вже в контексті приєднання України до Болонського процесу.

У 2007 році у вітчизняній вищій школі розпочався процес впровадження освітніх стандартів нового покоління. Прийом абітурієнтів до вищих навчальних закладів здійснювався згідно з новим переліком напрямів підготовки [13].

Відомо, що ніяких офіційних документів щодо скасування чинної методики розробки складових системи стандартів вищої освіти [11] немає. Можливо, найпростіший вихід із ситуації, що склалася, – якомога скоріше розпочати на її основі роботу над галузевими стандартами для нових напрямів підготовки. До того ж, на нашу думку, не можна ігнорувати таке положення Закону України «Про вищу освіту»: «... Порядок розроблення стандартів вищої освіти та внесення змін до них, а також здійснення контролю за їх дотриманням визначається Кабінетом Міністрів України» [3, С.55-56].

З метою виконання зазначених завдань уряд розробив законопроект про внесення змін до законів України «Про освіту» і «Про вищу освіту», проект Закону України «Про післядипломну освіту», запровадив зовнішнє незалежне оцінювання якості знань усіх випускників загальноосвітніх навчальних закладів, а також учнів професійно-технічних навчальних закладів, студентів ВНЗ І-ІІ рівнів акредитації [14, С.91-92].

Найголовніша наша проблема – відсутність єдності та консолідованості між основними суб'єктами сфери вищої освіти. Так, уже більш як чотири роки тому запровадили кредитно-модульну систему організації навчального процесу. В програмному документі «Основні засади розвитку вищої освіти України» було наведено Національний звіт України про впровадження положень Болонського процесу («... Національний звіт України із запровадження по-

ложень Болонського процесу у вищу освіту» оцінений Болонським секретаріатом на Лондонському самміті міністрів країн-учасниць Болонського процесу (травень, 2007 р.) досить високо – 3,83, за умови, що найвищий бал становив – 5» [15, С.7]), були сформульовані основні напрями модернізації структури вищої освіти України, був прийнятий План дій щодо забезпечення якості вищої освіти України та її інтеграції в європейське і світове співтовариство на період до 2010 року, точніше, українською мовою, накопичувальну систему, але й досі не провели ґрунтовного аналізу попередніх результатів, не зробили необхідних висновків, не розробили план дій щодо їх удосконалення.

Модернізація національної системи освіти в Україні відбувається нині в контексті розвитку нашої держави як європейської. Особливо значні трансформації мають бути в професійній освіті, оскільки процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства спричиняють глибокі цивілізаційні зміни, які не можуть не позначитися на вимогах до професійної підготовки фахівців. У цьому контексті значний інтерес становить досвід Франції як члена європейського освітнього простору і одного з ініціаторів Болонського процесу [16, С.19].

Зміст університетської освіти Франції постійно змінюється й удосконалюється під впливом реформ, що її регламентували. Розробка освітньої пропозиції і відповідно до неї планів та програм навчальних курсів є викликом сучасної вищої освіти Франції.

Франція була однією з перших країн, яка разом з Англією, Італією і Німеччиною започаткували Болонський процес. Цей процес перебудови вищої освіти триває у Франції вже понад 37 років. Тому важливим є завдання виявити ті зміни у змісті університетської освіти Франції, які відбуваються в контексті сучасних європейських реформ.

Якщо проаналізувати закони та міністерські циркуляри, які регламентували університетську освіту у Франції в другій половині ХХ – на початку ХХІ ст., то стає очевидним, що в реформуванні можна виділити чотири етапи, а саме: децентралізація; створення європейських університетських полюсів, що посилювали роль регіонів у формуванні освіти; введення професійних ліцензій; створення трьох рівнів у системі вищої освіти та зарахування здобутих знань та навичок на основі кредитів [17, С.28].

Важливу роль у розвитку вищої освіти відіграли закони про децентралізацію 1983 та 1985 рр. Під їх впливом університети поновили своє функціонування, нову роль отримали регіони щодо підтримки досліджень університетських утворень. Завдяки цим законам регіони набули право фінансувати університети. Їх фінансування є доповненням до державного. Воно здійснюється в тих галузях, у яких зацікавлені регіони. Внаслідок дії згаданих законів держава зберегла відповідальність за вищу освіту, проте відбулася передача регіонам компетенцій та відповідальності за професійну освіту, що у свою чергу

спричинило введення професійних ліцензій, яке характерне для третього етапу реформування університетської системи вищої освіти Франції.

Децентралізації вищої освіти стосувався закон від 10 липня 1989 р. Головна інновація його полягає в утворенні університетських інститутів з підготовки вчителів. Це були також автономні заклади, пов'язані через угоди з університетами та зобов'язані готувати вчителів першого і другогорівнів.

Створення в 1991 р. університетських європейських полюсів означає другий етап реформування університетської освіти Франції, що гармонійно пов'язаний із попереднім і є його наслідком. Вони ставлять за мету розробити регіональну політику

Третій етап реформування університетської освіти розпочався уведенням професійних ліцензій у 1999 р. Він був спричинений звітом Атталі і впроваджений міністром освіти Клодом Аллегром. Професійні ліцензії представлені як еквівалент до традиційного ліценціата. Для отримання цього диплома студент повинен пройти стажування на підприємстві. Парадокс в тому, що він займає місце оплачуваного робітника, але при цьому не одержує зарплати.

У 2002 році реформою LMD/ECTS (Ліценціат, магістратура, докторат/Європейська система трансформаційних кредитів) розпочався четвертий етап реформування університетської освіти Франції. Жак Ланг оголосив у квітні 2001 р. про видання дипломів на основі накопичувальних кредитів. 23 квітня 2001 р. він подав до CNESER (Національна рада з питань вищої освіти та дослідження) проект нових реформ вищої освіти. ECTS полягає в тому, щоб надавати кожній одиниці курсу числове значення, що являє собою обсяг роботи, яку повинен виконати студент. Це є не дуже чітким формулюванням [17, С.30].

Таким чином, створення єдиного європейського освітнього простору, гармонізація національних СВО не можливі без розроблення процедур визнання, що прийнятна для усіх європейських країн, – «офіційного підтвердження уповноваженим органом значущості іноземної освітньої кваліфікації з метою доступу власника до освітньої та/або фахової діяльності» [18]. У свою чергу прийняття рішення про визнання має ґрунтуватися на результатах процедури встановлення еквівалентності освітніх стандартів, тобто академічних кваліфікацій, навчальних курсів, дипломів, свідоцтв тощо.

Висновки.

Розроблення прийнятної для всіх країн-учасниць Болонського процесу, процедури встановлення еквівалентності освітніх стандартів, тобто академічних кваліфікацій, навчальних курсів, дипломів, свідоцтв тощо, неможливе без гармонізації вимог системи стандартів ВО України зі стандартами фахових асоціацій та вимогами професійних спілок європейських країн і освітніх стандартів провідних університетів за прийнятими в Європі критеріями, механізмами та методами оцінювання якості фахової підготовки освіти.

Література:

1. Конференція міністрів, відповідальних за вищу освіту, 19 травня 2005 р. м. Берген.
2. Проблеми освіти: Наук.-метод.зб. / НМЦ ВО МОН України. – К., 2005. – Вип.45: Болонський процес в Україні. – Ч.1. – 192 с.
3. Вища школа – 2008. – №1. – 128 с.
4. Державні стандарти вищої освіти: теорія і методика / За ред. Н.Г. Ничкало. – Хмельницький: ТУП, 2002. – 334 с.
5. Байденко В.И. Образовательный стандарт. Опыт системного исследования / В.И. Байденко. – Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого 1999. – 440 с.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.06.93 №161 «Про затвердження «Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах».
7. Указ Президента України від 12.09.95 №832/95 «Про Основні напрями реформування вищої освіти в Україні».
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 07.08.98 №1247 «Про розроблення державних стандартів вищої освіти».
9. Закон України «Про вищу освіту» № 2984 –III // Відомості Верховної Ради України. – 2002. – № 20. – 134 с.
10. Петренко В.Л. Концептуальні проблеми модернізації вищої освіти // Матеріали міжнародної наукової конференції. – Донецьк: ДДУ: ПФ, 1998. – С. 7-15.
11. Петренко В.Л. Комплекс нормативних документів для розробки складових системи стандартів вищої освіти. Додаток 1 до наказу Міносвіти України від 31.07.98 №285 зі змінами та доповненнями, що введено розпорядженням Міністерства освіти і науки України від 05.03.2001 №28-р // Інформаційний вісник «Вища освіта». – 2003. – №10. – 82 с.
12. Інструктивний лист Міністерства освіти і науки України від 19.06.2002 №1/9-307 «Про завершення розробки галузевих стандартів вищої освіти» // Інформаційний вісник «Вища освіта». – 2003. – №11. – 60 с.
13. Постанова Кабінету Міністрів України «Про перелік напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра» від 13.12.2006 р. №1719.
14. Вища школа – 2008. – № 4. – 128 с.
15. Програма розвитку вищої освіти України «Основні засади розвитку вищої освіти України», ч.4, – 2008р, 86 с.
16. Шлях освіти. – 2008. – №1. – 56 с.
17. Шлях освіти. – 2007. – № 4. – 56 с.
18. Конвенція щодо визнання кваліфікацій з вищої освіти в європейському регіоні / Рада Європи та ЮНЕСКО. – Лісабон, 1997.

Надійшла до редакції 07.11.2008р.

РОЛЬ РУХОВОЇ ПАМ'ЯТІ В ПРОДУКТИВНИХ ВИДАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Ходикіна Ю.Ю.

Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С.Сковороди

Анотація. У статті автор акцентує увагу на особливостях та тенденціях в розвитку досліджень з формування рухових навичок у зв'язку з проблемами пам'яті. Проаналізовано взаємозв'язок рівня сформованості системи рухової пам'яті та успішності продуктивної діяльності дошкільників. Виявлена можливість підвищення якості виконання відповідних завдань, забезпечення широкого переносу рухових навичок і умінь, та більш ефективного їх засвоєння шляхом раціоналізації функціонування рухової пам'яті.

Ключові слова: рух, пам'ять, рівень, продуктивна діяльність. Анотація. Ходикіна Ю.Ю. Роль двигательной памяти в продуктивных видах деятельности. В статье автор акцентирует внимание на особенностях и тенденциях в развитии исследований по формированию двигательных навыков в связи с проблемами памяти. Проанализирована взаимосвязь уровня сформированности системы двигательной памяти и успешности продуктивной деятельности дошкольников. Вы-

явлена можливість підвищення якості виконання відповідуючих завдань, забезпечення широкого переносу двигательних навчальних умінь, більш ефективного їх усвоєння, шляхом раціоналізації функціонування двигательної пам'яті.

Ключевые слова: движение, память, уровень, продуктивная деятельность.

Annotation. Khodykina Yuliya. The role of the motory memory in productive species of activity. In the article author accents attention on peculiarities and tendencies in the development of researches in forming of memory experiences, in connection with memory problems. The relation of formed system of the motory level and an advance of productive activity pre-school were analyzed the motory memory. It was exposed the resource of the quality rising, of carrying out appropriate instructions, providing wide transfer of motor habits and skills, their more effective assimilation with the rationalization of the motory memory functioning.

Key words: motor, memory, level, productive activity.

Вступ.

Пам'ять є основою індивідуальної та видової поведінки, однією з найважливіших форм регуляції діяльності. Про неї відомо вже дуже багато, і в той же час, ще не досить для створення загальної та практично діючої теорії мнемічних процесів. В останні роки спостерігається активізація інтересу вчених до вивчення пам'яті, що тісно пов'язано як з необхідністю рішення багатьох актуальних теоретичних питань загальної організації системи психологічних процесів, так і з рішенням ряду практичних задач оптимізації навчання, виховання, спортивного тренування.

Відбувається перегляд традиційних уявлень про пам'ять, ставляться нові проблеми. Дослідження вітчизняних науковців Л.С. Виготського, А.Н. Леонтьєва, А.Р. Лурія, Л.В. Занкова, А.А. Смирнова, П.І. Зінченко, З.М. Істоміної, В.Я. Ляудіста ін., дозволяють визначити вікові особливості пам'яті дошкільників, перспективи розвитку пам'яті на наступних етапах онтогенезу можливостях її цілеспрямованого формування, тощо [1,5]. За даними науковців проявлення вищих форм пам'яті пов'язано з виникненням опосередкованості та довільності, і виникає вперше саме в дошкільному віці. Цей вік характеризується певними особливостями довільності та опосередкованості і є підготовчим для їх розвитку на подальшому етапі.

Однак рухова пам'ять є одним з найменш вивчених видів пам'яті у віковій і педагогічній психології. Переважна більшість авторів, досліджуючи процес формування рухових і трудових навичок дітей, найчастіше оперує поняттям рухової пам'яті як пояснювальною категорією. Але специфіка рухового досвіду вивчена недостатньо. Мало уваги приділяється дослідженням придбання, збереження, відтворення інформації про рухи в ході навчання дітей. В свою чергу, в розвитку дошкільника рухова пам'ять продовжує грати значну роль. На її основі формуються навички, які дозволяють успішно займатись різними видами діяльності. Засвоєння різноманітних рухових навичок та вмій впливають на характер та особистість дошкільника в цілому.

Представляється необхідним вивчити роль функцій рухової пам'яті в процесі продуктивних видів

діяльності дошкільників, організації та здійсненні практичних актів. Продуктивний аспект функціонування мнемічних процесів полягає в актуалізації й організації системи сенсорно-перцептивних, інтелектуальних і моторних операцій діяльності, спрямованих на рішення рухової задачі [2]. За конкретними операціями лежить найчастіше безпосередньо робота пам'яті, що грає винятково важливу роль у їхньому здійсненні. У процесі формування рухових і трудових навичок як дітей дошкільного так і шкільного віку рухова пам'ять, взаємодіючи із іншими видами пам'яті, актуалізує мнемічні програми дій і забезпечує їхню корекцію і збагачення новим змістом. Рухова пам'ять у різних випробуваних може бути сформована в різному ступені [4]. У залежності від рівня рухової пам'яті, сформованого у дітей, реалізуються їх можливості у рішенні практичних і трудових задач. Раціоналізація функціонування рухової пам'яті, що полягає в упорядкуванні процесу утворення та подальшого використання структур довгострокової пам'яті, а також удосконалюванні оперативного короткочасного запам'ятовування, може дозволити істотно підвищити якість виконання відповідних завдань, забезпечити широкий перенос навичок і умінь, зробити більш ефективним їхнє засвоєння [2].

На підставі огляду різних джерел можна виділити деякі особливості та тенденції в розвитку досліджень з формування рухових навичок у зв'язку з проблемами пам'яті [1,5]. У психологічних дослідженнях накопичена певна кількість фактів продуктивного функціонування пам'яті в процесі формування рухових навичок і побудови моторних дій. Не дивлячись на дефіцит закінченої цілісної концепції, яка повною мірою розкривала б реальний зміст роботи пам'яті в навчанні практичним і трудовим діям, можна відзначити тенденцію до вивчення і виявлення психологічних механізмів функціонування пам'яті в цьому процесі. Дослідниками визнається, що моторні структури і схеми пам'яті є багаторівневими, багатокомпонентними, інтегральними продуктами активної діяльності людини, її сенсорних, інтелектуальних і моторних операцій. Моторні програми пам'яті є джерелом актуалізації моторного акту і служать засобом його контролю і корекції, виступаючи як зразок правильної, необхідної дії. У зв'язку з тим, що основна маса досліджень функцій пам'яті в формуванні рухової навички проведена поза руслом системного підходу, можна відзначити ряд обмежень у розумінні проблеми і предмета дослідження. Функціонування пам'яті в формуванні рухової навички аналізується переважно стосовно моторних процесів. Тоді як будь-яка рухова навичка є результатом взаємодії таких операцій діяльності як сенсорні, інтелектуальні та моторні, тобто продуктом актуалізації різних форм досвіду людини. Найбільший інтерес, у цьому аспекті представляє розуміння реального змісту продуктивних внесків системи пам'яті в процес формування рухових навичок дітей з погляду єдності і взаємодії всіх її видів і форм, а також діяльність і розвиток рухової пам'яті як єдиної багаторівневої системи.

Робота виконана у відповідності до плану практичних завдань кафедри психології ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. В констатуючому експерименті ми намагалися виявити та проаналізувати рівні сформованості рухової пам'яті дошкільників на основі аналізу процесу конструювання як продуктивного виду діяльності. Діти повинні були продемонструвати навички та вміння конструювальної діяльності з папером. В дослідженні приймали участь 30 дошкільників контрольної групи і 30 дошкільників експериментальної групи.

Формулювання цілей роботи

Мета: вивчити роль функцій рухової пам'яті в процесі продуктивних видів діяльності дошкільників.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівні сформованості рухової пам'яті дошкільників.
2. Встановити взаємозв'язок рівня розвитку рухової пам'яті та успішності роботи по конструюванню Хід експерименту

Дошкільникам була запропоновано продемонструвати свої навички та вміння і зробити з паперу „кошеня” [3]. Для здійснення роботи дітям була запропонована схема, яка відображала послідовність дій із зображенням кінцевого результату та оригіналом виробу. Експеримент проводився індивідуально. Інструкція досліджуваному: „Подивись уважно на малюнок та виріб. Це паперове кошеня, його можна зробити із двох аркушів паперу. Зроби будьласка такогоч. Намагайся не припускатись помилок, та працювати самостійно”.

В результаті аналізу отриманих результатів експерименту нами було виявлено три рівні сформованості рухової пам'яті як у дошкільників контрольної так і експериментальної груп: високий, середній та низький. Критеріями для розподілу досліджуваних за рівнями сформованості рухової пам'яті постали такі характеристики їх продуктивної діяльності:

- особливості прийняття і розуміння завдання дитиною;
- особливості конкретизації та уточнення завдання дошкільником (аналіз схеми і оригіналу виробу як до, так і під час виконання дій);
- особливості виконання роботи (послідовність, правильність, швидкість, точність, уважність);
- особливості процесуальних (під час роботи) і підсумкових (аналіз продукту діяльності) контролю та корекції своїх дій.

