

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№ 1 2004



**Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)**

**фізичне виховання і спорт
біологічні та педагогічні науки**

**Зареєстровано постановою президії ВАК України від
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.**

Міністерство освіти і науки України
Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту
Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)
Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
№1

Спеціальний випуск за темою:
ДИДАКТИКА СПОРТУ:
ПРОБЛЕМИ, ТЕНДЕНЦІЇ, ПЕРСПЕКТИВИ
частина II

ХАРКІВ-ДОНЕЦЬК 2004

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІ), 2004. - №1. - 380 с.
(Укр., рос., англ. мов.)

У збірнику вміщено статті з дидактичних основи спортивного тренування, вікової дидактики і фізичної культури, генезису дидактичних систем у різні історичні періоди, загальних основ дидактики та інших проблем дидактики фізичної культури і спорту.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 7 від 28.04.2003 р.] та Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту [протокол № 2 від 31.10.2003 р.].

Збірник затверджено ВАК України як фахове видання у галузі фізичного виховання і спорту, педагогічних і біологічних наук: Постанова президії ВАК України від 09.06.1999р. №1-05/7 (Бюл. ВАК, 1999. - №4. - С. 59); від 11.04.2001р. №5-05/4. (Бюл. ВАК, 2001. - №3. - С. 6); від 11.10.2000р. №2-03/8 (Бюл. ВАК, 2000. - №6. - С. 7).

Редакційна колегія:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Бізін В.П. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 2. Бобін В.В. | доктор медичних наук, професор; |
| 3. Богуславський В.М. | доктор філософських наук, професор; |
| 4. Бойченко С.Д. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 5. Бутова О.К. | доктор філософських наук, професор; |
| 6. Вороніна Л.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 7. Давиденко Д.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 8. Дмитриєв С.В. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 9. Друзь В.А. | доктор біологічних наук, професор; |
| 10. Єрмаков С.С. (гол.ред.) | доктор педагогічних наук, професор; |
| 11. Камаєв О.І. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 12. Лапутін А.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 13. Ложкін Г.В. | доктор психологічних наук, професор; |
| 14. Ткачук В.Г. | доктор біологічних наук, професор. |

Почесна редакційна колегія:

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Демінський О.С. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 2. Бутенко В.Г. | член-кореспондент АПН України,
доктор педагогічних наук, професор; |
| 3. Холодов Ж.К. | заслужений працівник фізичної
культури Російської Федерації,
доктор педагогічних наук, професор. |

©Харківська державна академія
дизайну і мистецтв, 2003
© Донецький державний
інститут здоров'я, фізичного
виховання і спорту, 2003

Розділ 1

Загальні основи дидактики

КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНОСТІ ХУДОЖНЬОГО СВІТОГЛЯДУ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Артюхова О.В.

Херсонський державний університет

Анотація. У статті розглядається питання художнього світогляду учнів старшого шкільного віку, зокрема визначаються критерії та показники сформованості з метою його ефективного формування у навчально-виховному процесі.

Ключові слова: художній світогляд, старшокласники, критерії та показники.

Аннотация. Артюхова Е.В. Критерии и показатели сформированности художественного мировоззрения учащихся старших классов. В статье рассматривается проблема художественного мировоззрения учащихся старших классов, в частности определяются критерии и показатели сформированности с целью его эффективного формирования в учебно-воспитательном процессе.

Ключевые слова: художественное мировоззрение, старшеклассники, критерии и показатели.

Annotation. Artuhova O.V. The criteria and activities of art world outlook of senior pupils. The article is devoted to the problem of art world outlook of senior pupils, especially to determination of the criteria and activities of art world outlook for the purpose if its effective forming in the educational process.

Key words: art world outlook, senior pupils, the criteria and activities.

Постановка проблеми. Формування художнього світогляду учнів старшого шкільного віку є актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики, предметом наукового пошуку вчених. Звернення до цієї проблеми педагогів, психологів, мистецтвознавців зумовлено тим, що художній світогляд учнівської молоді є особливим духовно-практичним утворенням, яке дозволяє юнакам та дівчатам виявляти естетичне ставлення до навколишньої дійсності, глибоко сприймати предмети і явища у їх цілісності та взаємозв'язку змісту і форми, творчо використовувати досвід художнього пізнання у повсякденному житті, спілкуванні, навчанні та праці.