На протязі роботи фіксувалися 1) загальний час роботи; 2) тривалість попереднього аналізу малюнку; 3) кількість великих помилок, які принципово викривляють вигляд виробу; 4) кількість дрібних помилок (непринципових, але які свідчать про відхід від зразку програми дій і порушення інструкції); 5) кількість помилок, які були знайдені учнем самостійно (у відсотковому відношенні, щодо загальної кількості припущених помилок).

Результати дослідження.

Показники рішення завдання в залежності від рівня сформованості рухової пам'яті дошкільників контрольної групи відображені в таблиці 1. Показни-

ки рішення завдання в залежності від рівня сформованості рухової пам'яті дошкільників експериментальної групи відображені в таблиці 2.

Кількісний аналіз отриманих результатів контрольної та експериментальної групи показав, що істотної різниці між показниками не виявлено.

Для психологічного аналізу рухової пам'яті дошкільників в процесі їх продуктивної діяльності за основу нами була взята модель рухової пам'яті запропонована М.А. Кузнецовим [2]. Як психологічний механізм вона представлена у вигляді послідовних етапів:

- актуалізація у довгочасній пам'яті мотиваційних та цільових постанов діяльності відповідно до завдання та інструкції;
- формування та поглиблення випереджаючого уявлення щодо заключної мети діяльності (це уявлення формується у разі сприйняття та аналізу схеми діяльності);
- визначення окремих операцій, їх ідентифікація з тими, які уже виконувались, та відповідний вибір потрібної дії;
- порівняння за етапами послідовності операцій, які потрібно здійснити, та отриманих проміжних результатів встановлення зв'язку між операціями та їх можливими результатами;
- розумовий пошук та „розкодування” дій у схемі, які несуть у собі утруднення
- актуалізація координованих рухових операцій, відповідно встановленої мети;
- порівняння перебігу, результатів діяльності та відповідна корекція їх у випадку необхідності.

Якісний аналіз результатів констатуючого експерименту дозволив виявити деякі характеристики рівнів сформованості рухової пам'яті дошкільників.

Про високий рівень сформованості рухової пам'яті свідчать такі характеристики

- прийняття та розуміння завдання;
- вміння аналізувати схему та готовий виріб як до, так і під час роботи;
- здатність розпізнавати умовні позначки та швидко, точно і якісно закінчити роботу;
- здатність своєчасно знаходити та виправляти помилки в процесі роботи;
- здатність критично ставитись до результату діяльності, уміння знайти помилки в готовому виробі, виявити шляхи їх виправлення і причини виникнення.

Середній рівень сформованості рухової пам'яті характеризується

- прийняттям і розумінням завдання;
- відсутністю розверненої конкретизації завдання за допомогою аналізу схеми діяльності і, внаслідок – нечітким образом плану діяльності;
- наявності великої кількості помилок, як дрібних так і великих;
- труднощам в аналізі кінцевого результату роботи, співставленні зі зразком і виправленні помилок.

Низький рівень сформованості рухової пам'яті було виявлено у дошкільників, які починали роботу, але не приділяли уваги попередньому аналізу схе-

Таблиця 1.

Показники виконання завдання дошкільниками контрольної групи в залежності від рівня сформованості рухової пам'яті

Рівні сформованості рухової пам'яті	Кількість дошкільників	Показники рішення завдання (в середньому для кожену дитину)				
		Загальний час роботи (хвил.)	Час попереднього аналізу малюнку (хв.)	Кількість великих помилок	Кількість дрібних помилок	Помилки, знайдені самостійно (у % від загальної кількості)
високий	7	5,5	0,5	0,8	1,8	91
середній	9	8,4	0,4	2,6	3,1	52
низький	14	11,6	0,2	3,5	5,2	12

Таблиця 2.

Показники виконання завдання дошкільниками експериментальної групи в залежності від рівня сформованості рухової пам'яті

Рівні сформованості рухової пам'яті	Кількість дошкільників	Показники рішення завдання (в середньому для кожену дитину)				
		Загальний час роботи (хвил.)	Час попереднього аналізу малюнку (хв.)	Кількість великих помилок	Кількість дрібних помилок	Помилки, знайдені самостійно (у % від загальної кількості)
високий	6	5,4	0,5	0,7	1,7	90
середній	11	8,0	0,3	2,8	3,0	54
низький	13	11,2	0,2	3,7	5,4	10

ми діяльності та кінцевого результату Вони припустили велику кількість помилок, кінцевий виріб мав суттєві неточності, які учні не могли виправити самостійно.

Висновки.

У зв'язку з тим, що експериментальні дослідження особливостей функціонування рухової пам'яті дошкільників на даному етапі розвитку психологічної науки нечисельні, ми не можемо говорити про загальну закономірність. Але результати дозволяють нам зробити висновки стосовно даної вибірки досліджуваних. Успішність продуктивної діяльності дошкільників по конструюванню з паперу пов'язана з рівнем сформованості системи рухової пам'яті дошкільника (високим, середнім, низьким). Функціонування рухової пам'яті дошкільників в процесі продуктивної діяльності – це складний процес. А саме: орієнтування в завданні; побудування утримання протягом роботи образу, мети; відокремлення окремих операцій та їх впізнання; усунення невизначеності під час зіткнення із складними умовами виконання завдання; формування програми виконання та її практичної організації; співставлення процесу та результату дій з образом – метою та виправлення помилок.

Подальше дослідження. Зважаючи на те, що ефективність мнемічних функцій учнів базується на особливостях продуктивного функціонування пам'яті починаючи ще з дошкільного віку, представляється

необхідним подальше вивчення ролі функцій рухової пам'яті в процесі продуктивних видів діяльності дошкільників, організації та здійсненні практичних актів, а також резерви педагогічного впливу на ефективність функціонування рухової пам'яті.

Література:

1. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч. – М.; Педагогика, 1983 – Т.3. – 130с.
2. Заика Е.В., Кузнецов М.А. Кратковременная память и усвоение практических умений // Вопросы психологии – 1989. – № 2. – с. 120-123.
3. Соколова С.В. Сказки из бумаги. – СПб.: ЗАО Валери СПб, 1998. – с. 38-39.
4. Ходикіна Ю.Ю. Аналіз операційної структури рухової пам'яті в процесі розв'язування трудових завдань. Науковий вісник ХДПУ. Психологічні науки/ Голред.акад. Прокіпенко І.Ф. – Харків: ХДПУ, 1998. – Вип.2. – стр.64-67
5. Ходикіна Ю.Ю. Дослідження психологічних механізмів формування рухових навичок. Науковий вісник ХДПУ. Психологічні науки. – Харків: ХДПУ. 1999. – Вип.3. – стр.67-72.

Надійшла до редакції 22.10.2008р.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЗА РІВНЕМ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шаверський В.К.

Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Анотація. Технічна майстерність є результатом фізичної активності учнів, його інтегральним показником, так як при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. За допомогою спеціальних вправ – тестів можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі, що надає, під час навчально-тренувальних занять, можливість цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень діяльності. У статті запропонована нова методика оцінки рівня технічної майстерності студентів спеціальності «Фізичне виховання» при вивченні дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання». Впровадження нової методики дасть можливість, під час навчально-тренувальних занять, цілеспрямовано впливати на вдосконалення основних біомеханічних характеристик фізичної вправи.

Ключові слова: контроль, майстерність, навичка, тест, ефективність техніки, спортивний результат інновації, коефіцієнт корисної дії.

Аннотация. Шаверский В.К. Инновационные методы контроля за уровнем технического мастерства будущих учителей физической культуры. Техническое мастерство является результатом физической активности учащихся, его интегральным показателем, так как при выполнении физических упражнений во взаимодействие вступают практически все органы и системы организма. С помощью специальных упражнений – тестов можно определить уровень функционирования отдельных систем организма, от которых непосредственно зависит результат физического упражнения, что дает возможность, во время учебно-тренировочных занятий, целенаправленно влиять на стимуляцию отдельных систем, повышая их уровень деятельности. В статье предлагается новая методика оценки уровня технического мастерства студентов специальности «Физическое воспитание» при изучении дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания». Внедрение новой методики даст возможность, во время учебно-тренировочных занятий, целенаправленно влиять на совершенствование основных биомеханических характеристик физического упражнения.

Ключевые слова: контроль, мастерство, навык, тест, эффективность техники, спортивный результат инновации, коэффициент полезного действия.

Annotation. Shaverskyi V.K. Innovation methods of controlling the level of technical mastership of future physical education teachers. Technical mastership is a result of physical activity of trainees and also its integral index, as almost all of the organs and organism systems start the interaction while carrying out physical exercises. It is possible to determine the level of functioning of separate organism systems, which influence upon the result of physical exercise that gives an opportunity to directly affect the stimulation of separate systems and increase their level of activity during the study-and-training exercises, with the help of special exercise-tests. The author introduces the new methods of evaluation of technical mastership level of "Physical education" specialty students during the study of "Track-and-field with the teaching methods" discipline. The implementation of these new methods will make it possible to directly affect on the development of main biomechanic characteristics of physical exercises during the study-and-training exercises.

Keywords: monitoring, skill, skill, the test, efficacy engineering, sports result, innovations, efficiency.

Вступ.

Технічна майстерність майбутніх учителів фізичної культури яка формується при викладанні дисциплін спортивно-педагогічного циклу, є одною з важливих складових професійної майстерності, завдяки якій студент має можливість реалізувати своє право на вибір спортивної спеціалізації – з одного боку, а з іншого – спираючись на попередню фізичну підготовку не тільки підвищувати її рівень, але й одночасно оволодіти основними методами вдосконалення рухових навичок, плануванням та управлінням навчально-тренувальним процесом, методикою контролю за виконанням техніки рухів.

Технічна майстерність є результатом фізичної активності учнів, його інтегральним показником, так як при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму [2, 3, 4, 8].

За допомогою спеціальних вправ-тестів можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі, що надає, під час навчально-тренувальних занять, можливість цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень діяльності [9].

У спортивно-педагогічній дисципліні «Легка атлетика з методикою викладання» деякі елементи рухів дуже короткочасні (наприклад, тривалість опори під час бігу становить 0,09-0,13 с), тому оцінити їх, навіть дуже досвідченому спеціалісту, майже неможливо. Крім того, необхідно врахувати, що людина бачить тільки просторові характеристики рухів і не помічає динамічних характеристик, а тим більше внутрішню картину роботи м'язів, яка іноді є визначальним чинником при оволодінні ефективною технікою.

Ефективність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, які вирішуються, високим кінцевим результатом, рівню технічної, фізичної, психологічної та іншим видам підготовленості [1].

Ефективність техніки може бути оціненою багатьма способами. Самий простий з них – порівняння спортивного результату з можливостями учня, які визначаються рівнем розвитку рухових якостей [6]. Зазвичай порівнюються результати двох вправ: технічно складної та технічно простої, які вимагають вияву одних і тих же рухових якостей. Ефективність техніки проявляється також і у відносних витратах енергії.

Крім того, численні дослідження [2, 5, 7, 8] стверджують, що чим вищий рівень рухових здібностей, тим більш сприятливі умови для набуття нових технічних дій і зростання спортивних результатів. А чим краще засвоєна й удосконала техніка рухових дій, тим більше можливостей для розвитку рухових здібностей. Таким чином, у навчально-тренувальний процес необхідно включати засоби, які дозволяють ефективно контролювати технічну майстерність студентів.

У цій роботі здійснена спроба розробки нового методу контролю за рівнем технічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури при вивченні дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

Роботу виконано за темою «Удосконалення теоретико-методичних основ управління системою підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 рр., номер державної реєстрації 0108V008210.

Формулювання цілей роботи

Метою дослідження було запропонувати новий електрофізіологічний метод оцінки рівня технічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури при вивченні дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

При вивченні дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» спортивний результат залежить від рівня технічної майстерності учнів, тому розробка та використання адекватних засобів її оцінювання є одним з актуальних завдань, які стоять перед педагогічною наукою

На цей час запропоновані найрізноманітніші педагогічні тести, що дозволяють оцінювати технічну майстерність [1, 2, 3, 6].

Незважаючи на безсумнівну цінність цих тестів, вони мають один загальний недолік, який можна звести до такого: при використанні цих тестів установлюється сам факт, що один студент який показав найкращий результату тестовій вправі, володіє кращим технічним рівнем підготовленості тобто ми отримуємо тільки зовнішню характеристику руху. Однак при таких тестуваннях відомості про те, який ККД (коефіцієнт корисної дії) нейро-моторного апарата був реалізований при виконанні тестової вправи цілком відсутні.

Для усунення цього недоліку нами пропонується метод електрофізіологічного підходу до оцінки технічної майстерності спортсменів. Відповідно до цього методичного підходу як показник ступеня реалізації силових можливостей використовується цифрове значення відношення величини електроміограми (ЕМГ), яка реєструється під час відштовхування, до максимальної М-відповіді, яка викликається непрямою стимуляцією м'яза. Як оцінка швидкісних параметрів використовується показник часу реалізації відштовхування

У наших дослідженнях як рухова модель був використаний реальний стрибок у висоту з розбігу способом «переступання», який вивчається при проходженні дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання».

Реєстрація максимальної М-відповіді здійснювалася з медіальної головки литкового м'яза. Для чого подразнювався нерв у підколінній ямці прямокутним імпульсом тривалістю 2 мс. Реєстрація ЕМГ проводилася за допомогою телеметричного обладнання «Спорт-4», з подальшим записом на магнітограф фірми «Ніхон-Кохден». Амплітудні характеристики ЕМГ у цьому дослідженні представлені в умовних одиницях, тобто площі інтегрованої електроміограми, а не в абсолютних її значеннях.

Перед проведенням цих дослідів були створені три експериментальні групи. До першої групи ввійшли висококваліфіковані спортсмени, майстри спорту міжнародного класу зі стрибків у висоту Ю. Кримаренко, А. Соколовський А. Дем'янюк. Дані, одержані в дослідженнях на цих спортсменах, приймалися за еталон при порівняльному аналізі. Другу

Таблиця 1

Порівняння тривалості електроактивності м'язів (мс) при виконанні відштовхування у стрибках у висоту спортсменів різної кваліфікації

Групи	Статистичні характеристики / м'язи	М	%	$M \pm m$	σ	V %	t	P
(1) еталонна n=3	1. Литковий поштовхової	173	100	$173 \pm 3,5$	10,5	3,8	-	
	2. 4-головий поштовхової	152	100	$152 \pm 2,3$	7,0	2,7	-	
	3. Великогомільковий поштовхової	180	100	$180 \pm 4,6$	14,0	5,0	-	
	4. 4-головий махової	171	100	$171 \pm 5,8$	17,5	3,7	-	
(2) експериментальна-1 n=12	1. Литковий поштовхової	209	113	$209 \pm 3,8$	16,4	5,3	5,95	<0,001
	2. 4-головий поштовхової	200	113	$200 \pm 3,8$	16,4	5,4	10,9	<0,001
	3. Великогомільковий поштовхової	209	110,3	$209 \pm 3,2$	13,7	4,4	5,2	<0,001
	4. 4-головий махової	234	70,9	$234 \pm 8,3$	35,7	10,6	12,5	<0,001
(3) експериментальна-2 n=12	1. Литковий поштовхової	208	112,8	$208 \pm 2,5$	10,9	3,5	8,1	<0,001
	2. 4-головий поштовхової	203	120,2	$203 \pm 4,4$	19,2	6,3	10,4	<0,001
	3. Великогомільковий поштовхової	205	108,9	$205 \pm 3,2$	13,7	4,5	4,5	<0,001
	4. 4-головий махової	224	68,7	$224 \pm 6,4$	27,4	8,4	17,0	<0,001

Порівняння площі (у. о.) електроактивності м'язів при виконанні відштовхування у стрибках у висоту досліджуваних різної кваліфікації

Групи	Статистичні характеристики/ м'язи	M	%	$M \pm m$	σ	V %	t	P
(1) еталонна n=3	1. Литковий поштовхової	630	100	$630 \pm 5,8$	17,5	2,7	–	–
	2. 4-головий поштовхової	302	100	$302 \pm 10,5$	31,5	10,4	–	–
	3. Великогомільковий поштовхової	427	100	$427 \pm 4,6$	14,0	3,3	–	–
	4. 4-головий махової	475	100	$475 \pm 3,5$	10,5	2,2	–	–
(2) експериментальна-1 n=12	1. Литковий поштовхової	354	56,1	$354 \pm 14,6$	63,1	17,8	17,5	<0,001
	2. 4-головий поштовхової	134	44,3	$134 \pm 5,7$	24,7	18,4	14,1	<0,001
	3. Великогомільковий поштовхової	303	70,9	$303 \pm 3,8$	16,4	5,4	20,6	<0,001
	4. 4-головий махової	327	68,8	$327 \pm 12,7$	54,9	16,7	11,2	<0,001
(3) експериментальна-2 n=12	1. Литковий поштовхової	342	54,2	$342 \pm 12,7$	54,9	16,0	20,6	<0,001
	2. 4-головий поштовхової	135	44,7	$135 \pm 4,5$	19,2	14,2	14,3	<0,001
	3. Великогомільковий поштовхової	290	67,2	$290 \pm 5,8$	24,7	8,5	18,5	<0,001
	4. 4-головий махової	340	71,5	$340 \pm 12,7$	54,9	16,1	10,5	<0,001

Таблиця 3

Ступінь реалізації силових можливостей досліджуваних при відштовхуванні

(1) група еталону		(2) експериментальна-1 група		(3) експериментальна-2 група	
К-о	41,7 %	З-в	22 %	Л-в	21 %
С-й	41,9 %	Г-в	20 %	К-н	21 %
Д-к	38,8 %	С-в	18 %	Б-в	20 %
		М-в	17 %	Л-о	18 %
		К-к	17 %	А-в	16 %
		С-в	19 %	З-в	18 %
		А-н	16 %	С-в	17 %
		Ф-о	21 %	М-о	20 %
		Б-н	20 %	В-о	19 %
		З-н	19 %	Н-в	21 %
		М-й	18 %	Б-о	20 %
		Н-н	16 %	К-ц	17 %

(експериментальну-1) і третю (експериментальну-2) групи становили студенти які навчаються на спеціальності «Фізичне виховання», практично рівні за результативністю між собою.

Результати дослідження.

Часові характеристики електроміограм.

У таблиці 1 подані дані тривалості електроактивності чотирьох м'язових груп під час виконання відштовхування стрибках у висоту

Як видно з цих даних, в еталонній групі і досліджуваних експериментальних груп наявні істотні відмінності в тривалості м'язової активності при

відштовхуванні. Якщо у досліджуваних еталонної групи тривалість активності становить для литкового, чотирьохголового великогомількового м'язів поштовхової ноги та чотирьохголового м'язу стегна махової ноги 173, 152, 180, 171 мс відповідно, то у досліджуваних другій та третій експериментальних груп тривалість фази значно довша.

Амплітудні характеристики електроміограм. Амплітудні характеристики чи площа електроміограм у нашому дослідженні подані в умовних одиницях, тобто площею інтегрованої електроміограми, а не в абсолютних її значеннях.

Порівняльний аналіз показав, що амплітудні характеристики під час відштовхування відрізняються у різних груп досліджуваних. Так, у другій та третій експериментальних групах спостерігається значне зниження показника площі ЕМГ у кількісному відношенні, де він приблизно вдвоє нижчий в порівнянні з еталонною групою (табл. 2). Ці відмінності мають статистично достовірний характер ($p < 0,001$).

Ступінь використання силових можливостей при виконанні фізичної праці. Метод електро-стимуляційної міографії, як відомо, має дещо обмежену область застосування. Це визначається, в першу чергу тим, що рухові волокна, які іннервують деякі м'язові групи, розміщені глибоко під м'язами й недоступні для електричної активізації. Тому для визначення ступеня використання силових можливостей ми вибрали лише литкову групу м'язів, і, як показали наші дослідження, її активність є найбільш високою під час відштовхування у стрибках у висоту.

Зіставлення площі електроміограми медіальної головки литкового м'яза з площею амплітуди М-відповіді, екстрапольованої за тривалістю, яка дорівнює тривалості фази відштовхування показало, що у спортсменів еталонної групи реалізується від 38,8 % до 41,9 % силових можливостей. У середньому це становить 40,8 %.

У досліджуваних другої та третьої груп цей показник неоднаковий і коливається від 16 % до 22 %, і в середньому становить 18,6 % (табл. 3).

Таким чином, результати цієї частини роботи свідчать про те, що при раціональному розбігу та відштовхуванні наявна досить тверда часова структура активності різних м'язових груп і чіткий розподіл за ступенем зусиль, які розвиваються ними, що відображається в показниках площі електроміограм при відштовхуванні.

У тих же випадках, коли техніка розбігу та відштовхування не відшліфована, наприклад, у досліджуваних другої та третьої груп, виявляється нестабільність відтворення як якісних, так і кількісних часових і силових характеристик відштовхування, що є наслідком недосконалої між м'язовою координації свідчить про невисоку технічну майстерність. Це, очевидно, і зумовлює в них значно менший ступінь реалізації силових можливостей під час відштовхування в порівнянні з досліджуваними, що входять до групи еталона.

Висновки.

Метод електрофізіологічного підходу до оцінювання технічної майстерності студентів можна ефективно використовувати при тестуванні рівня технічної підготовленості під час вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання», а також при виборі фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення цього параметру підготовленості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні в педагогічну практику нових методів контролю, які б сприяли ефективності формування технічної майстерності при вивченні всіх видів легкої атлетики.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 166 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К., Олимпийская литература – 2002. – 296 с.
3. Гужаловский А.А. Проблемы контроля профессиональной готовности специалиста по физической культуре и спорту. Материалы V Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех».- Мн., 2001.- с. 298
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 376 с.
5. Конестяпин В.Г. Засоби вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у висоту // Молода спортивна наука України.-Львів, 2005. – Т.1. – с. 188-191
6. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – с. 47-50
7. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов //Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №1. – с. 78-83
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис....докт. пед. наук. – К., 1997. – 50 с.

Надійшла до редакції 03.11.2008р.

СПОСОБНОСТЬ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА У ЧЛЕНОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПОЛЬШИ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Ягелло В¹., Зюлковска А.²

¹Академия Физического Воспитания
и Спорта в Гданьске

²Высшая Школа Информатики в Лодзи

Аннотация. Главной целью исследования явилось определение способности к сохранению равновесия тела у 10 мужчин – членов сборной команды Польши по пулевой стрельбе. Для оценки указанной способности применено два теста, позволяющих определить динамическое и статическое равновесие. Результаты исследования сравнивали с результатами, полученными на группе учащихся лицея (13-16 лет) и гимназии (17-19 лет). Установлено, что квалифицированные спортсмены характеризуются более высокой способностью к сохранению равновесия тела по сравнению с учащимися, не занимающимися систематически спортом. Анализ корреляции морфологических показателей с уровнем проявления динамического и статического равновесия выявил существование обратных взаимосвязей по отношению к длине и массе тела. При этом у спортсменов с более высоким спортивным стажем наблюдается снижение способности к сохранению динамического равновесия.
Ключевые слова: пулевая стрельба – мужчины, динамическое и статическое равновесие.

Анотация. Ягелло В., Зюлковська А. Здатність до збереження рівноваги тіла у членів чоловічої збірної команди Польщі з кульової стрільби. Головною метою дослідження стало визначення здатності до збереження рівноваги тіла у 10 членів чоловічої збірної команди Польщі з кульової стрільби. Для оцінки зазначеної здатності були застосовані два тести, які дозволяють визначити динамічну і статичну рівновагу. Результати дослідження порівнювали з результатами які були отримані на групах молоді з лицію (13-16 років) та гімназії (17-19 років). Виявлено, що кваліфіковані спортсмени характеризуються більш високою здатністю до збереження рівноваги тіла у порівнянні з молоддю, яка систематично не займається спортом. Аналіз кореляції морфологічних показників

з рівнем здатності до збереження динамічної і статичної рівноваги виявив існування зворотних взаємозв'язків по відношенню до довжини і маси тіла. При цьому у спортсменів з більш високим спортивним стажем спостерігається зниження здатності до збереження динамічної рівноваги.

Ключові слова: кульова стрільба – чоловіки, динамічна і статична рівновага.

Annotation. Jagiello W., Ziolkowska A. Balance ability in men's Polish national team in sports shooting. The main aim of the study is to determine the balance ability in men's Polish national team in sports shooting, n=10. To assess the balance, two tests determining the static and dynamic balance were used. The study results were compared with the results obtained in a group of junior high-school pupils (13-16 years of age) senior high-school pupils (17-19 years of age). In result it was found that competitors practicing sports shooting present a higher level of balance than non-training persons. A correlative analysis of morphological features and the level of dynamic and static balance has shown the reverse correlation with the height and the body mass. Noteworthy is the fact that with the increase in competitors' training experience a decreasing level of the dynamic balance was noted.

Key words: sports shooting – men, static and dynamic balance.

Введение

Человек, изменяя в процессе филогенеза площадь опоры, в значительной степени подверг положение своего тела на постоянное выведение его из состояния равновесия. Приём вертикального положения значительно повысил общий центр массы тела, что привело впоследствии к очень неустойчивому его состоянию.

Удержанию равновесия тела в этом положении является проявлением очень тонкой нервно-мышечной координации (Golema 1987, Tarnecki i wsp., 1991). Изучением механизма регулирования равновесия занимались многие исследователи (Golema, 1981, 2002; Starosta, 1987; Woźniewski, Zagrobelny, 2007)..

Во многих видах спорта, в частности в спортивной борьбе, сохранение равновесия имеет решающее значение. Его потеря или падение спортсмена может решить исход поединка. Решающим образом оно определяет также и уровень физической подготовленности (Bober, Szyślak 1979; Golema 1983, 1990; Starosta 1998; Kalina i wsp. 2001).

В спортивной стрельбе позиция в положении стоя является наиболее неустойчивой в связи с небольшой площадью опоры. Это связано с удержанием статического равновесия, а также с постоянным мышечным напряжением (Filipkowski, Łysiak, 2005). В связи с этим главной целью исследования явилось определение способности к сохранению равновесия тела у членов мужской сборной команды Польши по пулевой стрельбе. Для её решения были поставлены следующие исследовательские вопросы:

1. Отличаются ли члены сборной команды Польши по пулевой стрельбе способностью к сохранению равновесия тела от лиц, не занимающихся спортом?
2. Какие корреляционные связи наблюдаются между показателями равновесия, строением тела и тренировочным стажем спортсменов?
3. Какие корреляционные связи существуют между показателями статического и динамического равновесия у членов мужской сборной команды Польши по пулевой стрельбе?

Материал и методы исследований

В процессе проведения исследования использовались два теста, позволяющих оценить динамическое и статическое равновесие. Статическое равновесие определяли пробой из Европейского Теста Физической Работоспособности – так называемым тестом «фламинго» (Grabowski, Szopa 1989). Испытуемый становится одной ногой на перекладину (?) продольно её оси. Одной рукой производит захват стопы свободной, согнутой в коленном суставе ноги, а второй рукой поддерживается экспериментатором, проводящим измерения. Проба начинается (фиксируется время) с момента, когда испытуемый перестаёт поддерживаться рукой экспериментатора. Максимальное время теста составляет 60 с. Это является лучшим результатом, который возможно достичь или к моменту потери равновесия, например: при прекращении удерживания стопы, или при прикосновении любой частью тела к полу. В этом случае измерение времени прекращается.

Для измерения динамического равновесия применен тест Калины [Kalina, Gliniecka, Jagiello 2001], который заключается в выполнении шести прыжков вверх с одновременным оборотом на 360° (попеременно в правую и левую стороны) и приземлением после каждого такого прыжка таким образом, чтобы обе стопы имели контакт с заранее определённой линией, с которой исследуемый начинает пробу.

Уровень равновесия оценивается на основании степени определения неточности выполнения теста. Чем больше нарушение равновесия, тем более высокая оценка (шкала от 0 до 3 за каждый выполненный прыжок с оборотом). В случае, если после приземления испытуемый прикоснулся обеими стопами к обозначённой линии, то он получает оценку 0 (отсутствие ошибки). Если прикосновение произошло только одной стопой – 1 пкт, если отсутствовал контакт обеими стопами – 2. Оценку 3 (самая высокая степень неточности) исследуемый получает в случае прикосновения пола любой частью тела кроме стоп, например, рукой или коленом. Общий уровень равновесия определяется по сумме оценок, полученных в шести прыжках с оборотом. Таким образом, результат пробы может находиться в диапазоне оценок от 0-18 пкт.

Определяли длину и массу тела испытуемых, а также индекс ВМІ.

Полученные данные подвергались статистической обработке с определением средней арифметической (\bar{X}), стандартного отклонения ($\pm\delta$), линейной корреляции (r), а также достоверности различий (Т-критерий Стьюдента).

Исследования проведены в трёх эмпирических системах.

Первую группу составляли члены мужской сборной команды Польши по пулевой стрельбе (n=10). Возраст исследуемых находился в диапазоне 16-23 лет ($18,9\pm 2,2$), длина тела составляла 173-186 см ($165,4\pm 8,9$).

Во вторую группу входили учащиеся Гимна-

зии в Невядове ($n=7$). Возраст исследуемых находился в диапазоне 13-16 лет ($14,5 \pm 1,0$). Масса тела составляла 57-69 кг ($63,2 \pm 4,3$), а длина тела – 167-178 см ($171,5 \pm 3,8$).

В третью группу входили учащиеся Лицея №12 в Лодзи ($n=9$). Возраст исследуемых находился в диапазоне 17-19 лет ($17,7 \pm 0,7$). Масса тела составляла 67-83 кг ($72,7 \pm 6,30$), а длина тела – 169-186 см ($176,2 \pm 6,6$).

Результаты исследований.

В результате проведенного исследования выявлено определенную дифференциацию уровня **динамического равновесия**. Самый высокий уровень точности выполнения теста (рассматриваемый как показатель равновесия) показали члены сборной команды Польши по пулевой стрельбе. Среднее значение результатов этой группы составило $2,8 \pm 3,29$ пкт. Учащиеся 13-16-летнего возраста продемонстрировали самый низкий уровень среди всех исследуемых групп ($4,0 \pm 2,61$ пкт). Юноши, занимающиеся в лицее (17-19 лет), отличались от стрелков незначительно – средний результат этой группы составил $3,88 \pm 1,96$ пкт. В данном случае разница оказалась статистически недостоверной.

Существенную информацию, касающуюся особенностей динамического равновесия, предоставляет анализ структуры результатов теста (рис. 1).

Среди спортсменов худшую оценку обнаружено в третьем и четвертом прыжках с оборотом, лучшую – в пятом и шестом. Два спортсмена выполнили весь тест (шесть прыжков с оборотом) безошибочно – оценка 0 пкт. Среди учащихся 13-16-летнего возраста худший результат был показан в первом, третьем и шестом прыжках с оборотом, лучший – во втором (лучше даже чем у спортсменов). Юноши 17-19-летнего возраста показали худший результат в третьем, пятом и шестом прыжках с оборотом, а лучший – в первом.

Результаты теста, определяющего статическое равновесие, показывают, что они оказались на наивысшем уровне среди спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой (рис. 2). Средний результат спортсменов составлял $52,3 \pm 12,57$ с. Разница с остальными группами была статистически достоверной (на уровне $p \leq 0,05$).

Значительно менее высокие результаты показали 17-19 летние и 13-16 летние испытуемые – соответственно $21,5 \pm 22,32$ с и $21,13 \pm 18,43$ с.

В результате проведенного анализа корреляции морфологических показателей с результатами тестов, определяющих статическое и динамическое равновесие, обнаружены обратные взаимосвязи показателей равновесия с длиной и массой тела. Таким образом, с ростом указанных морфологических показателей снижается способность к сохранению равновесия. Связи показателей этой способности с массой тела и показателями ВМІ оказались относительно невысокими и статистически недостоверными. При этом следует обратить внимание на тот факт, что у спортсменов с более высоким спортивным стажем наблюдается снижение

способности к сохранению динамического равновесия. ($r = -0,45$).

Низкий уровень взаимосвязи обнаружен также между динамическим и статическим равновесием ($r = -0,20$). Эти результаты свидетельствуют о том, что по мере роста способности к сохранению статического равновесия снижается способность к сохранению динамического

Дискуссия

Результаты проведенного исследования дают основание полагать, что занятия спортивной стрельбой, в которых имеет место контроль и коррекция положения тела, положительно влияют на помехоустойчивость системы равновесия. Члены мужской сборной команды Польши по пулевой стрельбе характеризуются более высокой способностью к сохранению равновесия по сравнению с не занимающимися спортом. Однако, как и можно было ожидать, в связи с небольшим количеством испытуемых сравниваемых групп, не обнаружено (в случае динамического равновесия) статистически достоверных различий.

Результаты наших исследований совпадают с результатами других авторов [Golema, 1981], подтверждающих факт неблагоприятного воздействия увеличения массы и длины тела на механизм сохранения равновесия. Причиной такой тенденции является чрезмерная нагрузка на суставы и сухожилия нижних конечностей, а также более высокое положение общего центра массы тела. Всё это в совокупности приводит к более высокой значимости помех в механизме сохранения равновесия.

Удивительным оказался факт снижения уровня динамического равновесия с возрастанием спортивного стажа спортсменов. В связи с этим возникает вопрос, что могло повлиять на такую зависимость? Исследования отдельных авторов [Kalina, Jagiełło, Gliniecka, 2001; Rakowski, 2006] подтверждают благоприятное влияние спортивной тренировки, в которой часто имеют место нарушения равновесия, на формирование высокого уровня способности к его сохранению. Можно предполагать, что в нашем случае главной причиной указанной зависимости явился не вполне благоприятный (с точки зрения формирования спортивной формы) момент проведения исследований, так как они были выполнены в подготовительном периоде, то есть в то время, когда тренировочные нагрузки достигали максимальных величин. Под воздействием постоянных помех, воздействующих на механизмы, ответственные за функцию поддержания равновесия тела, на фоне повышенных тренировочных нагрузок у спортсменов может происходить снижение уровня этой функции. Вероятно, это связано с повышением мышечной (кинестетической) чувствительности при контроле равновесия тела в положении стоя, а также со снижением значимости зрительного контроля (Allum і wsp. 1998). К аналогичным выводам, определяя так называемую обратную связь у спортсменов, занимающихся парусным спортом, пришёл Biacha [1997-

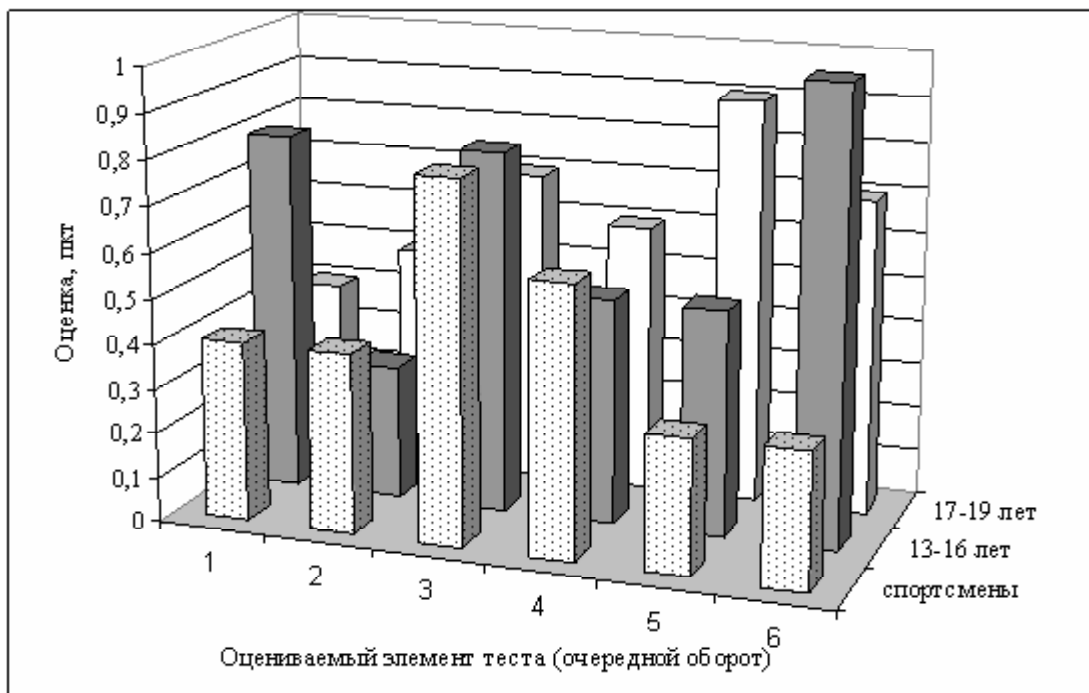


Рис. 1. Способность к сохранению динамического равновесия у членов мужской сборной команды Польши по пулевой стрельбе и учащихся, не занимающихся систематически спортом, n=26