Ураховуючи значення художнього світогляду у навчанні та вихованні учнівської молоді сучасна школа спрямовує свої зусилля на те, щоб ефективно впливати на цей процес, передавати учням необхідні художні знання, які б забезпечували формування у них світоглядних якостей. Для успішного впливу на старшокласників з метою розвитку в них художнього світогляду доцільним є визначення основних критеріїв його сформованості.

Робота виконана за планом НДР Херсонського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання формуван-

ня світогляду є основою наукового пошуку багатьох вчених. На сучасному етапі розвитку освіти і науки України простежується увага науковців (А.Азархін, А.Анурєєва, Р.Арцішевський, І.Бех, С.Бистрицький, В.Біблер, Г.Ващенко, В.Галузинський, В.Гудзь, В.Демиденко, М.Клепар, Т.Ільїна, В.Корнієнко, В.Малахова, Н.Миропольська, В.Оржиховська, Л.Потапюк, Р.Соколова, М.Стельмахович, Ю.Фоміних, В.Черноволенко С.Якименко, та ін.), викладачів вищих навчальних закладів та вчителів загальноосвітніх шкіл до розгляду на науково-теоретичному і методичному рівнях сутності світогляду та його особливостей, принципів та форм цілеспрямованого розвитку. Теоретичному обґрунтуванню наукового світогляду присвятили свої праці, зокрема, С.Гончаренко, Л.Корміна, Н.Шахирєва, Ю.Руденко В.Халамендик, Є.Думаненко. Дослідження категорії художнього світогляду у педагогічних та філософських аспектах представлено науковими пошуками А.Азархіна, Р.Арцішевського, М.Бахтіна, Є.Бистрицького, П.Гуревича, Г.Март'янової, І.Почечуєвої, О.Рудницької, В.Сухомлинського, В.Шинкарука.

Мета дослідження: на основі вивчення психолого-педагогічної літератури та за результатами її теоретичного аналізу визначити критерії сформованості художнього світогляду учнів старшого шкільного віку з метою його ефективного формування у навчально-виховному процесі школи.

Результати дослідження. Художній світогляд є тим поняттям, яке свідчить про складне за своїм змістом, функціями та способами виявлення духовно-практичне утворення особистості, яке формується під впливом творів мистецтва, цінностей художньої культури суспільства. У старшому шкільному віці художній світогляд формується системно, тобто набуває таких якостей, які дозволяють йому бути самодостатнім функціональним явищем у структурі особистості та її естетичного ставлення до навколишньої дійсності і мистецтва.

Якими ж є ознаки художнього світогляду учнів? Чим він відрізняється від інших видів світоглядного освоєння дійсності? Відповідаючи на ці запитання можемо зазначити, що художній світогляд характеризує, передусім, палітра образів, які актуалізуються у свідомості учнів під впливом мистецтва і використовуються під час сприймання й оцінки явищ дійсності. У тлумачному словнику української мови термін „палітра” визначається як сукупність, сполучення кольорів, характерне для окремої картини, творчості художника та ін., а також як сукупність виражальних засобів у творчості письменника, композитора тощо [1:189]. Палітра образів є сукупністю різноманітних та підібраних відповідним чином засобів передачі художньо-естетичного ставлення до явищ

дійсності. Це вираження якості, ознаки, які можуть бути актуалізовані у свідомості при зверненні старшокласниками до певних предметів та явищ.

Слід відмітити, що при визначенні палітри образів, якими керуються учні при наданні художньої оцінки предмету чи явищу, до уваги беруться не лише вербальні образи, а й фізичні (міміка, жести, рухи тіла), психічні (зміна настрою, зміна тембру голосу, поведінки тощо), які продукують особистість у певній ситуації. Наприклад, виразні рухи, що передають внутрішні переживання учнів, можуть бути дією за зразком з певного хореографічного твору, художнього фільму, виступу діяча мистецтва тощо. Особистість свідомо або підсвідомо відчуває зв'язок певних рухів, виразу обличчя з аналізованим явищем.

Художній світогляд виступає способом освоєння дійсності за допомогою системи образів, яка включає:

1. образ-почуття;
2. образ-символ;
3. образ-ідею.

Таке розташування образів є закономірним, визначає їх ієрархічну характеристику: від найпростішого до найскладнішого. Переважання того чи іншого виду образів, а також їх наявність або відсутність є свідченням рівня сформованості художнього світогляду. Так, здатність абстрагуватися від рівня образів-почуттів і образів-символів до образів-ідей є показником високого рівня системності художнього світогляду.