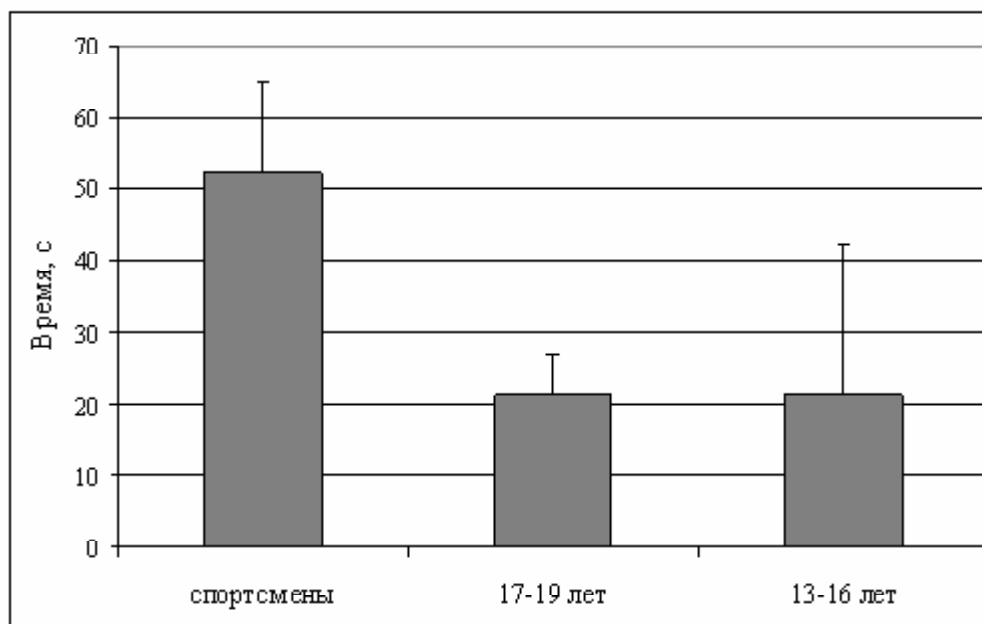


Рис. 2. Способность к сохранению статического равновесия у членов мужской сборной команды Польши по пулевой стрельбе и учащихся, не занимающихся систематически спортом, n=26

2001]. Он также наблюдал существенное снижение способности к сохранению равновесия у своих испытуемых. Эти наблюдения были подтверждены также Tamecki i wsp.(1991).

Выводы:

1. Спортсмены, специализирующиеся в пулевой стрельбе, проявляют более высокую способность к сохранению равновесия по сравнению с молодыми людьми, не занимающимися систематичес-

ки спортом. Однако только по отношению к статическому равновесию эта разница является статистически достоверной.

2. Анализ корреляции морфологических показателей с уровнем проявления динамического и статического равновесия выявил обратные взаимосвязи с длиной и массой тела. При этом у спортсменов с более высоким спортивным стажем наблюдается

снижение способности к сохранению динамического равновесия.

3. Между показателями динамического и статического равновесия установлена низкая, обратная взаимосвязь: с ростом способности к сохранению динамического равновесия тела и снижается способность к сохранению статического.
4. В связи с количественной недостаточностью проведённых исследований их результаты могут лишь указывать на определённые тенденции и быть существенной предпосылкой для более широких исследований в данном направлении.

Литература:

1. Allum J.H.J., Bloem B.R., Carpenter M.G., Hulliger M., Hadders-Algra M. (1998): Proprioceptive control of posture: a review of new concepts. *Gait and Posture*, 8, 214-242.
2. Błacha R. (2001): Wpływ uprawiania żeglarstwa na czynności narządu kinestetyczno – równoważnego” Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
3. Bober T., Szyślak W. (1979): Próba testowania dokładności ruchu zakłóconego siłami zewnętrznymi u zawodników judo. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, nr 4, s. 45-49.
4. Filipkowski S., Łysiak M. (2005): Środki treningowe i pomoce dydaktyczne wykorzystywane przy nauczaniu i doskonaleniu techniki strzelania z karabinu i pistoletu na wspanym etapie szkolenia. [W:] K. Kurzawski (red.) *Strzelectwo Sportowe Nowoczesne Rozwiązania Szkoleniowe. Zeszyt 2*, s. 33-42.
5. Golema M. (1981): Biomechaniczne badania regulacji równowagi u człowieka. *Studia i monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Zeszyt nr.2*.
6. Golema M. (1987): Stabilność pozycji stojącej. *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, Zeszyt nr 17*.
7. Golema M. (1990): Równowaga ciała u człowieka. W: Bober T. (red). *Biomechanika. Wybrane zagadnienia. AWF Wrocław*, s. 104-136.
8. Golema M. (2002): Charakterystyka procesu utrzymywania równowagi ciała człowieka w obrazie stabilograficznym. *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*.
9. Golema M., Nazarewicz J., Zawadzki J. (1983): Proces regulacji postawy stojącej po zakłóceniu u zawodników judo. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, nr 4, s. 29-35.
10. Grabowski H., Szopa J. (1989): „EUROFIT” Europejski Test Sprawności Fizycznej, Wydawnictwo Skrytowe nr 103, AWF Kraków.
11. Kalina R. M., Gliniecka W., Jagiśło W. Ocena poziomu równowagi sportowców uprawiających woltażerkę. W: Cz. Urbanik (red): *Wybrane zagadnienia biomechaniki sportu. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie*, 2001, s. 183-196.
12. Rakowski M. (2006): Obciążenia treningowe a wynik sportowy – między teorią a praktyką, *Sport Wyczynowy*, nr 3-4, s. 495-496.
13. Starosta W. (1987): Znaczenie badań koordynacji ruchowej dla doskonalenia sportowego zaawansowanych zawodników. „*Kultura Fizyczna*”, nr 3-4, s. 23-32.
14. Starosta W. (1998): Współzależność zdolności koordynacyjnych i kondycyjnych w teorii oraz praktyce treningu. *Trening*, nr 2-3 (38-39), s. 63-78.
15. Tarnecki R., Zawadzki T., Kałużny P. (1991): Neuronalne mechanizmy organizacji i koordynacji aków ruchowych. [W:] M. Nałęcz (red.) *Problemy biocybernetyki i inżynierii biomedycznej. WKŁ, Warszawa*.
16. Woźniewski M., Zagrobelny Z. (2007): Równowaga ciała ludzkiego i jego stabilność. AWF Wrocław.

Поступила в редакцию 22.11.2008г.

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ВИХОВАННЯ МОЛОДІ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Яценко Л.В., Сембрат А.Л.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація. Робота присвячена проблемі впливу гендерних стереотипів на соціалізацію дітей шкільного віку. Проаналізовано наукові дослідження, які доводять, що в сучасних умовах школа зміцнює стереотипні уявлення про статево-рольові моделі поведінки учнів. Вирішенням проблеми гендерної освіти в середній школі є професійно-педагогічна підготовка вчителя. Втілення гендерної освіти та гендерного виховання в практику середньої школи сприятиме гармонізації відносин між особистостями протилежної статі у сім'ї та суспільстві. Ключові слова: гендер, гендерні відносини, гендерний стереотип.

Анотация. Яценко Л.В., Сембрат А.Л. Проблема влияния гендерных стереотипов на воспитание молодежи в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы. Работа посвящена проблеме влияния гендерных стереотипов на социализацию детей школьного возраста. Проанализированы научные исследования, которые доказывают, что в современных условиях школа укрепляет стереотипные представления независимо от пола, ролевые модели поведения учеников. Решением проблемы гендерного образования в средней школе является профессионально-педагогическая подготовка учителя. Воплощение гендерного образования и гендерного воспитания в практику средней школы будет оказывать содействие гармонизации отношений между личностями противоположного пола в семье и обществе. Ключевые слова: гендер, гендерные отношения, гендерный стереотип.

Annotation. Yacenko I.V., Sembrat A.L. Problem of effect gender stereotypes on education of youth in teaching and educational process of a comprehensive school. Work is devoted to a problem of effect of gender stereotypes on socialization children of school age. Scientific researches which proved are analysed, that in state-of-the-art conditions the school strengthens stereotyped introductions irrespective of a sex, role models of behaviour of pupils. The solution of a problem gender educations in high school is professional – pedagogical preparation of the teacher. The embodiment gender educations a in practice of high school will assist harmonization of attitudes between persons of an inverse sex in monogynopaedium and a society.

Keywords: gender, gender attitudes, gender stereotype.

Вступ.

Сучасна педагогічна наука знаходить ся на тому етапі свого розвитку, коли з'являються нові фактори, які впливають на систему ролей та поведінку особистості в сучасному світі. Одним із таких факторів, що охоплює різні сфери суспільного життя, є фактор статі, – що визначає стать, як сукупність фізіологічних та анатомічних особливостей, які людина отримує від природи.

Стало безумовним, що стать відіграє не тільки біологічну, а й соціальну роль. Тобто це ті моделі поведінки, які очікуються від індивіда у відповідності до створених у суспільстві уявлень щодо жінок і чоловіків. Тому закономірно з'являється визначення окремої соціальної статі – гендера, що є вираженням поняття систем ролей та відносин між чоловіками та жінками в суспільстві як соціальними об'єктами (6,14).

Проблема гендерних відносин та формування їх стереотипів у процесі виховання молоді стала актуальною в нашому суспільстві з кінця ХХ століття.

В роботах О.Вороніної, І.Клециної, О.Здравомислової, В.Кравця, С.Ф.Хрїсанової розглядається проблема гендера. Гендерні стереотипи поведінки дітей у сучасній школі, правові норми гендерної рівності досліджували вітчизняні та зарубіжні вчені Ю.Галустян, С.Риков, Л.Смоляр, Л.Штильова, О.Ярош та інші.

Аналізуючи визначення поняття гендер, вчені перейшли до більш глибокого його розуміння і, зокрема, ролі гендерних стереотипів поведінки у процесі виховання

Стереотип – це „образ, полярний за знаком оцінки, жорстко фіксований, що не припускає навіть найменшого сумніву в його істинності, спонукаючи до суворооднозначного дійства” [1, с.257-258].

Роль стереотипу в соціальному процесі визначається тим, що цей стереотип є одним із різновидів творення суспільних стосунків. Стереотип є прикладом соціально схвальної або соціально неприпустимої поведінки.

Гендерні стереотипи – це стандартизовані уявлення про моделі поведінки і риси характеру, які напрацьовані в суспільстві і базуються на відповідному тлумаченні понять „маскулінності” й „фемінності”. Це сприйняття, оцінка людини як статі „через поширення на неї характеристик певної статевої групи, завдяки приписуванню загальних протилежних характеристик усім представникам чоловічої або жіночої статі без достатнього усвідомлення можливих відмінностей між ними” [1, с.258].

Робота виконана за планом НДР ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Формулювання цілей роботи

Мета даного дослідження полягає в аналізі та теоретичному обґрунтуванні особливостей впливу гендерних стереотипів на виховання та навчання дітей загальноосвітнього навчального закладу.

Методи та організація дослідження. Використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми гендерного виховання, методи бесіди, опитування школярів, батьків, вчителів.

Результати дослідження та їх обговорення

У формуванні гендерних стереотипів домінуючими чинниками є сім'я, яка є носієм здебільшого консервативних цінностей. Але, соціальне конструювання гендерних ролей не є одностороннім напрямом: „сім'я – дитина”, спостерігається також і значний вплив школи, яка охоплює молоде покоління різних вікових категорій протягом тривалого часу. Водночас слід зважати на те, що ситуація в сучасному українському суспільстві спричинює появу в юнаків і дівчат нових рис стереотипів маскулінності та фемінності, на формування яких впливають інші соціальні спільноти, і невідготовленість, яка призводить до зниження дії так званих „охоронних” факторів,

може стати передумовою набуття молоддю негативних світоглядних цінностей.

Школа – вагомий агент формування та розвитку особистості дитини. Передумовою цього є той факт, що поряд з обов'язковим навчальним планом тут діє прихований. Прихований навчальний план – це, по-перше, організація самого закладу з урахуванням гендерних відносин, гендерна стратифікація вчительської професії; по-друге, зміст навчальних предметів; по-третє – стиль викладання [7]. Прихований план і програми його реалізації певним чином продовжують формувати різні типи поведінки учнів, започатковані в сім'ї, керуючись цим укоріненими гендерними стереотипами, які існують у суспільстві.

Крім певної суми знань, учні за роки навчання засвоюють певні гендерні норми поведінки і соціальних ролей, у них формуються якості, які приписуються певній статі.

Дослідження, проведені в школах різних країн, показали, що хлопчикам надається більше уваги з боку педагогів (учителів в середньому відводять дівчатам на 20% менше часу, ніж хлопчикам), вони частіше залучаються до демонстрації різних дослідів у класі, тоді як дівчатка – до написання протоколів. У тих випадках, коли не вистачає підручників, їх швидше одержують хлопчики; їм характерні більш високі навчальні результати, особливо там, де потрібне абстрактне мислення, їхня робота оцінюється вищим балом [2, с.69].

Спостерігаються різні реакції учителів на ситуації порушення школярами дисципліни. Відомо, що хлопчики створюють більше проблем з дисципліною, ніж дівчатка. Однак помічено, що дрібні порушення дисципліни, наприклад, викрики з місця, негативно сприймаються вчителями стосовно дівчат і майже не помічаються відносно такої ж поведінки хлопців; хлопців частіше хвалять за гарну поведінку ніж дівчат. Але відмінності існують не тільки за кількісними показниками, а й за якісними. Хлопців хвалять за їхні знання і за правильні відповіді, а дівчат – за слухняність та старанність. Хлопців засуджують за незадовільну поведінку а дівчат – за помилки у відповідях [5].

Таким чином, кількісна та якісна увага, яку надають учителі дівчаткам, у прихованому вигляді дає можливість зрозуміти, що їм відводяться другорядні ролі порівняно з хлопчиками.

Вчителі по-різному пояснюють погані успіхи учнів різної статі: незадовільні знання дівчат – відсутністю здібностей, а незадовільні знання хлопців – неухважністю.

В середній школі більшість предметів суспільнознавчого характеру та літератури і мистецтва, етики і естетики висвітлюють програмний матеріал без урахування гендерного підходу умов нових взаємовідносин особистостей протилежної статі. Наприклад, в підручниках історії події розкриваються таким чином, що головну домінуючу роль відіграють чоловіки. Проте є немало історичних фактів, які засвідчують соціальну, політичну, державницьку, наукову активність жінок (княгиня Ольга, Клеопатра, Гальшка Гулевичівна).

Серед основних засобів гендерного виховання одне з провідних місць належить літературі.

Література – це універсальний вид мистецтва, що має виняткові можливості для відображення життя в усьому його багатстві, складнощах і суперечностях. Цьому сприяють передбачені програмою твори високого художнього рівня, насичені відповідною проблематикою, ідейно наснажені, такі, що порушують „вічні” вселюдські питання, висвітлюють різноманітні аспекти взаємин чоловіків і жінок. Українська зарубіжна література безпосередньо спрямована на розвиток гармонійної особистості, виховання в учнів кращих людських якостей (повага, взаєморозуміння, взаємодопомога, взаємопідтримка, честь, гідність та ін.), сприяння визначенню ними свого місця в житті, пошук морально ціннісних орієнтирів для мотивації вибору поведінки в різних життєвих ситуаціях.

В шкільному віці літературні твори програмуються, внаслідок чого доводиться констатувати їх певну роль у процесі гендерного виховання.

Літературні твори „Сагайдачний” А.Я. Чайковського, „Грицько” Б.Д. Грінченка, „Печенізька облога Києва” О.Олеса, „Первінка” М.Вінграновського наведені у підручнику для 6-го класу О.М. Бандури та Є.М. Кучеренка наголошують на таких рисах головних героїв, як мужність, сміливість, готовність прийти на захист та допомогу, працелюбність. Підкреслюється, що це риси героїв, але не героїнь. Характерним явищем є вірш П.Воронька „Школа бабтьків”, де сказано: „Привчав мене батько трудитись до поту, а мати – любити пісні... Чіткий розподіл сфер діяльності та якостей на жіночі та чоловічі існує і в характеристиках письменників та письменниць. Так, Т. Шевченко – „борець”, П. Мирний – служив рідному краю, А. Чайковський – захисник убогих людей, а ось Марія Вілінська (Марко Вовчок), незважаючи на те, що вона – „друг... народу”, – співчутлива, приязна, чуйна, вразлива, має любов до скривджених. Саме таким чином і формується різне (а іноді і протилежне) ставлення до жінок і чоловіків, формується ідеал, що є знову ж таки різним для дівчат і хлопців, що користуються цим підручником [4, с. 85].

Художні твори в більшості випадків висвітлюють стосунки між чоловіком і жінкою на рівні почуттів, побуту. Проте в деяких творах вже в XIX столітті письменники намагались об’єктивно показати роль і місце жінки в суспільстві, її боротьбу за права та свободу (О.Кобилянська, „Людина”, „Царівна”, Л.Українка „Лісова пісня” і т.д.).

Українська література сформувала образ сильної жінки, яка хоче знайти застосування своїм здібностям і можливостям в умовах нового життя, нових обставин (М.Хвильовий „Сентиментальна історія” (Б’янка), В.Підмогильний „Невеличка драма” (Марта Висоцька)). Жінка в баченні українських письменників є втіленням високої духовності, добра, краси, кохання – почуттів, які надихають її на прекрасні справи і вчинки (Леся Українка „Лісова пісня” (Мавка); М.Коцюбинський „Тіні забутих предків” (Марійка); Ліна Костенко „Маруся Чурай” (Маруся Чурай); Г.Тю-

тунник „Три Зозуліз поклоном” (Марфа, Софія); Іван Багряний „Тигролови” (Наталка Сірко) та ін.).