Образ-почуття є конкретним емоційним враженням, яке пробуджується у ході спілкування учнів з творами мистецтва. У подальшому обставини навколишньої дійсності (кольори, запахи, звуки, події тощо), які певним чином нагадують старшокласникам зміст відомих художніх творів, виступають підґрунтям для повторного виникнення даного почуття. Важливо, що у процесі спілкування з мистецтвом зароджуються почуття, які здатні викликати естетичне ставлення до навколишньої дійсності, предметів побуту, поведінки людини.

Образ-символ - художнє втілення предмета чи явища, наслідком сприймання якого є відтворення у свідомості особистості іншого явища на основі асоціацій. Прикладами образів-символів багатий український фольклор. Так, одним із найпоширеніших є образ калини, яка може бути символом України у патріотичних творах, зокрема, символом дівочої краси, символом осені тощо.

Образ-ідея – висновок, який робить особистість у процесі сприймання певного художнього твору (його частини), який може стати основою дії, вчинку у реальному житті, стимулювати до певної діяльності.

Утворення необхідних образів у процесі спілкування особистості з мистецтвом є необхідною умовою її художнього збагачення і створення нею художньої картини світу. Як зазначає Н. Нев'ярович, „Подібно живій світобудові, яка складається ієрархічно, через об'єднання на вищому рівні частин нижчого рівня, - так само складається і художня світобудова: від образів-атомів до образу Всесвіту” [2: 110].

Поєднання у свідомості різних речей і явищ, перенесення певного явища з однієї сфери в іншу для визначення, розуміння або доповнення іншого дає нове утворення, а отже цей процес є творчим.

Н. Негруца зазначає, що на сьогоднішній день існує дещо спрощене, неповне визначення світогляду - як системи узагальнених поглядів на реальність, картини світу в цілому [3]. Однак, слід зазначити, що визначення світогляду як явища, що характеризується цілісністю та системністю є досить влучним, адже передбачає гармонійне сприймання і розуміння дійсності і мистецтва.

Слід відмітити, що художня освіченість особистості передбачає здатність до асоціативного мислення, що є умовою повноцінного формування світогляду особистості, який характеризується цілісністю. З такої точки зору, можна вважати художній світогляд однією з важливих основ, запорукою всебічного розвитку особистості.

На думку Н. Нев'ярович, внутрішній пошук, подолання протиріч – обов'язкова умова саморозвитку людини [2]. Зіставлення відмінних речей, явищ, ідей обов'язково передбачає виділення як протилежних, суперечливих, так і спільних властивостей, а отже – пошук логічних зв'язків, виявлення для себе одного явища через інше.

Окрім палітри образів, якими оперують учні при наданні художньої оцінки предмету чи явищу слід враховувати також об'ємність їх художнього світогляду. Ми розуміємо це як охоплення старшокласниками на рівні художньої свідомості різних сфер дійсності, можливість бачити у будь-якому явищі художні зв'язки, надавати йому естетичну оцінку.

Важливою ознакою сформованого художнього світогляду старшокласника є розвинена творча активність. Вона виявляється як у вербальній взаємодії з учнем, так і в його поведінці, рухах, вчинках. Творчий, нестандартний власний підхід може домінувати або бути відсутнім у діяльності старшокласника, у манері одягатися, триматися, знаходити рішення, ставленні до навколишнього середовища, сприйманні явищ, що також доцільно враховувати під час вивчення особистості.

Ступінь нестандартності асоціативних рішень може бути різним. Так, художня взаємодія старшокласника, його художня реакція, оцінка,

діяльність може характеризуватися наступним чином:

- власні художні рішення рідкісні, не виділяються особливою яскравістю, своїми якостями, дещо споріднені;
- власні художні рішення зустрічаються часто, інтенсивні і яскраві;
- переважають власні художні рішення, які відзначаються різноманітністю і доцільністю.

Власні художні рішення мають бути не лише оригінальними і новими, а також доцільними і влучними, відповідати ситуації та умовам. Творчість старшокласника виявляється і в тому, щоб якомога тонше відчувати ситуацію і підібрати найбільш вдале визначення, висновок, зреагувати належним чином.

Слід зазначити, що розмаїття творів мистецтва, з якими доводиться спілкуватися учням старшого шкільного віку, спонукає до усвідомлення і належної оцінки важливості творчого підходу до явищ дійсності та життєдіяльності. Адже у більшості випадків твори мистецтва надають яскраві зразки несподіваних, нових, творчих рішень, чим і викликають захоплення.

Художній світогляд учнів старшого шкільного віку впливає на духовні і психічні якості, такі, як доброзичливість, уважність, життєрадісність, бажання спостерігати красу, емоційна врівноваженість, послідовність, вихованість та ін. Ці якості формуються силою емоційно-чуттєвого впливу творів мистецтва на свідомість особистості. Переважна більшість художніх творів закликає до добрих вчинків, свідомого ставлення до оточуючих і навколишньої дійсності, природи, любові до батьків і поваги до друзів, щирості людських взаємин, а також надає натхнення і сили волі діяти, досягати успіхів. Інші твори допомагають налаштуватися на відповідний емоційний лад: заспокоїтися, або навпаки – підбадьоритися, тобто впливають на психічний стан особистості. Широкий емоційний діапазон старшокласника, гуманне ставлення до навколишньої дійсності, змістовний внутрішній світ формуються під впливом художнього світогляду.

Мистецтво є джерелом збагачення досвіду спілкування людини з іншою людиною, суспільством, природою, власними думками, переживаннями, роздумами. Саме тому старшокласники з високим рівнем розвитку художнього світогляду переважно відзначаються такими якостями, як вміння взаємодіяти з соціальним оточенням, вільно почувають у співбесіді, у діалозі з іншими людьми, орієнтуються в загальних суспільних законах, нормах, звичаях, усвідомлюють особливості своєї соціальної природи.

У зв'язку з цим, актуального характеру набуває питання щодо

критеріїв та показників, спираючись на які можна було б визначити стан сформованості художнього світогляду учнів старшого шкільного віку. На основі проведеного теоретичного аналізу зазначеного питання нами виділено основні критерії і показники сформованості художнього світогляду старшокласників (табл. 1).

Ціннісна спрямованість художнього світогляду учнів. Виділення цього критерію зумовлено тим, що художній світогляд покликаний задовольняти найважливіші потреби особистості у її ставленні до навколишньої дійсності і мистецтва, Відомо, що ці потреби бувають різними: прагматичними, пізнавальними, духовними. У старшому шкільному віці важливо формувати художній світогляд таким, щоб його ціннісна спрямованість допомагала учням якомога глибше усвідомити функціональні можливості мистецтва у житті людини, його роль у збагаченні знань, понять, уявлень про навколишній світ, духовні цінності суспільства і людини.

Таблиця 1

Критерії та показники сформованості художнього світогляду старшокласників

№	Критерії	Показники		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Ціннісна спрямованість художнього світогляду учнів	Прагматична спрямованість художнього світогляду	Пізнавальна спрямованість художнього світогляду	Духовна спрямованість художнього світогляду
2	Структурованість змісту художнього світогляду учнів	Мозаїчний зміст художнього світогляду	Ієрархічний зміст художнього світогляду	Системний зміст художнього світогляду
3	Характер виявлення художнього світогляду учнів	Емоційно-чуттєве виявлення художнього світогляду	Інтелектуально-понятійне виявлення художнього світогляду	Творчо-діяльнісне виявлення художнього світогляду

Основними показниками ціннісної спрямованості художнього світогляду учнів є такі:

- прагматична спрямованість, яка свідчить про те, що художній світогляд учнів переважно зорієнтований на усвідомлення тих аспектів мистецтва, які мають прикладну цінність та значення;
- пізнавальна спрямованість художнього світогляду учнів дозволяє констатувати, що у системі їх поглядів на мистецтво домінують інтереси і потреби пізнавального характеру, пов'язані із розкриттям чогось нового, невідомого у світі мистецтва, художньої творчості тощо;

- духовна спрямованість художнього світогляду характеризує його як дієву основу духовного самовизначення учнів, пошуку ними відповіді на питання, що пов'язані з поняттями морального, правового, естетичного змісту та ролі мистецтва у їх розкритті, осмисленні і втіленні у житті людини.

Структурованість змісту художнього світогляд у учнів. Цей критерій має важливе значення у визначенні того, як формується художній світогляд учнів старшого шкільного віку. Відомо, що функціональна активність будь-якого явища залежить від того, наскільки структурованим, тобто внутрішньо взаємозв'язаним і цілісним є його зміст. У старшому шкільному віці учні мають досить широкі можливості отримання художньої інформації. Проте виникає запитання – наскільки засвоєна учнями художня інформація набуває внутрішнього зв'язку. Адже знання в галузі художньої культури і мистецтва є різними, а часом і протилежними за своїм змістом.