У змісті творів української літератури, що вивчаються в шкільному курсі старших класів, яскраво виражена страдницька доля жінки-матері, яка, тяжко працюючи, ростить і виховує свою дитину в душі народної моралі; розкриваються проблеми вільного життєвого вибору, рівноправності жінки в суспільстві, її права жити за велінням власної душі, за своїми переконаннями і поглядами (О.Кобилянська „Людина” (Олена), „Земля” (Анна); Леся Українка „Бояриня” (Оксана); Іван Франко „Перехресні стежки” (Регіна)). Великі потенційні можливості для розв’язання гендерної проблематики має новела „Марія” В.Стефаніка, такі літературні твори, як „Талан” М.Старицького, „Собор” О.Гончара, „Земля” О.Кобилянської „Жовтий князь” В.Барка.

Однак педагогине використовують потенційні можливості гендерного виховання, закладені в змісті творів, зосереджуючи основну увагу на опануванні учнями головних сюжетних ліній, що лежать на поверхні.

У багатьох творах зарубіжної літератури образ жінки відводиться пасивна роль жертви. Наприклад, у драмі Шекспіра „Гамлет” в образі Офелії стверджується, що „вона була жертвою зіткнення світу низької користі, злоби, егоїзму зі світом людяності, добра та світлої віри”. Інші героїні творів Шекспіра „Джульєта та Дездемона” готові пожертвувати всім заради любові”.

У творі Гете „Фауст” „бездоганна любов Маргарити призводить її до загибелі”, а в романі „Герой нашого часу” М.Лермонтова „Печорін підкорив своїй волі Віру... Ще одна жертва, яку Печорін залюбки прийняв, але якою не дорожив”.

В оповіданні П.Мирного „Морозенко” мати вмирає від жалю за загиблою дитиною, а в творі М.Вовчок „Горпина” – кріпачка Горпина, яка втратила розум через смерть дитини.

У романі П.Загребельного „Роксолана” головна героїня виступає жертвою задля власного народу.

Багаторазове повторення ідеї про те, що саме жіноча половина людства є жертвою у різноманітних ситуаціях, може сформувати думку про „жіночу” роль жертви у суспільстві і визнати „нормальність” цієї ситуації. Тобто можна твердити, що у переважній більшості творів зарубіжної і вітчизняної літератури стверджується думка про те, що цей світ – чоловічий. Вона поступово укорінюється у свідомості дітей. Сильний, стійкий, активний чоловік та лагідна, спокійна, ніжна жінка є взірцем для дітей і відображенням гендерних стереотипів у суспільстві, а також засобом формування цих стереотипів у кожного наступного покоління.

Носями гендерних стереотипів є навчальні шкільні посібники, як правило, написані в чоловічому граматичному роді („А як ти вчинив би в цьому випадку?” або „Як би ти розв’язав цю задачу?”), що створює у дівчат-школярок відчуття своєї непотрібності, незалученості до процесу навчання. Шкільні

підручники подають образи чоловіків та жінок, виходячи із стереотипного мислення про призначення статей: чоловіки воюють, беруть участь у сферах виробництва, займаються спортом, а жінки доглядають дітей, в іншому випадку – працюють у сфері обслуговування [3, с. 23-24].

Ці приклади підкреслюють ту думку, що підручники в школі є джерелом для закріплення у свідомості дітей стереотипних соціальних ролей чоловіків та жінок.

Ще одним прикладом ставлення вчителів до гендерної проблеми є ведення профільного навчання. Проведені спостереження підтверджують попередні дослідження про те, що педагогічна робота з агітації за той чи інший профіль навчання, вибір того чи іншого курсу для поглибленого вивчення дуже часто базується на гендерних стереотипах. Дівчатам пропонують гуманітарну спрямованість, а хлопцям – фізико-математичну. За результатами опитування, проведеного серед учителів, „чоловічими” навчальними курсами визнані „правознавство”, „математика”, „економіка”, „фізика”, „географія”, „історія”, „фізичне виховання”; „жіночими” – „література”, „українська мова”, „російська мова”, „біологія”, „хімія”, „музика”. Іноземна мова визнана гендерно нейтральною.

Таким чином, „освітні заклади поряд з іншими агентами соціалізації визначають нашу ідентичність, а також ті можливості особистого громадянського професійного вибору, що у нас є” [7].

В реальній практиці у взаємодії вчителів та учнів спостерігається відсутність комплексного підходу до оцінки хлопців та дівчат, на основі якого необхідно враховувати процеси активного формування жіночого та чоловічого образів.

Висновки.

Вирішення проблеми гендерної освіти в середній школі є професійно-педагогічною підготовкою вчителя до здійснення гендерного виховання, яка передбачає оволодіння його методикою та технікою проблемного спілкування з учнями, засобами активізації їхньої пізнавальної діяльності та стимуляції критичного мислення, саморозвитку та самовдосконалення.

Втілення гендерної освіти та гендерного виховання в практику середньої школи сприятиме гармонізації відносин між особистостями протилежної статі у сім'ї та суспільстві.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впливу гендерних стереотипів на виховання молоді у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи.

Література:

1. Авер'янова Г.М., Дембицька Н.М., Москаленко В.В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. – К.: „ЛПП”, 2005. – 307 с.
2. Виноградова Т.В., Семенова В.В. Сравнительное исследование познавательных процессов у мужчин и женщин: роль биологических и социальных факторов // Вопросы психологии. – 1993. – №2.
3. Лавриненко Н.В. Женщина: самореализация в семье и обществе (Гендерный аспект) – К.: ВИПОЛ, 1999. – 172 с.
4. Сущенко І. Засоби формування гендерних стереотипів у школі // Науково-практична школа „Гендерна педагогіка: шляхи трансформації, освіти чи новий погляд на розвиток сталого миру”. – Львів.: 2002. – С.81-90.

5. Попова Л.В. Гендерная социализация в детстве (или что нужно знать воспитателям о том, как девочки и мальчики научаются „быть женщинами и мужчинами” // http://www.wsu.ru/grc/e-librari/files/gendernaya_sotsializatsiya.doc
6. Хрисанова С.Ф. Словарь гендерных терминов. – Х.: САО-ЛТД, 2002. – 100 с.
7. Ярская-Смирнова Е.Р. Гендерная социализация в системе образования: скрытый учебный план // Личность и свобода. – Саратов. Гос. пед. ин-т., 2002. – С. 192-195.

Надійшла до редакції 08.09.2008р.

THE POLISH WAY TO SPORT WALKING MASTERY

E. Mleczko*, G. Sudol*, M. Waclaw*, J. Jaszczanin**

*University School of Physical Education in Cracow, Cracow, Poland; ** University of Szczecin, Szczecin, Poland; Lithuanian Academy of Physical Education in Kaunas, Lithuania

Annotation To test the dependence between the progression of the sport results (ended with the Polish records in the junior category in 10 and 20 km) and the training loading complied in the beginning years of the training of two Polish Olympic contestants in the sport walking (G.S.'s VII th place in 50 km and B.K.'s XII th place in 20 km). Is any directly proportional dependence between the result pace of the sport walking in 10 and 20 km ended with the polish records in the junior category in both distances and the training structure and quantity and intensity of the training loading. The appearance of the tendency to the stabilisation of the sport results development's pace can be a succession of too significant training loading in the junior category. There is a possibility of holding the relative stabilisation of the sport development in the sport walking for a long time. The training quantity and its intensity on the oxygen-non-oxygen level can influence on the result progression in 10 and 20 km at the beginning time of practicing the sport walking. The negative influence is marked by the number of the starts and the running training quantity. The cumulative effect of the training in the following years can influence on the progress of the results in the sport walking, especially in the 50 km distance. Practicing sport walking in 50 km should not cause any decrease of the efficiency in the sport walking's shorter distance.

Key words: Sport walker, junior category, result progression, training structure, training loading, correlation factor.

Аннотация. Млечко Э., Судол Г., Мирек В., Яшанин Я. Польский путь к мастерству в спортивной ходьбе. В работе представлен анализ материалов ведущих польских легкоатлетов по спортивной ходьбе (рекордсменов Польши среди юниоров на дистанциях 10 и 20 км), в последующем двух членов олимпийской команды (на предыдущих ОИ на дистанции 50 км Г.С. занял VII место, Б.К. на дистанции 20 км занял XII место). В работе представлена структура тренировочного процесса, интенсивность нагрузок выполненных в возрасте младшего и старшего юниора и их спортивные показатели. Существенный прирост результатов на дистанциях 10 и 20 км связан с выполнением тренировочных нагрузок в аэробно-анаэробной зоне. Отрицательное влияние на спортивные достижения оказывает большое количество стартов и объем беговых тренировочных нагрузок в годовом цикле, что было отмечено для упомянутых спортсменов. Анализ представленного материала свидетельствует о том, что снижение прироста спортивных результатов Г.С. в возрасте юниора было связано с большим объемом тренировочных нагрузок. Высокого уровня достижений на дистанции 50 км можно достичь на основе многолетней специализации на более коротких дистанциях, в то время как специализация на упомянутой дистанции не должна снижать показателей на более коротких дистанциях.

Ключевые слова: Спортивная ходьба, юниоры, динамика результатов, структура тренировок, тренировочная нагрузка, коэффициенты корреляции.

Анотація. Млечко Е., Судол Г., Мирек В., Яшанин Я. Польський шлях до майстерності в спортивній ходьбі. У роботі представлений аналіз матеріалів провідних польських легкоатлетів по спортивній ходьбі (рекордсменів Польщі серед юніорів на дистанціях 10 і 20 км), надалі двох членів олімпійської команди (на попередніх ОІ на дистанції 50 км Г.С. зайняв VII місце, Б.К. на дистанції 20 км зайняв XII місце). У роботі представлена структура тренувального процесу, інтенсивність навантажень виконаних у віці молодшого й старшого юніора і їхні спортивні показники. Істотний приріст результатів на дистанціях 10 і 20 км пов'язаний з виконанням тренувальних навантажень в аеробно-анаеробній зоні. Негативний вплив на спортивні досягнення робить велика кількість стартів і обсяг бігових тренувальних навантажень у річному циклі, що було відзначено для згаданих спортсменів. Аналіз представленого матеріалу свідчить про те, що зниження приросту спортивних результатів Г.С. у віці юніора було зв'язано з більшим обсягом тренувальних навантажень. Високого рівня досягнень на дистанції 50 км можна досягти на основі багаторічної спеціалізації на більше коротких дистанціях, у те час як спеціалізація на згаданій дистанції не повинна знижувати показників на більше коротких дистанціях.

Ключові слова: Спортивна ходьба, юніори, динаміка результатів, структура тренувань, тренувальне навантаження, коефіцієнти кореляції

Introduction.

The recent success of Polish sport walkers is linked with the name of Robert Korzeniowski. His international arena's sport achievements are still the reference points to the estimation of the sport level not only among Polish athletes. According to this kind of situation is it not difficult to ask the question about the reasons of such unusual sport achievement. Undoubtedly, they can be found in the real talent whose rational example is the phenomenal genotype transmitted from parents. However, it is well known this frequent Olympic champion owes his results in 20 km and 50 km distance sport walking first of all to the well organized training system where the training problematic points play one of the biggest roles (Cempla, Mleczko, 1989). Till now, their foundations have been only partly estimated and published (Cmielewski, 1978) but their beginnings take place from Polish origins. They gave and are still giving the chance of talent accomplishment measured by the athletes' possibilities. Some of them during the following ontogenesis stage achieve even better results where example can be found among Polish juniors' record which belonged to the younger contestant than R. Korzeniowski (Kisiel, 1992). The result of the detailed analysis of the training concept of the Polish sport walkers provide proofs that despite of some differences in the training material and time structure there are some common features. The example of the last sentence can be G.S. the athlete who was the Polish juniors' champion of 10km and 20km (1:25.47). He repeated this success several times. His greatest international achievement of 10 km and 20km are: 7th place in the international championship of juniors in 1996 in Sydney (20km), as a senior 10th place in European championship in 2002 in Munich and also 7th place during the Olympic Games in Athens (50km). In the following year Robert Korzeniowski became his personal trainer but before that G.S. was trained according to the training foundations of Kisiel (1999-2004) and Zikba (1998).

In the individual researches the attempt was undertaken to describe the specific features of the G. S.'s (top Polish sport walker) pace of sport result development and the connection intensity between progression of the achieved results of 10km and 20km walking distance in the junior, pre-senior and senior's first year categories and accomplishing during that time the training loading.

Resources. During the eight year long period of training (1992-2000) the number of starts, outside training capacity (km) considering the way of doing the distance's partition (sport walk-run) and the range of accomplished exercises intensity (inner loading zone: oxygen, oxygen-non-oxygen and non-oxygen-oxygen; Cempla, Mleczko, 1989), inside training's exercises endurance (hourly) improving strength and coordination base (so called "efficiency"). Using the Spearman's correlation rang factor the strength of connection between the best result in the following training years in the 10 and 20km distance and accomplished training loading in the particular year were stated.

The research questions:

1. Can be find during the thirteen year long period of practicing sport walking by researched contestant the typical features of the development dynamics of the sport results: progression, relative stabilization and regress for all typical sport walking distances (10, 20 and 50 km)?
2. What kind of the training loading were accomplished by the Polish champion in the 10 and 20 km distance sport walking in the junior category during the junior, pre-senior and senior's first year season and which of its elements showed the strongest correlation with the development dynamics of the sport results?

Material and methods. The documents and files enclosed in the Polish Athletics Association's reports in years 1993-2005 and information from the G.S.'s and B.K.'s "Training Reports" compiled by the Polish Athletics Association's trainers for sport walkers' training registration needs to test the sport results within 5, 10, 20 and 50 km distance in thirteen year long sport career period of researched contestant and the capacity and intensity of the sport training accomplished by G.S. and B.K. in the years 1992-2003 (the junior, pre-senior and senior's first year season) were detailed analyzed.

Results. Table 1 describes the quantities of the training measurements (outside training and inside training-"efficiency") and considering the way of distance overcoming (sport walking run) in the first 8 years of the sport training: junior cat. (5 years), pre-senior cat. (2 years), senior cat. (1 year).

The progression of the results and frequency of the G.S.'s sport walking starts From the data presented in the table 2 it can be assumed in every distance appeared the period of the relative stabilization of the result development. It is fairly marked in 50 km distance but it does not prove the progressive development' obstruction of the life records.

The contestant began the starts in this particular distances after 10 years of practicing sport walking. In

Tab. 1

The annual measurement of the outside training (altogether and particularly of run and sport walking and the training accomplished inside (efficiency)

The age category	Run (km)	Run %	Walk (km)	Walk %	Altogether (km)	“Efficiency” (hour)
Junior	561	26	1628,4	74	2189, 4	36,7
Junior	1384	38	2270,7	62	3654,7	52,7
Junior	1422	34	2796,4	66	4218,4	60,8
Junior	968,5	21	3452,9	79	4511,4	67,3
Junior	637	13	4418,6	87	5055,5	71,9
Pre-senior	465,5	11	3782	89	4247,5	77,8
Pre-senior	593	12	4225,7	88	4818,7	67,6
Senior	616,4	14	3652,2	86	4268,6	71,6

Tab. 2

The result progression in the sport walking and the frequency of starts from particular disciplines including age and the training practice G.S.

The year of training	Age	5 km/number of starts	10 km/number of starts	20 km/number of starts	50 km/number of starts
1	15	25.26/4	-	-	-
2	16	22.56/5	45.41/6	-	-
3	17	22.07/4	42.46/8	1:35.10/1	-
4	18	21.08/2	41.46/12	1:30.21/2	-
5	19	20.50/2	41.26/8	1:25.47/1	-
6	20	19.40/3	42.19/3	1:29.39/4	-
7	21	20.16/1	41.44/4	1:27.54/4	-
8	22	19.39/5	41.55/3	1:25.02/4	-
9	23	19.42	40.57	1:24.37	-
10	24	19.35	40.07	1:22,37	3:51.26
11	25	19.40	40.37	1:23.07	3:55.12
12	26	19.34	-	1:22.27	3:48.09
13	27	19.11	39.01	1:21.03	-

the following year (2005) G.S. did not achieved any positive start. Omitting the mentioned case it should be underlined in the result development progress the typical situation of the faster appearance of the relative result stabilization in the shorter distance took place.

Taking under consideration the training practice it can be accepted it appeared in the following training years: 5 km-6th year (first year of pre-senior category), 10 km-8th year (senior category), 20 km-9th year (senior category). First, quite successful starts in the 50 km distance G.S. began at the age of senior category which is after 9 years of the professional practicing of the sport walking and it was difficult to assume if in the sport result development's dynamics its progressive development was finished.

As the above claims show in 13 years of sport practicing by the researched sport walker non of the result development pace shows the appearance of the progress period of the mastery level in the following years.

The life records achieved in 2005 are the proof of the observed results. It can be presume only the disqualification preclude the improvement of the results in the 50 km distance. The changes of the sport level does not seem to vary as much as in the junior category. They definitely show the stabilization of the sport condition up to the mastery level in the following years. The less successful years seem to be 6th and 7th year of the sport walking practice (the pre-senior years). It is worth mentioning G.S. achieved his best results in the 50 km distance belonging to the senior category. During this time G.S. continued his degree studies and I 2005 he both graduated and reached the top level of his sport possibilities so far. The frequency of the starts shows the slight difference. During the junior period, especially at the age of 18 the increase of numbers of starts was noticed (18 starts in one year in which 12 in 10km distance!) In the following years the number stabled at the same level (9-12 starts a year) with the majority of the 20 km distance.