Педагогічні спостереження, здійснені нами, дозволяють зазначити, що художній світогляд старшокласників може бути по-різному структурований. В одному випадку учні демонструють послідовність, вираженість своїх художніх міркувань і суджень, а в іншому – спостерігається фрагментарність, епізодичність осягнення художніх явищ дійсності, творів мистецтва і літератури.

Основними показниками структурованості змісту художнього світогляду старшокласників є такі:

- мозаїчний зміст художнього світогляду, який засвідчує наявність в учнів елементарних знань мистецтва, які у своїй основі не мають конкретного зв'язку і виявляють себе на спонтанному рівні;
- ієрархічний зміст художнього світогляду дозволяє зазначити, що освоєні у процесі пізнання художні знання набувають логічного характеру, що дозволяє учням вибудовувати власну конструкцію і логіку під час пояснення чи оцінки художніх явищ чи подій, які відбуваються в суспільстві;
- системний зміст художнього світогляду характеризується тим, що учні виявляють спроможність урахувати під час естетичної оцінки найважливіші параметри мистецтва, спираючись при цьому на внутрішньо визначену систему знань, поглядів, переконань щодо мистецтва та його ролі у житті суспільства і окремої людини.

Характер виявлення художнього світогляду учнів. Наше звернення до цього критерію є не випадковим. Адже у своєму ставленні до світу мистецтва людина спирається на власні сили і можливості, які виявляють себе на рівні почуттів, розумової діяльності та творчої актив-

ності. Художній світогляд не може існувати без конкретних способів виявлення своїх можливостей. Саме тому у його функціонуванні набуває особливого значення характер виявлення учнями досвіду художнього освоєння навколишньої дійсності.

Основними показниками характеру виявлення художнього світогляду учнів є такі:

- емоційно-чуттєве виявлення художнього світогляду учнів, що свідчить про їх можливість встановлювати духовний зв'язок з цінностями мистецтва на рівні емоційного сприймання, реагування тощо;
- інтелектуально-понятійне виявлення художнього світогляду передбачає його включення в операції, пов'язані з оцінкою творів мистецтва, осмисленням їх змісту, особливостей художніх рішень;
- творчо-діяльнісне виявлення художнього світогляду свідчить, що учні спроможні спиратися на світоглядний досвід при вирішенні завдань творчого характеру.

Висновок. Вивчення особливостей і структури художнього світогляду учнів старшого шкільного віку дозволило нам виділити основні критерії, які слід враховувати при діагностуванні старшокласників. На основі їх врахування можна надати належну характеристику сформованості художнього світогляду особистості.

Подальше дослідження необхідно спрямувати на вивчення стану сформованості художнього світогляду учнів старшого шкільного віку за визначеними критеріями.

Література:

1. Новий тлумачний словник української мови. У чотирьох томах. Укладачі: В.Яременко, О.Сліпушко. – Київ: Аконіт, 1998. – Т. 3. – С.189.
2. Невярович Н.Ю. Формирование нравственно-эстетического идеала личности старшеклассника в процессе изучения зарубежной литературы: Дис... канд. пед. наук.: 13.00.01. - Херсон, 1997. - 239 с.
3. Негруца Н.А. Формування екологічного світогляду студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації аграрного профілю у процесі вивчення економічних дисциплін: Дис... канд. пед. наук.: 13.00.04. – Київ, 2003. – 246 с.
4. Капська А.Й. Основні закономірності художньо-естетичного виховання учнівської молоді // Нові технології виховання: Зб. наук. ст. - К., 1995. - С. 96-105.

Надійшла до редакції 19.01.2004р.

РОЛЬ МОВЛЕННЕВОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Броннікова С.М.

Луганський національний педагогічний університет ім. Тараса Шевченка

Анотація. Мовленнєва культура аналізується в контексті культури особистості, передбачає не тільки дотримання норм, але й уміння свідомо вибрати найбільше адекватні варіанти мовленнєвої поведінки. Мовну культуру варто розглядати як систему цінностей - регуляторів мовленнєвої поведінки, як засіб, інструмент культурно-пізнавальної діяльності, як концентроване вираження особистості (самоствердження, самовиявлення).

Ключові слова: культура особистості, мовлення, мовленнєва культура.

Аннотація: Броннікова С.М. Роль речевої культури в процесі формування личности. Речева культура анализируется в контексте культуры личности, предлагает не только соблюдение норм, но и умение сознательно выбирать наиболее адекватные варианты речевого поведения. Речевую культуру следует рассматривать как систему ценностей - регуляторов речевого поведения, как способ, инструмент культурно-познавательной деятельности, как концентрированное выражение личности (самоутверждение, самовыявление).

Ключевые слова: культура личности, речь, речевая культура

Annotation: Bronnikova S. M. Role of speech culture in process of forming of self-confirmation person. Speech culture is analyzed in the context of person's culture, it suggests not only observance of the norms, but also a skill to choose consciously the most adequate variants of speech behavior. Speech culture should be examined as a system of values – regulators of speech behavior, as method, instrument of culture creative work, as concentrate expression of person (self-confirmation, self-revelment).

Key words: person's culture, speech, speech culture.

Постановка проблеми. Педагогічний аспект мовленнєвої культури особистості охоплює широке коло культурологічних, філософських, психолого-педагогічних, лінгвістичних, лінгвокультурологічних естетичних та соціальних проблем.

Сучасні підходи до вивчення усіх проблем становлення особистісної культури ґрунтуються на визнанні педагогіки як галузі людинознавства.

Функціонування складної системи “мовленнєва культура особистості” розглядається у рамках більш великих метасистем – “культура”, “культура особистості”, “мовленнєва діяльність”.

Робота виконана згідно з планом кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного педагогічного університету.

Аналіз останніх досягнень та публікацій. Культурологічний підхід до аналізу проблеми мовленнєва культура передбачає аналіз таких понять як “культура” та “культура особистості”. Слід відзначити,

що сучасна філософія уявляє культуру як втілений розум людства, що функціонує як смислове прирощення до природного світу. Саме через культуру людина розкриває себе як суб'єкт діяльності. Сучасна теорія і практика освіти повинна спиратися на образ культури XXI століття як середовища, “цілісне явище, яке перетворює людей, які мешкають у певному просторі, із простого населення – народом, нацією” [1], як діалогу та взаємопородження минулих, теперішніх та майбутніх культур [2].

Культура виступає своєрідним способом самовиразу через мовлення. Мовлення як засіб творчості забезпечує, з одного боку, індивідуальну самобутність, неповторність творчої діяльності, з іншого – можливість інтеграції індивідуального у національне (через зовнішню комунікативну функцію) та національного – у загальнолюдське (через національне, що має кожна мова).

Культурологічний підхід до проблем включає також аналіз поняття “особистість” через призму гуманітарних, соціокультурних завдань сучасної освіти. Особистість “є такою одиничністю та неповторністю, яка є не лише носієм свідомості, мислення, чуттєвості і таке інше, а й взагалі суб'єктом, який сам же себе співвідносить із собою та сам же себе співвідносить із усім навколишнім світом” [3]. Культура є тим життєвим середовищем, у якому тільки і може реалізувати себе особистість [6].

Культура включає історично-конкретну сукупність знаково-символічних систем, що акумулюють досвід буття у вигляді способів сприйняття, мислення, пізнання, переживання та дій, а також у вигляді знань, цінностей, способів та критеріїв оцінки, нормативів, цілей і смислів, що зберігають та відтворюють досвід власної діяльності у суспільному та особистісному менталітеті. Становлення і розвиток людини із культурними потребами та здібностями – це найперше завдання культури і освіти.

Сучасна теорія і практика освіти і виховання здійснює рішучий поворот до особистості, який дійсно стає суб'єктом свого розвитку. Суспільство сьогодні прагне поважати гідність кожної особистості, її індивідуальні життєві цілі, запити та інтереси. Включення особистості в культуру йде через мозаїку субкультур: сімейну, молодіжну, релігійну, професійну, конфесійну, кланову і т. ін.

Особистісна культура передбачає гармонію усіх складових компонентів, виступає і станом, і результатом, і процесом засвоєння соціально-культурних цінностей. Одним з найважливіших критеріїв сформованості культури особистості є мовленнєва культура. Сучасні дослідники особливо підкреслюють взаємозв'язок розвитку мовлення

та загальної культури, загального розвитку особистості: “мовлення – це найважливіший показник та стимулятор розвитку особистості в цілому” [5].

Ціль дослідження. Мовленнєва культура – інтегральне особистісне утворення, що відображає здатність людини використовувати знакову (мовну та невербальну) систему з метою встановлення загальнокультурної комунікації.