Tab. 3

The structure of the training loading G.S. in the following stages of the sport training

Loading SEASON	aerobic km [%]	anaerobic km [%]	Aerobic-anaerobic, km [%]	Sum km
1993 [Jr]	1661.5 [75.9]	231.0 [10.6]	296.9 [13.6]	2189.4
1994 [Jr]	3077.0 [84.2]	155.2 [4.2]	422.5 [11.6]	3654.7
1995 [Jr]	3438.0 [81.5]	333.0 [7.9]	447.4 [10.6]	4218.4
1996 [Jr]	3329.5 [73.8]	434.0 [9.6]	747.9 [16.6]	4511.4
1997 [Jr]	3426.0 [67.8]	742.0 [14.7]	887.6 [17.6]	5055.6
1998 [P-sen]	3357.5 [79.0]	476.5 [11.2]	413.5 [9.7]	4247.5
1999 [P-sen]	3567.0 [74.0]	673.0 [14.0]	578.7 [12.0]	4818.7
2000 [Sen]	3335.4 [78.1]	501.1 [11.7]	432.1 [10.1]	4268.6

Description: Jr-junior; P-sen. – pre-senior; Sen.-senior

Tab.4

Spearman correlation rang factor in relations: training loading structure –10 km and 20 km result in the initial period of the sport training of G.S.

loading and	10 km	20 km
outside training quantity	1	0.46
sport walking quantity	0.86	0.66
run quantity	-0.40	-0.50
efficiency quantity	0.54	0.60
oxygen loading	0.48	-0.11
oxygen-non-oxygen loading	0.86	0.66
non-oxygen loading	0.79	0.03
the number of starts	-0.34	-0.24

Analyzed information showed a very clear increase of the training loading in the junior category. The quantity of the overcoming distance of the outside training was 219,4 km and in the last preparing year of the junior category it reached 5055,6 km (B.K. – 2979 km). To this measurement the inside training should be added. In the past year its quantity increased to 96,7 hours and in the last year 71,9 hours. It can be assumed G.S.'s result progression in the all typical distances 5, 10 and particularly 20 km was the effect of the extensive loading growth. This tendency was stopped in the pre-senior category (age 20-21) and in the senior category (age of 22). The increase of the time of the inside training was noticed. As the earlier result shows in that time the obstruction of the fast pace of the sport result development and the tendency of the relative stabilization appeared. What should be marked is the fact the achievement of the mastery level 's senior category in the 20 km distance was accompanied not only with the quantitative growth of the training loading but also the significant reduction of the training provided by running stressed in the time of the early junior. Its participation at this time reached the level of 34-38% of the outside training and in the last year over limited not much of 10%. This relations between the particular exercises practiced both in running and sport walking stayed at the same level in the following training years.

The intensity of the outside training of the sport walker

As the table 3 shows during all years of the training the exercises engaging the oxygen mechanism of the metabolic changes were in the major. In average it stayed at the level of 0% by the quite clear dispersion of the results (67,8-84,2%), (B.K. 72,5-77,2%). The relations of the aerobic-anaerobic and anaerobic-aerobic averages approach nearly the same. Only in the older junior period the more intensive averages of anaerobic (16,6-17,6%), (B.K. – 13,0-13,9%) achieve supremacy upon the oxygen-non-oxygen (9,6-14,7%), (B.K. – 11,7-14,5%). The information analysis allows to notice when the contestant achieved the mastery level the training loading was quantitatively and qualitatively the strongest.

Quite probable the obstruction of the result in the pre-senior category could be the result of the overloading of the training and a try to copy the training patterns from the earlier years.

The relation between the training loading and the result in the sport walking 10 and 20km distance

Table 4 shows the result of the relation strength between the result in 10 and 20 km and the training loading structure practiced by G.S. during particular period of his sport ontogenesis. The relatively higher correlation factor between the training loading and the result in 10km than 20 km can be noticed.

In these both cases apparently the relation strength between the sport result and outside training quantity in the sport walking together with the oxygen-non-oxygen training loading appeared. The negative correlation factors appeared in the relations where the number of the starts and the training quantity took place while running.

Conclusion:

1. The training quantity and its intensity on the aerobic-anaerobic level can influence on the result progression in 10 and 20 km at the beginning time of practicing the sport walking. The negative influence is marked by the number of the starts and the running training quantity. The cumulative effect of the training in the following years can influence on the progress of the results in the sport walking, especially in the 50km distance. Practicing sport walking in 50km should not cause any decrease of the efficiency in the sport walking's shorter distance.
2. The appearance of the tendency to the stabilization of the sport results development's pace can be a succession of too significant training loading in the junior category. There is a possibility of holding the relative stabilization of the sport development in the sport walking for a long time.

References:

1. Chmielewski T (edit.). (1978). Chód sportowy. I konferencja metodyczno-szkoleniowa. (The sport walking. 1 scientific-methodical conference). Warszawa, PTNKF (Polish Scientific Association of the Physical Education).
2. Kisiel K. (1992). Konstrukcja treningu w chodzie sportowym dla junióra. (The training construction of the sport walking for junior). *Lekkoatletyka* ("Athletics"), 10-12.
3. Wałaszczuk A. (1996). Charakterystyka obciążen treningowych w chodzie sportowym (na przykładzie Roberta Korzeniowskiego). The training loading characteristics of the sport walking (according to R. Korzeniewski example), *Trening* ("Training"), 1, 24-35.
4. Cempla J, Mleczko E. (1989). Badania zależności między objętością, strukturą i dynamiką obciążeń treningowych biegaczy a rozwojem sportowym i reakcjami fizjologicznymi na wysiłek fizyczny o różnej mocy. (Researches on the development between quantity, structure and dynamics of the training loading of the runners and the sport development and physiological reactions to the physical effort of the different intensity). *Monografie* (Monograph), nr 33, Kraków, AWF, (University of Physical Education, Cracow).

Came to edition 21.10.2008.

CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA URAZÓW UKŁADU KOSTNO-MIĘŚNIOWEGO U ZAWODNIKÓW PIŁKINOŻNEJ

Pop Teresa, Kultys Jacek, Tęcza Teresa, Tabor Tomasz
Instytut Fizjoterapii Uniwersytetu Rzeszowskiego

Annotation. Pop Teresa, Kultys Jacek, Tęcza Teresa, Tabor Tomasz. The factors having an influence on frequency of occurrence osteo-muscular system injuries in football players. The football is the most popular sport discipline. Social phenomenon its popularity associate with this, that football has thought for a relatively safe sport. However a mass practice, cause that number injuries associate with this sport discipline estimate for about 50%-60% of all "sport injuries", with this 3% require hospitalization. The aim of this study was evaluation frequency and quality of injuries of motor system, which occur

in players playing football, comparison injuries occur in younger players ("junior players") with injuries occur in older players ("seniors") and analysis of injuries frequency with regard for age of player. The research group consisted of 40 football players of 4th league football club. "Junior players" were accounted for 50% of respondents. "Seniors" were the same number. It was used questionnaire including 18 questions. The questions concerned frequency and type of injuries. It was asked players about rehabilitation period after injury, and degree of recovered efficiency.

Key words: football, injuries, motor system.

Анотація. Поп Тереса, Култис Яцек, Тевча Тереса, Табор Томаш. Чинники, які впливають на частоту травматизації кістково-м'язової системи у футболістів. Футбол є найпопулярнішим видом спорту. Соціальний феномен його популярності обумовлений також тим, що цей вид спорту вважається безпечним. Поряд з цим, масовість футболу призводить до збільшення кількості спричинених ним травм, які складають біля 50-60% всіх спортивних травм, причому 3% з них потребують госпіталізації. Метою роботи була оцінка частоти і видів уражень опорно-рухового апарату, яких зазнали футболісти, порівняння травм у молодих футболістів (юніорів) з травмами у футболістів старшого віку (сеньйорів). Тобто, аналізували залежність частоти травм від віку футболістів. Досліджувана група включала 40 футболістів спортивного клубу IV ліги. Група містила порівну «юніорів» та «сеньйорів». У дослідженні застосували анкету, які містила 18 запитань. Запитання стосувались частоти і типів травм опорно-рухового апарату. Футболісти опитані про спосіб реабілітації після травми і ступінь функціонального відновлення.

Ключові слова: футбол, травми, кістково-м'язова система. Аннотация. Поп Тереса, Култис Яцек, Тевча Тереса, Табор Томаш. Факторы, влияющие на частоту травматизации костно-мышечной системы у футболистов. Футбол является самым популярным видом спорта. Социальный феномен его популярности обусловлен также тем, что этот вид спорта считается безопасным. Рядом с этим, массовость футбола приводит к увеличению количества вызванных им травм, которые составляют около 50-60% всех спортивных травм, причем 3% из них нуждаются в госпитализации. Целью работы была оценка частоты и видов поражений опорно-двигательного аппарата у футболистов, сравнение травм у молодых футболистов (юниоров) с травмами у футболистов старшего возраста (сеньйоров). То есть, анализировали зависимость частоты травм от возраста футболистов. Исследуемая группа включала 40 футболистов спортивного клуба IV лиги. Группа содержала поровну «юниоров» и «сеньйоров». В исследовании применили анкету, которая содержала 18 вопросов. Вопросы касались частоты и типов травм опорно-двигательного аппарата. Футболисты опрошены о способе реабилитации после травмы и степени функционального восстановления.

Ключевые слова: футбол, травмы, костно-мышечная система.

Wstęp.

Piłka nożna, pod względem popularności oraz masowego uprawiania, niepodzielnie zajmuje pierwsze miejsce wśród wszystkich dyscyplin sportowych. Działanie prozdrowotne sportu jest jednoznaczne, jednak nierozważne zachowania podczas treningu i zawodów stanowią zagrożenie dla zdrowia, powodując wypadki i urazy. Społeczny fenomen popularności piłki nożnej jest związany z masowym uprawianiem tej dyscypliny sportu, co łączy się z dużą urazowością. Liczba urazów jest szacowana na około 50-60% wszystkich „urazów sportowych”, z czego 3% przypadków wymaga hospitalizacji [1]. Termin „uraz sportowy” jest wspólną nazwą dla wszystkich rodzajów

urazów, doznawanych w trakcie aktywności sportowej. Liczba nowych kontuzji w jednostce czasu określa ich częstość. Rada Europy proponuje definicję urazu sportowego, jako wyniku konsekwencji brania udziału w zajęciach sportowych [2].

Dane epidemiologiczne wskazują na urazy charakter większości kontuzji. Zmiany przeciążeniowe występują tylko u 9-34% zawodników [2]. W piłce nożnej u dorosłych zawodników, najczęstszym urazem są skręcenia stawów (28-35%), naciągnięcia mięśni (10-47%) i stłuczenia (8,3-21,3%). Inaczej sytuacja wygląda u młodych zawodników, gdzie najczęściej występują stłuczenia (32,9-47%), a skręcenia znajdują się na 2 miejscu [2]. Urazy częściej dotyczą kończyny dolnej (75-93% wszystkich urazów u zawodników piłki nożnej) i są to najczęściej urazy stawu kolanowego, skokowego i stopy [3, 4, 5, 6, 7]. Drugie miejsce zajmują urazy głowy, szyi i kręgosłupa, trzecie miejsce – urazy kończyny górnej. Według danych z Wielkiej Brytanii 67% kontuzji piłkarskich występuje podczas zawodów.

Nieprawidłowe lub późno postawione rozpoznanie jest powodem podjęcia niewłaściwego leczenia, zmniejszenia szans na szybki powrót do aktywności fizycznej a często powstania poważnego i trwałego zaburzenia funkcji uszkodzonego stawu. W późniejszych latach może to skutkować niestabilnością funkcjonalną i mechaniczną stawu, a w konsekwencji rozwojem zmian zwyrodnieniowo – zniekształcających. Wnikliwa i wczesna diagnostyka oraz prawidłowe leczenie z wykorzystaniem możliwości jakimi dysponuje współczesna rehabilitacja są warunkiem powrotu zawodnika do pełnej aktywności fizycznej.

Cel pracy

Celem pracy jest analiza czynników wpływających na częstość i rodzaj urazów u chłopców grających w piłkę nożną.

Material i metoda

Grupę badaną stanowiło 40 zawodników IV ligowego klubu sportowego „Siarka” w Tarnobrzegu. Zawodnicy pomiędzy 10-12 rokiem życia tzw „młodzicy” stanowili połowę badanej grupy (grupa I). Drugą połowę stanowili „seniorzy”, czyli zawodnicy mający z reguły więcej niż 21 lat (grupa II). W grupie „seniorów” istnieją odstępstwa od przyjętych norm wiekowych, gdyż zdarza się, że młodszy (poniżej 21 roku życia) bardziej uzdolnieni zawodnicy, są dopuszczani do gry w składzie pierwszej drużyny. Dlatego też, w grupie badanych „seniorów” znalazło się 6 zawodników, którzy mieli mniej niż 21 lat, jednakże nie mniej niż 18 lat. Nie jest to znaczącym uchybieniem w doborze grupy z uwagi na inne czynniki (wytrenowanie, charakter treningu i zawodów).

Badanie miało charakter nieinwazyjny i zostało przeprowadzone w formie ankiety. Odpowiedzi były uzupełniane o dodatkowe informacje uzyskane z dokumentacji lekarza klubowego. Ankieta zawierała 18 pytań, które dotyczyły charakterystyki badanych, częstości i typów doznawanych urazów podczas treningu i zawodów, wiedzy dotyczącej prawidłowej rozgrzewki, czasu trwania przerwy w treningach z powodu urazu, okolicy urazu, stosowanej, bądź braku rehabilitacji, sprawności po przebytym urazie.

Wyniki i omówienie

Większość badanych zawodników określiła swoją sprawność fizyczną i umiejętności piłkarskie na dobrym, bądź też bardzo dobrym poziomie. Średni czas piłkarskiej kariery w grupie „młodzików” wyniósł 3,5 roku. Natomiast w grupie seniorów okres aktywności sportowej wyniósł średnio 10 lat.

W grupie I najczęściej występowały stłuczenia, i otarcia. Urazy mięśni i ścięgien stanowiły 10% wszystkich urazów (ryc.1).

W grupie II najczęściej występowały urazy mięśni i ścięgien, następnie skręcenia stawów (kolanowego lub skokowego) z naciągnięciem więzadeł, przeciążenia mięśni lub zespół bólowy w okolicy pachwinowej (zwany pubalgia), zwichnięcia stawów, oraz stłuczenia i złamania w obrębie kości podudzia (ryc.2).

Badani grupy I częściej doznawali urazu podczas zajęć treningowych (55%), natomiast u 45% badanych uraz wystąpił podczas zawodów. Badani grupy II częściej doznawali urazu podczas zawodów (75%), natomiast u 25% badanych uraz wystąpił podczas zajęć treningowych.

W grupie I, trzech zawodników miało przerwę w aktywności sportowej dłuższą niż 1 miesiąc, z czego w dwóch przypadkach powodem przerwy był uraz doznany w czasie gry, a w jednym przypadku przerwa w treningu i zawodach była spowodowana chorobą Osgooda-Schlattera (aseptyczne zapalenie guzowatości kości piszczelowej). W grupie II u 13 zawodników (65%) wystąpiła dłuższa niż miesięczna przerwa spowodowana uszkodzeniem aparatu ruchu podczas zawodów. U 9 zawodników powodem przerwy były zmiany przeciążeniowe mięśni lub rozległe ich stłuczenia oraz przeciążenia okolicy pachwinowej. U 3 zawodników przyczyną przerwy było skręcenie, bądź złamanie kości podudzia. U jednego zawodnika wyłączenie z gry, na okres dłuższy niż 1 miesiąc, było spowodowane chorobą wątroby.

Jak wynikało z dokumentacji lekarskiej u zawodników obu badanych grup uszkodzenia dotyczyły stawu skokowego (45%) i stawu kolanowego (25%).

Wśród badanych grupy I 16 osób знаło zasady właściwej rozgrzewki i stretchingu. W grupie II wszystkie osoby znały zasady rozgrzewki i stretchingu.

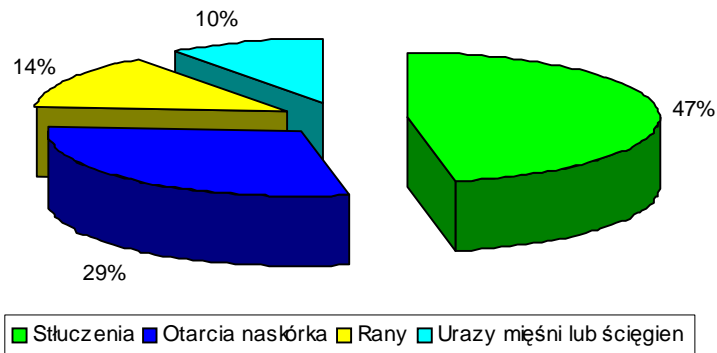
Jak wynika z dokumentacji lekarskiej i z odpowiedzi zawodników rany, uszkodzenia naskórka i stłuczenia nie wymagały rehabilitacji. Pomoc w tych przypadkach została udzielona bezpośrednio po urazie.

Rehabilitacji wymagały stany po uszkodzeniach mięśni i ścięgien, skręceniach stawów, przeciążeniach struktur ścięgniastych stawu oraz stany po złamaniach.

W grupie I 10% zawodników wymagających rehabilitacji uznało, że była ona zakończona zbyt wcześnie, co było powodem osłabienia uszkodzonej funkcji i nawrotów dolegliwości. Rehabilitacja w grupie I trwała średnio 16 dni.

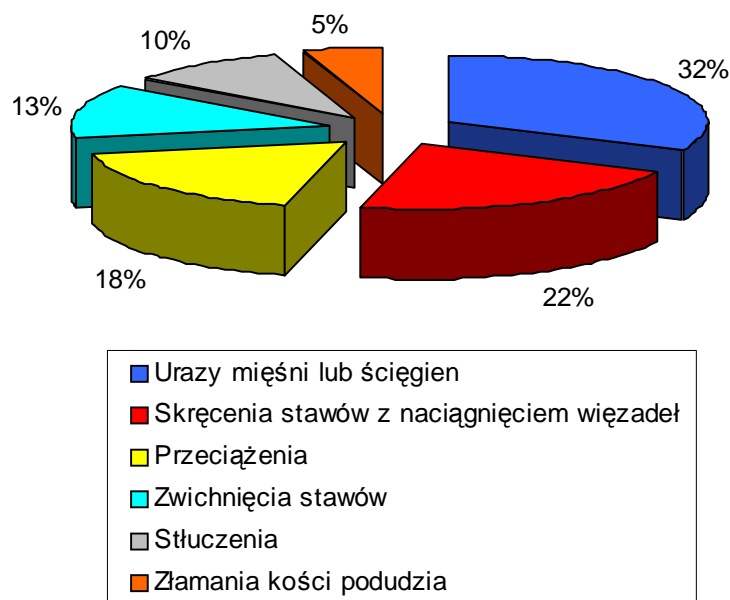
W grupie II 17% zawodników wymagających rehabilitacji uznało, że była ona zakończona zbyt wcześnie, co było powodem osłabienia uszkodzonej funkcji i nawrotów dolegliwości. Rehabilitacja w grupie II trwała średnio 33 dni. Żaden z zawodników tej grupy

Statystyka najczęstszych urazów w grupie młodzików



Rycina 1 Najczęstsze urazy w grupie „młodzików” (grupa I)

Statystyka najczęstszych urazów w grupie seniorów



Rycina 2 Najczęstsze urazy w grupie „seniorów” (grupa II)

nie uważa, że jego sprawność jest na poziomie sprawności sprzed urazu. U 7% powodem jest lęk przed ponownym urazem.