Мовленнєву культуру особистості можна розглядати як:

- 1) систему цінностей-регуляторів мовленнєвої поведінки,
- 2) як спосіб, інструмент культурно-пізнавальної діяльності,
- 3) як концентрований вираз особистості (самоствердження, самовияв).

Результати дослідження. Мовленнєва культура – це частина загальної культури особистості, у якій відображені мовленнєва компетенція, основа моральної та естетичної культури людини.

Мовленнєва культура – вузол, в якому сплетено численні особистісно-психічні процеси: мовлення, мислення, уява, сприймання, воля. Універсальність мовленнєвої культури і виявляється у тому, що вона відбиває різні психічні системи людини.

Мовленнєва культура особистості обов’язково включає мотиви, потреби і настанови культурно-мовленнєвої діяльності, а також систему ціннісних орієнтацій, що опосередковує і спрямовує мовленнєву активність, мовленнєву діяльність особистості.

Мовленнєва культура має активний, творчий характер, який виявляється в індивідуальному виборі мовних форм і засобів. Процес формування мовленнєвої культури не слід розглядати як механістичне накопичення знань, а, насамперед, як допомога особистості в усвідомленні культурного значення різних форм мовлення для неантагоністичного існування в сучасних соціокультурних умовах. Абсолютно регламентувати процес формування мовленнєвої культури особистості неможливо, оскільки в ньому достатньо чітко простежується залежність від інтуїтивних елементів, від предметно-понятійного змісту ситуації спілкування, від конкретних умов комунікації, мовленнєвої діяльності.

Підкреслимо також, що специфікою мовленнєвої культури є її обов’язковий характер, що пронизує всі без винятку життєві ситуації людини. Буденність обумовлює наявність певних мовленнєвих звичок, від яких звільнитися дуже важко. Мовлення – це складний нейро-фізіологіко-акустико-артикуляторний процес у життєдіяльності людини, який не можна ламати, руйнувати безболісно. Саме тому випадкові, не системні втручання у мовлення людини, навіть з благою метою, скоріш за

все приведуть до психологічного дискомфорту і не дадуть очікуваних результатів.

Особливу увагу треба приділяти формуванню мовленнєвої культури особистості як унікального носія своєї власної культури. Тому завдання мовленнєвої освіти можна представити як побудову у свідомості особистості свого образу в якості автора свого неповторного висловлювання.

Провідна ідея *процесуального аспекту* формування мовленнєвої культури особистості – єдність двох ліній:

а) створення культурно-мовленнєвого простору, оскільки особистість знаходиться у численному колі культурних текстів і їхня якість та культурна спрямованість стає передумовою успішного розвитку і культури мовлення;

б) створення умов для мовленнєвого самовираження, творчості людини.

Мовленнєва культура – це універсальна якість особистості, яка виявляється у всій різноманітності життєвих ситуацій людини.

Мотивація мовленнєвої діяльності повинна бути наповнена соціальним значенням, духовним змістом. Ціннісне сприйняття мовлення безмежне, оскільки безмежні різні сторони вияву відношення людини (інтерес до природи, до інших людей, до світу мистецтва тощо). Відношення принципово безмежне, динамічне, варіативне. Саме тому воно піддається впливу та змінам. Якщо цілеспрямовано сприяти розвитку відношень до цінностей, то конкретні показники мовленнєвої культури стають ціннісними, тобто соціально значущими. Відповідно до цієї тези вдосконалювати, на нашу думку, слід не лише техніку мовленнєвої поведінки, а, головне, відношення особистості до мовленнєвої культури як цінності.

Культурологи, педагоги підкреслюють суперечливість ціннісних відношень, яка обумовлена амбівалентністю світу, в якому ми живемо, його двоїстістю, зв'язком двох полярно протилежних сил [7]. Звідси витікає, що цінності мовленнєвої культури не існують без своїх протилежностей (багатство мовлення в світі людей супроводжується низьким мовленнєвим рівнем тощо). Цінність та антицінність завжди знаходяться у протидії (літературне мовлення зажди протидіє аргю, жаргону і т. ін.), відбувається процес взаємоперетворення цінностей (розмовна стилістика знаходить місце у літературному мовленні).

Відповідно до цих ідей зміст мовленнєвої культури особисті стає вдвічі більшим. Недоліки мовленнєвої культури розглядаються як повнота палітри людських відношень і можуть бути використані як життє-

ва школа, культурна реальність, яка сама себе долає.