Dyskusja

Częstotliwość urazów w piłce nożnej jest związana z jej specyfiką i zdecydowanie wynika z „kontaktowości” podczas gry. Nieodzwonne elementy gry wywołują urazy oraz są przyczyną wielokrotnego powtórzenia [9].

Uzyskane wyniki badań w analizowanej grupie 40 zawodników nie odbiegają od wyników badań w wielu europejskich krajach, w tym w Szwecji, Anglii i Holandii [2]. Garrick podaje, że 35–45% urazów sportowych u zawodników piłki nożnej dotyczą stawu skokowo-

goleniowego [10]. Według Renstroma uszkodzenia stawu skokowo-goleniowego stanowią 31% urazów w piłce nożnej [11,12]. Bergfeld natomiast podaje staw kolanowy jako najczęstsze miejsce urazu [4].

Według badań prowadzonych wśród piłkarzy w Wielkiej Brytanii wynika, że 22% badanych zawodników doznaje urazu co najmniej dwa razy w roku. Z badań 180 zawodników w Szwecji wynika, że 29% zawodników gra z niestabilnym stawem skokowym, a u 17% występują objawy bólowe spowodowane wcześniejszym urazem [9].

Zatrważające są liczby przedstawiające odsetek trwałego inwalidztwa po urazach sportowych. Całkowity

odsetek niepełnosprawności w tej grupie badanych przekracza 5% [13].

Kumulacja „mikrourazów” niejednokrotnie prowadzi do zmian zwyrodnieniowych w stawach lub mięśniach. Dlatego należy wykorzystać nowe metody diagnostyczne pozwalające dobrać odpowiednie środki terapii, techniki operacyjne, które są z roku na rok udoskonalane. Sportowiec powinien mieć zapewnioną specjalistyczną rehabilitację opartą na zasadach fizjologii.

Znaczenie problemu urazowości w sferze globalnej, porównywalnego z epidemią o ogromnym zasięgu, przynoszącego co roku ogromne straty materialne i niemożliwe do oszacowania skutki społeczne, było przyczyną, między innymi, ogłoszenia dekady 2000-2010, Dekadą Kości i Stawów. Dekada ma się przyczynić do zmniejszenia chorób stawów, również tych spowodowanych urazami u sportowców [14].

Wnioski:

1. Najczęstszymi urazami w grupie „seniorów” są uszkodzenia aparatu ścięgienisto-mięśniowego oraz urazy stawów skokowego i kolanowego. W grupie „młodzików” najczęstsze są stłuczenia uda i podudzia oraz otarcia i rany skóry.
2. Większość urazów w grupie seniorów miała miejsce podczas zawodów sportowych. W grupie młodzików zawodnicy częściej doznawali urazów podczas zajęć treningowych.
3. Należy zwrócić uwagę na wczesną diagnostykę i wczesną rehabilitację osób po urazach sportowych.

Piśmiennictwo:

1. Johnson D.L., Neef R.L.: Soccer: Outdoor w Manual of Sports Medicine, 604-605 pod red. Safran M.R., McKeag D.B., i Van Camp S.P., Lippincott – Raven, Philadelphia, 1998.
2. Adamczyk G.: Urazy w piłę nożnej; Cz. 1. Forum Trenera. 2005, 1, 36–39.
3. Anderson S. J.: Acute injuries in young athletes. The Physician and Sports medicine 1991; 19 (11) : 69-76.
4. Bergfeld J.: Epidemiology of ankle instabilities. ISAKOS – FIMS World Consensus Conference on Ankle Instability 2005; 8-10.
5. Fallat L., Grimm D. J., Saracco J. A.: Sprained ankle syndrome: prevalence and analysis of 639 acute injuries. J. Foot Ankle Surg. 1998; 37 (4) : 280-285.
6. Karlsson J., Lofvenberg R., Eriksson B. I.: Ligament injuries of the ankle. Current opinion in Orthopedics, 1995, 6, 3, 40-46.
7. McGrew C. A., Schenck R. C.: Ankle sprains: 20 clinical pearls. Journal of Musculoskeletal Medicine 2003; January: 24-43.
8. Inklaar H., Sports Med, 18, 2, 81-93, 1994.
9. Kokosz M., Saulicz E., Plaatsman G.: Rola wybranych metod kinezyterapeutycznych w leczeniu niektórych dysfunkcji narządu ruchu po urazach sportowych, Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii choćb (red. Rutkowska E.), AM Lublin, 1998, str. 179-183.
10. Garrick J. M., Gordon R. B., Nishimoto D.: The Frequency of injury, mechanism of injury, and epidemiology of ankle sprains. Am. J. Sports Med. 1977 : 5 (6) : 241–242.
11. Renstrom P. A.: Acute foot and ankle injuries in soccer. U. S. Soccer Symposium on the Sport Medicine of soccer. Orlando 1994.
12. Renstrom P. A.: Persistently painful sprained ankle. J. Am. Acad. Orthop. Surg. 1994; 2: 270–280.
13. www.kulturystryka.pl
14. Brooks PM. Impact of osteoarthritis on individuals and society: how much disability? Social consequences and health economic implications. Curr Opin Rheumatol. 2002, 14(5) : 573-7.

Artykuł поступил do redakcji 29.10.2008 r.

SELECTED FORMS OF SPORTS AND RECREATION IN THE PROCESS OF YOUNG PEOPLE'S REHABILITATION

Lucyna Stanek, Tadeusz Ambrozy
Academy of Physical Education In Cracow

Annotation. In Poland for 20 years young people have been coming into a newly created world in which culture and social tendencies dominate. It is based on a thorough rebuilding of a social structure, institutions as well as people's behaviour. During such sudden changes young people are looking for different opportunities to adopt to a new reality. Unfortunately, there is a discrepancy in cultural aims. Additionally, the expansion of mass culture makes it more complicated because young people do not accept traditions and universal values. They glorify the material and hedonistic world instead. Yet, the most negative transformation includes the escalation of social pathology (alcoholism, drug addiction, prostitution) as well as different forms of aberration like aggression, hooliganism, subculture, sects or self-aggression. Brutality and aggressive attitudes are the inseparable part of young people's lives in Poland. Rugby lets people relieve tension, and it teaches the fair play rules. Such a discipline stresses cooperation and contributes to adopting peculiar rules used in a regular life later on. As a consequence, difficult youth may function well in a society. Rugby brings up and is a form of rehabilitation. This method may be a weapon to fight against crime committed by young people. It may also protect them from destructive and pathological impact of malfunctional environments.

Key words: Rugby, young people, rehabilitation.

Анотація. Станек Л., Амброзі Т. Селекція форм занять спортом і рекреації в процесі реабілітації молодих людей. У Польщі протягом 20 років молоді люди ввійшли в недавно створений світ, у якому лідирують культура й соціальні тенденції. Це базується на повному відновленні соціальної структури, установ так само як поведження людей. Протягом таких несподіваних змін молоді люди шукають різні можливості пристосуватися до нової дійсності. На жаль, у цьому аспекті є невідповідність у культурних цілях. Крім того, експансія масової культури робить цей процес більше ускладненим, тому що молоді люди не сприймають традиції й універсальні цінності. Замість цього вони прославляють матеріал і гедоністичний світ. Але, найбільш негативне перетворення включає підйом соціальної патології (хронічний алкоголізм, наркоманія, проституція) у таких джерелах, як різні форми аберації подібно агресії, хуліганству, субкультурі, сектам або самоагресії. Звірство й агресивні відносини – невіддільна частина життів молодих людей у Польщі. Регбі дозволяє людям зменшувати напругу, що визначено справедливими правилами гри. Така дисципліна підкреслює співробітництво і вносить вклад у прийняття специфічних правил, які використовуються пізніше в правильному житті. Це дозволяє цій частині молоді більш-менш повноцінно інтегруватися в суспільство. Регбі розуміється і як форма відновлення. Такий підхід може бути знаряддям боротьби проти злочинів, чинених молодими людьми. Це може також страхувати їх від деструктивного і патологічного удару виправного середовища. Ключові слова: регбі, молоді люди, відновлення.

Анотация. Станек Л., Амбрози Т. Селекция форм занятий спортом и рекреации в процессе реабилитации молодых людей. В Польше в течение 20 лет молодые люди вошли в недавно созданный мир, в котором лидируют культура и социальные тенденции. Это базируется на полном восстановлении социальной структуры, учреждений так же как поведения людей. В течение таких неожиданных изменений молодые люди ищут различные возможности приспособиться к новой действительности. К сожалению, в этом аспекте имеется несоответствие в культурных целях. Кроме того, экспансия массовой культуры делает этот процесс более осложненным, потому что молодые люди не воспринимают традиции и универсальные ценности. Вместо этого они про-

славляют материал и гедонистический мир. Но, наиболее негативное преобразование включает подъем социальной патологии (хронический алкоголизм, наркомания, проституция) в таких источниках, как различные формы aberrации подобно агрессии, хулиганству, субкультуре, сектам или само-агрессии. Зверство и агрессивные отношения – неотделимая часть жизни молодых людей в Польше. Регби позволяет людям уменьшать напряжение, что определено справедливыми правилами игры. Такая дисциплина подчеркивает сотрудничество и вносит вклад в принятие специфических правил, используемых позднее в правильной жизни. Это позволяет трудной молодежи более или менее полноценно интегрироваться в общество. Регби понимается и как форма восстановления. Такой подход может быть орудием борьбы против преступлений, совершаемых молодыми людьми. Это может также страховать их от деструктивного и патологического удара исправительной среды.

Ключевые слова: регби, молодые люди, восстановление.

In Poland for 20 years young people have been coming into a newly created world in which culture and social tendencies dominate. It is based on a thorough rebuilding of a social structure, institutions as well as people's behaviour. During such sudden changes young people are looking for different opportunities to adopt to a new reality. Unfortunately, there is a discrepancy in cultural aims. Additionally, the expansion of mass culture makes it more complicated because young people do not accept traditions and universal values. They glorify the material and hedonistic world instead. Yet, the most negative transformation includes the escalation of social pathology (alcoholism, drug addiction, prostitution) as well as different forms of aberration like aggression, hooliganism, subculture, sects or self-aggression. Brutality and aggressive attitudes are the inseparable part of young people's lives in Poland. Aggression has a wide range of concepts, however, one definition says that "*it is a physical or verbal behaviour which does harm or destroys everything*"¹. People act emotionally although instinct of aggression is a very characteristic and invariable phenomenon for us. A Swiss philosopher and scientist Conrad Lorenz -in his book titled "So called evil" – says that an aggressive man gets this trait from Nature and then it is revealed during his or her work, promotion or physical activity². Analysing another train of thinking we may claim that Erich Fromm distinguished two types of aggressive men; natural and malicious ones. Natural aggression functions in a defensive way when a man faces a dangerous situation because it is coded in a human's brain (similar to animals' one). It may be called "self-protection".

Malicious aggression may be linked with cruelty, destruction and self-destruction.³ This kind is observed among young people, what is more, it can be socially controlled in a very effective way. Re-education and rehabilitation among the youth may lead to vent their emotions, therefore institutions, organizations and social environments should take precautions. In the light of pedagogical theories and according to educators intentional upbringing plays the most important role. It means "well-organized leisure time". It means treating spare time by the prism of several dimensions. We may assume that the first one is connected strongly with

holiday which are treated as health regeneration after hard studies and exhausting work. It includes passive and active forms of recreation. Another one encompasses self-creativity of multi dimensional personality influencing variety of hobbies, need of realization, life goals as well as cultural, social and spiritual development. The last dimension indicates the fact that young people should perceive all forms of sport in order to care about their health. Taking sport into account we must remark that only humanistic sport is the most important one in education and culture of young people because it has a value in itself. It is also connected with a notion "sport for everybody" the more so its multiple forms of popularization are implemented in formal and informal behaviour. For a long time it has been said that upbringing through sport and recreation may be a reasonable suggestion of supplement to valuable and full young people's lives. To prove above statements there will be described selected and spectacular successes achieved by Polish rugby team from Gdansk and Cracow. To begin with, we should pay attention to varied virtues of rugby which is a very specific discipline. Its beneficial influence was praised very early by English teachers. In the 19th century rugby was introduced in a syllabus at schools and in the army. Till now rugby has been done in state schools. It is the most popular sport in France, and other countries in Europe and the world⁴.

The upbringing aspects included in a discussed discipline are the reasons of such this situation. It is worth enumerating other ones: these are collective aspects. They play a vital role in all team games. Overriding meaning means interpersonal integration. Such a team, in this case is a rugby team, and a society has a common aim. Thanks to it, emotional bonds are created among players. Team spirit of competition unites rugby players. What is more, people do not take up this sport because of earning money but of striking up new relationships. It is caused by a character of a competition. Collective aspects enable people to find their place in a social group and then they may be accepted by environment in which this group exists. Individual aspects of a game develops personality and strengthens character. It is because training shapes not only body but also a mind. That is why we need really professional coaches who will be able to run a training in a competent way and they will shape young people's psyche. We must remember that strong character and patience matter as well as strength. Health includes physical fitness because stamina has a positive influence on athletes' well-being.

As far as emotions are concerned, trainings evoke different feelings. They combat aggression, negative emotions, rise self-esteem and help to cope with losing. Such ability helps to face problems and overcome them. Esthetic aspects evoke the sense of beauty. People become more sensitive to material and non-material properties of culture. Aspects of self-improvement help to understand weak points in a character. They stimulate self-perfection. Finally, there

are aspects called prestigious and “indulgencies” ones. They concern children, young people and hotheads. These are people who work to improve their health. Prestigious aspects are rarely observed among young players although this sport may have impact on young people’s social acceptance in their environment and it may increase belief in their skills⁵. Rugby is universal and thus it can be used as an important element to educate young people. Thanks to the educational aspects mentioned above we may overcome aggression among the youth. During a game players let the steam off. Rugby trainings are a perfect form of spending free time and they have good impact on health and mentality of players. Peculiarity of this sport is a good form to shape cooperative skills and obey the rules of fair play. If we use values of this sport skillfully, we may mould traits of character as well as physical skills. A game is based on interpersonal contacts and may be compared with “team-sport competition” therefore, it may be used as a key to combat aggression among young people⁶. Rugby is a chance for difficult people, who if not encouraged to do this sport, will wander in streets and building estates, overuse alcohol and other intoxicants. It will result in different kinds of aggression

Rugby becomes more and more attractive for school children because they let the steam off and they have to obey the rules in the pitch. A good impact of trainings have been observed in Gdynia and Cracow among young people who do not adopt to their society as well as among “stadium” hooligans. Rugby Arca Club takes a special place in Polish history of rugby. This is the first club which was set for “scarf men” (supporters of Arca Gdynia) who are regarded as men with bad reputation in a sports world. This club proves to be very beneficial in education. It can be said to be good for rehabilitation because its player have changed a lot. Hooligans have become rugby players. The beginning of this ambitious plan was difficult because nobody believed in it. They regarded it as something crazy. Despite complicated personalities, difficult character and aggressive behaviour of the players, the rules were introduced and team had to obey them strictly. What is more, rugby players have got unwritten code of conduct, and a team is a kind of community. They appreciate honour, loyalty, and acting like a friend. There are not any better or worse players. Everybody is equal. Many players emphasize that a game requires cooperation and maturity. Common failures, hard work and one goal let them create a real team. A crowning achievement of sports event and difficult path to success was a championship of Poland in 2004 won by rugby players. One year later they won again.

Arka Gdynia attracts a wide audience and along

with speedway rugby matches they are the most important in Tryjmiasto. Their success is really great especially that people at different ages play it. Initially, they were called hooligans. Nowadays they are the first-class and perfectly organized Polish rugby club. They are the example of success based on “crazy” ideas.

A history of Nowa Huta Rugby Klub (NHRK) is another example of positive educational influence on young people. Tomasz Urynowicza is a main person who came up with an idea to set a rugby team in Nowa Huta. Now, he is the President of it. Inspired by the example of a team from Gdansk he wanted to make boys from housing estates active so he suggested alternative ways of spending their leisure time. NHRK has very elementary rules, they cooperate with the representatives of The Mayor from Cracow who specialize in prevention and protection against crimes committed by young people. Andrzej Augustycki works with them. The Club established contacts with Nowa Huta school institutions and they realize one of their programmes “Rugby in a yard”. Due to this idea housing estate and parish teams appeared. „Krakow – Budapest – a proposed programme – achieved another success. It got a name: “Young people from cities. Sport against violence”. This programme may be called international venture of the club because a club Medvek (bears) was invited to participation. A project was realized in 2005. Both teams had a training camp in Poland. They realized sports aspects of a camp but they also discussed issues connected with organization of free time for people from blocks of flats located in cities. Both teams claimed that encouraging people to play rugby is the best way to fight aggression. What is more, within the confines of Miodzień KE programme this project was given a honourable mention by Komisja Europejska. It also obtained recognition in a competition “Social disqualifying young people in Europe”. After this success in Brussels young rugby players are still working at new ideas and how to help people living in housing estates. “Jajozawodowcy – rugby in a yard” is another programme financed by Union. The aim was to combat social pathology in Nowa Huta through a trial of integration between Nowohucka Liga Rugby and Młodzieżowa Liga Rugby. The originators want to fight against conflicts between supporters in Nowa Huta. The idea tells that Cracovia, Hutnik and Wisia will have their representatives in a rugby team. Such a suggestion appeared the first time on Polish market. A programme is realized by fans of rugby and over 30 junior secondary schools and secondary ones have been invited. EU covers the cost of technical equipment and all the trainings. Information will be given by peers of these ones who regularly “sit” on benches in front of

¹ Tsigotis K, et al, 2005, Profilaktyka agresji i przemocy wśród młodzieży, (w) M. Binczycka-Anholcer (red.), Przemoc i agresja jako problem zdrowia publicznego, Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej.

² Lorenz K., 1975, Tak zwane źo, Warszawa: PIW.

³ Kalina R. M., 1996, Wychowanie fizyczne w edukacji obronnej społeczeństwa, Warszawa: PTNKF.

⁴ Powła-Niedźwiecki M., 1997, Rugby w programie wychowania fizycznego dla VII klas szkoły podstawowej, „Lider”, nr 3.

⁵ Fedorowicz R., 2005, Aspekty wychowawcze rugby, (w:) M. Powła-Niedźwiecki (red.), Rugby dla najmłodszych, Warszawa: PZR.

⁶ Czerkawski R., 2006, Odnaleźć swoją drogę przeciw przemocy, „Kurier Podwawelski”, nr 131/2007.

their blocks. It is the best way to persuade young people to take up rugby because subculture like blockers form a very close group of people very difficult to reach. Hence, young rugby players are able to show a better way to live and make them see a new chance for a better future. The next programme will help young rugby players to be granted a scholarship. They will be given money to study as well. Activity is also a promotion of Nowa Huta which is a Cracovian district very badly perceived by inhabitants of different ones. The rugby players wear T-shirts with prints "I love Nowa Huta" while travelling in Poland or abroad.

Thus, Nowa Huta will play an important role⁶. Described examples confirm that rugby may be an alternative to a present life for children and young people coming from neglected families. People who completed schools are members of rugby clubs. They have jobs and some of them are successful in Poland and abroad playing rugby. Rugby lets people relieve tension, and it teaches the fair play rules. Such a discipline stresses cooperation and contributes to adopting peculiar rules

used in a regular life later on. As a consequence, difficult youth may function well in a society. Rugby brings up and is a form of rehabilitation. This method may be a weapon to fight against crime committed by young people. It may also protect them from destructive and pathological impact of malfunctional environments.

Bibliography:

1. Czerkawski R., 2006, Odnaleźć swoją drogę przeciw przemocy, „Kurier Podwawelski”, nr 131/2006.
2. Fedorowicz R., 2005, Aspekty wychowawcze rugby, (w:) M. Powała-Niedźwiecki (red.), Rugby dla najmłodszych, Warszawa: PZR .
3. Kalina R. M., 1996, Wychowanie fizyczne w edukacji obronnej społeczeństwa, Warszawa: PTNKF.
4. Lorenz K., 1975, Tak zwane zło, Warszawa: PIW.
5. Powała – Niedźwiecki M., Rugby w programie wychowania fizycznego dla VII klas szkoły podstawowej, „Lider”, nr 3/1997.
6. Tsirigotis K., Gruszczynski W., Florkowska K., 2005, Profilaktyka agresji i przemocy w środowisku młodzieży, (w:) M. Binczycka – Anholcer (red.), Przemoc i agresja jako problem zdrowia publicznego, Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej.

Came to edition 21.11.2008.

Zasady redagowania materiałów:

- tytuł *pracy* (dużymi literami), - imię i nazwisko autora (autorów); nazwę instytucji;
- tekst „summary” w językach (ang., ukr., rus) nie mniej 1 strona, powinien zawierać: tytuł pracy, imię i nazwisko autora (autorów), krótką treść artykułu, słowa kluczowe;
- struktura artykułu powinna zawierać następujące części: wstęp, analiza ostatnich badań i publikacji, cel pracy, zadania lub pytania badawcze, metody badań, omówienie wyników, dyskusja, wnioski, piśmiennictwo;
- >8 stron tekstu formaty A4 (język - ukraiński, angielski albo polski), łącznie z piśmiennictwem (>5), tabele albo ryciny;
- format WINDOWS/WORD; Times New Roman, 14 pt, odstępy między wierszami 1,5; margines 2.

Materiały, niespełniające wymagań, nie będą drukowane.

tel.: (057) 755-73-58; 706-21-03; 70-72-289; fax: 706-15-60. mob.: 097-910-81-12. e-mail:

sportart@gmail.com;

sport2005@bk.ru; pedagogy@mail.ru;

web.:

<http://www.sportsscience.org>

<http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xspi>

www.pedagogy.narod.ru

ЗМІСТ

Архангородський З. С., Вострокнутов Л. Д., Єрмоєнко В. В. Про створення на базі Харківської державної академії фізичної культури інституту підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту для силових структур України.....	3
Бабий В.Г., Маликов Н.В. Особенности динамики интегральных параметров сердечно-сосудистой системы детей среднего школьного возраста в процессе систематических занятий большим теннисом.....	5
Беземчук Л.В. Практична реалізація дидактичного творчого модуля в навчанні.....	8
Богдановская Н.В., Маликов Н.В., Святодух А.Н., Кузнецов А.А., Попов С.Н. Динамика структурных и функциональных характеристик сердца волейболисток высшей квалификации в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.....	12
Верблюдов І.Б. Застосування зоро-аналогової шкали для оцінки та нормалізації тривожності у студентів педвузів під час складання екзаменів та заліків.....	16
Вихляєв Ю.М., Хімич І.Ю. Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю.....	19
Воловик Н.І. Формування здібності до орієнтації у просторі дітей 4-5-річного віку з функціональними порушеннями зору.....	21
Горлов А.С. Обоснование динамики работоспособности юношей-спринтеров 14-15 и 16-17 лет в подготовительных периодах годичного цикла тренировки.....	25
Григус І.М. Покращення якості життя хворих на легку персистуючу бронхіальну астму з допомогою фізичної реабілітації.....	29
Грицай С.М. Теоретичне обґрунтування моделі забезпечення формування політичної культури майбутнього вчителя.....	35
Кайдалова Л.Г., Щокіна Н.Б. Досвід підготовки магістрів зі спеціальності «Педагогіка вищої школи».....	39
Каліна К.Є. Класифікація методів морального виховання молоді.....	41
Кашуба В.А., Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, Хабинец Т.А. Опыт использования компьютерных мультимедиа технологий в практике адаптивного физического воспитания.....	43
Козіна Ж.Л., Казмірчук А.П., Чупріна О.І., Попова А.В. Психофізіологічні показники в командній та індивідуальній структурі підготовленості волейболісток високого класу.....	50
Козлова О. Змагання в умовах професіоналізації легкої атлетики.....	53
Кольцова О.С. Вимоги до моральних якостей вчителів в оцінці відомих педагогів.....	62
Кондюк В.С., Кондюк Р.В., Окіпняк Д.А. Методика цілеорієнтованої мотивації діяльності керівників військових формувань.....	64
Коробейніков Г.В., Петров Г.С., Яковенко Ю.П., Брайко Н.І. Розумова працезданість студентів різних спеціальностей.....	67
Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Музично-ритмічна підготовка майбутніх учителів фізичної культури: досвід та сучасність.....	74
Крамаренко І.С. Корекція – як психолого-педагогічна категорія навчального процесу.....	77
Левченко В.А., Сарабай Д.В., Макота В.М., Бондаренко В.Н. Состояние гемодинамики при гипотоническом типе нейродилляторной дистонии.....	79
Лобач О.В., Афанасьєв В.В., Щербаченко В.К. Фізичне виховання під час навчання у технічному ліцеї.....	83
Льопа Д.І., Караулова С.І. Клочко Л.І. Повышение спортивного мастерства у бегунов барьеристов за счет развития их физических качеств.....	84
Лях-Породько О.О. Становище сокольських товариств та вплив їх на розвиток фізичної культури і спорту в СРСР в 20-30-х рр. ХХ століття.....	90
Маланюк Л. Відношення чоловіків 18-25 років до занять руховою активністю.....	97
Никитенко А.А., Нікітенко С.А., Никитенко А.О. Взаємозалежність між кількісними показниками загальнопідготовчих і спеціальних дій боксерів на етапі початкової підготовки.....	100
Олешко В.Г., Пуцов С.О. Основи побудови тренувального процесу важкоатлеток різних груп вагових категорій.....	103

Прихода И.В., Нечаева О.В., Терещенко М.М. Взаимосвязь особенностей желудочной секреции с типом личности у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки	110
Семенова А.В. Результативность экспериментальной работы щодо застосування парадигмального моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів	112
Сидорченко К.М. Вплив різного змісту уроків фізичної культури на фізичний стан шестикласників існуючих соматотипів	116
Слюсарчук В.В. Стан розробленості підходів до формування оптимального змісту занять оздоровчої спрямованості хлопчиків 7-10 років у процесі фізичного виховання	123
Харабуга С.Г., Бріскін Ю.А., Демків А.С., Єна М.О., Щукін В.Е. Динаміка силових показників у майбутніх офіцерів протягом їх навчання в інституті	126
Харківська А.А. Порівняльний аналіз освітніх стандартів деяких країн Європи	129
Ходикіна Ю.Ю. Роль рухової пам'яті в продуктивних видах діяльності	134
Шаверський В.К. Інноваційні методи контролю за рівнем технічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури	138
Ягелло В., Зюлковска А. Способность к сохранению равновесия тела у членов мужской сборной команды Польши по пулевой стрельбе	141
Яценко Л.В., Сембрат А.Л. Проблема впливу ґендерних стереотипів на виховання молоді у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи	145
Mleczo E., Sudol G., Waclaw M., Jaszczanin J. The Polish Way to Sport Walking Mastery	148
Pop T., Kultys J., Tęcza T., Tabor T. Czynniki wpływające na częstość występowania urazów układu kostno-mięśniowego u zawodników piłki nożnej	152
Stanek L., Ambrozy T. Selected Forms of Sports and Recreation in the Process of Young People's Rehabilitation	155

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

СТАТТІ РЕЦЕНЗУЮТЬСЯ

Текст обсягом 8 і більше сторінок формату А4 українською (російською, англійською, польською) мовою надсилати електронною поштою в редакції WORD. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5. До статті можна додавати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Для діаграм, рисунків, формул схем використовувати шрифт 10. Уникати суцільного заливання фону у рисунках.

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).

Анотації (трьома мовами - укр., рос., англ.). Обсяг першої на мові статті - ≈ 500 знаків. До другої та третьої анотацій додати переклад прізвища та ініціалів автора(ів) і назви статті.

Ключові слова: (≈ 1-2 рядки слів. Не вживати словосполучення).

Стаття має такі розділи:

Вступ (постановка проблеми у загальному вигляді; аналіз останніх досліджень і публікацій в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття).

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Формулювання цілей роботи (формулювання цілей статті або постановка завдання). Автор також може включати: матеріал і методи дослідження, організація дослідження; об'єкт і предмет дослідження).

Результати дослідження (виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів).

Висновки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Література (5 і більше).

Стаття може мати ще 1 додаткову сторінку зі списком літератури, якщо у ньому є посилання на статті, що надруковано у виданнях "Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту", "Физическое воспитание студентов творческих специальностей" за минулий та поточний рік. Сторінка до загального обсягу статті не входить і друкується безкоштовно.

Редакція надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (057) 755-73-58; факс: 706-15-60; 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Термінова довідка: моб. тел. 097-910-81-12 (також SMS).

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: sportart@gmail.com; pedagogy@mail.ru; sport2005@bk.ru;

Web-сторінки: www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/> - архів статей за 1996-2008 рр.;

<http://lib.sportedu.ru/books/xspi> - російськомовна сторінка;

<http://www.sportsscience.org> - архів електронні версії наукових конференцій.

CONTENTS

Arkhangorodsky Z., Vostroknutov L., Yeryomenko V. The Institute's for Specialists in Industry of Physical Culture and Sport Training for Power Structures of Ukraine on the Base of the Kharkov State Academy of Physical Culture Creation	3
Babiy V.G., Malikov N.V. Features of Dynamics of Integral Parameters Cardiovascular System of Children of Middle School Ages in the Process of Systematic Employments by Large Tennis	5
Bezemchuk L.V. Practical Realization of the Didactic Creative Module in Learning	8
Bogdanovskaya N.V., Malikov N.V., Svyatoduh A.N., Kuznecov A.A., Popov S.N. Dynamics of Structural and Functional Descriptions of Heart of Girls-Volley-Ballers Higher Qualification in the Process of Training and Competition Activity	12
Verbludov I.B. Use Analogue Sight Scale for Estimate and Decrease Students Anxiety During Passing Exams	16
Vykhliaiev J.M., Khimich I.J. Increase of Endurance and Anaerobic Abilities at Physical Training Lessons with Health-Improving Effect	19
Volovik N.I. The Formation of the Spatial Orientation Skills of Four and Five-Year-Old Children with Functional Visual Impairment	21
Gorlov A.S. Justification of Dynamics of Work Capacity of Young Men – Sprinters of 14-15 and 16-17 Years in the Preparatory Terms of the Year Cycle of Aging	25
Grigus I.M. Improvement the Quality of Life for Patients with Light Persisting Bronchial Asthma Through Physical Rehabilitation	29
Grytsay S.M. The Theoretical Substantiation of Model of Maintenance of Formation Political Crop of the Future Teacher	35
Kaidalova L.G., Schokina N.B. Experience of Preparation of Masters on a Trade «Pedagogics of the Higher School»	39
Kalina K. Classification of Methods of Students' Moral Education	41
Kashuba V.A., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah, Habinets T.A. Experience of Use of Computer Multimedia of Technologies in the Practice of Adaptive Physical Training	43
Kozina Zh.L., Kazmirchuk A.P., Chuprina A.I., Popova A.V. Psychophysiological Parameters in Command and Individual Frame of Readiness of Volleyball Players of the Tall Class-Room	50
Kozlova O.K. Competitions Under the Condition of Professionalization of Track-and-Field Athletics	53
Koltsova O.S. Requirements for the Moral Standing of Teachers in Assessing the Well-Known Educators	62
Kondyuk V.S., Kondyuk R.V., Okipnyak D.A. Method of Aim-Oriented Motivation of Activity of Soldier Leaders of Military Powers of Ukraine	64
Korobeynikov G. V., Petrov G.S., Yakovenko U.P., Braiko N.I. Mental Capability of Students in Different Specialties	67
Kravchuk T.M., Sanzharova N.M., Golenkova Y.V. Musical – Rhythmical Preparation of the Future Teachers of Physical Training: Experience and the Modernity	74
Kramarenko I.S. Correction – as a Psycholo-Pedagogical Category of Educational Process	77
Levchenko V.A., Sarabai D.V., Makota V.M., Bondarenko V.M. Condition of Hemodynamics at Hypotonic Type of a Neurocirculatory Dystonia	79
Lobach O.V., Afanasyev V.V., Scherbachenko V.K. Physical Training During Education in Technical Lyceum	83
Lyopa D.I., Karaulova S.I., Klochko L.I. Increasing of Sport Master Ship of Steeple-Chase Runners by Developing of their Physical Characteristics	84
Ljakh-Porod'ko O. The State of «Sokol's» Societies and Their Influence on the Development of the Physical Culture and Sport in the Ussr in 20-30 th of the 20 th Century	90
Malanyuk L. An Attitude of 18-25 Years Old Men Toward Participation in Physical Activity	97
Nikitenko A.A., Nikitenko S.A., Nikitenko A.O. Interdependence Between the Quantitative Indexes of Universal Preparation and Special Actions of Boxers on the Stage of Initial Preparation	100
Oleshko V.G., Putsov S.O. Fundamentals of Construction of Training Process Femaleathletes in Weightlifting Different Bunches of Weight Classes	103
Prikhoda I.V., Nechaeva O.V., Tereshenko M.M. The Clear Correlation Between the Peculiarities of the Gastric Juices Aggression and the Type of the Personality Type has Been Revealed in Patients with the Duodenal Ulcer	110

Semenova A.V. Efficacy of Vocational Training of The Future Specialists Consists in Security of Close Interrelation of Professional Teaching with Practice	112
Sydoorchenko K.M. The Influence of the Various Variants of the Lessons' of Physical Training Content with the Health-Improving Orientation on the Physical Condition of the Six-Form Pupils with the Existing Somatotypes	116
Slyusarchyuk V.V. The State of Development Policies for the Optimal Contents of Health Improvement-Slanted Classes for 7-10-Year-Olds in the Course of Physical Education	123
Kharabouga S.G., Demkiv A.S., Yena M.O., Schukin V.E. Dynamics of Future Officers' Strength Showings During their Study at the Institute	126
Kharkivs'ka A. Comparable Analyses of Education Standards in Some European Countries	129
Khodykina Yu. The Role of the Motory Memory in Productive Species of Activate	134
Shaverskyi V.K. Innovation Methods of Controlling the Level of Technical Mastership of Future Physical Education Teachers	138
Jagiello W., Zioikowska A. Balance Ability in Men's Polish National Team in Sports Shooting	141
Yacenko L.V., Sembrat A.L. Problem Of Effect Gender Stereotypes on Education of Youth in Teaching and Educational Process of a Comprehensive School	145
Mleczo E., Sudol G., Waclaw M., Jaszczanin J. The Polish Way to Sport Walking Mastery	148
Pop T., Kultys Y., Teucha T., Tubor T. The Factors Having an Influence on Frequency of Occurrence Osteo-Muscular System Injuries in Football Players	152
Stanek L., Ambrozy T. Selected Forms of Sports and Recreation in the Process or Young People's Rehabilitation	155

ІНФОРМАЦІОННЕ СООБЩЕНИЕ

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова
 Сибирский государственный аэрокосмический университет имени акад.М.Ф.Решетнева
 Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина,
 Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко
 Харьковская государственная академия дизайна и искусств
 имеют честь пригласить представителей Вашей организации к участию в конференциях:

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В международная электронная научная конференция (3 февраля 2009 года)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В международная электронная научная конференция (21 апреля 2009 года)

Время подачи статей соответственно - до 20 января и 8 апреля 2009г.

Подробнее: <http://www.sportsscience.org/html/sconf.html>

Справка: konf09@bk.ru г.Харьков - (057) 755-73-58.

ОРГКОМИТЕТ

НАУКОВЕВИДАННЯ

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПОРТУ

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: Мастерова Ю.Р.

Підп. до друку 28.11.2008 р. Формат 60x84/8. 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.