Культурологічний підхід до процесів формування мовленнєвої культури припускає визнання культури як природного середовища виховання, мовленнєвої культури як мети і як засобу виховного процесу. При цьому культуротворча функція виховання розглядається як створення в навчально-виховній діяльності культурних цінностей, найголовнішою якою є особистість людини.

Мовленнєва культура особистості у так званому “синхронному зрізі” не являє собою певну однорідність, а складається з різних за якістю та ступенем розвитку пластів мовлення (побутове, навчальне тощо). Така оцінка мовленнєвої культури ґрунтується на визнанні культури взагалі як складного цілого, в якому “будь-який її синхронний зріз виявляє одночасну присутність різних її стадій” [4].

Процес формування мовленнєвої культури на підставі особистісного підходу припускає, що мовленнєвий розвиток кожної особистості не підганяється до заздальгідь відомих і твердо встановлених канонів і правил, а попереджає можливість тупиків формування мовленнєвої культури особистості, утвердження бездуховності як політики індивідуальної культури.

Визначення мовленнєвої культури особистості як цілісного, інтегративного утворення приводить до використання в практиці цілісного підходу. Цілісний підхід припускає розгляд окремих якостей особистості, у тому числі їхньої мовленнєвої культури, організацію процесу розвитку особистості не по окремих напрямках, а в цілісності усіх виховних засобів і явищ. У педагогічному плані цілісний підхід виступає і як методологія, і як спосіб оптимізації процесу формування особистості.

Культурологічний підхід до процесу формування особистості полягає у здійсненні аналізу педагогічного явища через призму існуючих культурних норм життя та відкритих культурою найвищих цінностей, урахуванні тенденцій світової культури, які здатні жити у контексті світової культури, приймати загальнолюдські цінності культури та гармонійно поєднувати їх із національними та особистісно-культурними.

Особистість складена із відносин. Коли ми бажаємо пізнати людину (якою вона є особистістю?), то ми особливо стежимо за її відносинами (до інших людей, старих і малих, до роботи, самої себе, суспільства, природи, мистецтва тощо). Щодо мовленнєвої культури, то таке правило спрацьовує також. Уважне спостереження за мовленнєвою поведінкою людини у різних ситуаціях багато що може розповісти про саму людину, рівень її загальної культури, систему цінностей та ін.

Висновки. Мовленнєва культура дозволить особистості надати

тим чи іншим ситуаціям життя власний особистісний смисл, розвинути здібності до толерантності, культурної самоідентифікації, формувати відчуття особистого захисту.

Сама по собі мовленнєва культура не зможе ніколи і нікому гарантувати успіху життєдіяльності і життєтворчості. Внутрішня сила, інтелектуальне багатство – те, чим людина може зацікавити іншу людину. Тому процес формування особисті повинен бути мовленнєвої культури невіддільний від інтелектуального, загальнокультурного збагачення учнівської молоді, виявлення та розвитку усіх потенційних сил та здібностей людини.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем ролі мовленнєвої культури в процесі формування особистості.

Література

1. Лихачев Д.С. Избранное: Воспоминания. – СПб.: Logos, 1997. – 608с.
2. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. – М.: Искусство, 1979. – 444с.
3. Лосев А.Ф. Дерзания духа. – М.: Политиздат, 1988. – 366с.
4. Лотман Ю.М. Культура и взрыв. – М.: Гнозис; Изд. Группа «Прогресс», 1992. – 272с.
5. Торшилова Е.М. Эстетика речи и речевого поведения // Искусство и образование. – 1998. - № 6. – с. 32.
6. Учебный курс по культурологии. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996. – 576с.
7. Щерба Л.В. Языковая система и речевая деятельность. – Л.: Наука, 1974. – 428с.

Надійшла до редакції 10.01.2004р.

ДЕТЕРМІНАЦІЯ ІНТЕРПРЕТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У СФЕРІ ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Бутенко Л.В.

Херсонський державний університет

Анотация. У статті розглядають питання інтерпретаційної діяльності старшокласників у сфері художньої літератури, зокрема визначаються чинники її детермінації (діалогічні, функціональні, методичні).

Ключові слова: інтерпретація художніх творів, старшокласники, чинники детермінації.

Аннотация. Бутенко Л.В. Детерминация интерпретационной деятельности старшеклассников в сфере художественной литературы. В статье рассматриваются вопросы интерпретационной деятельности старшеклассников в сфере художественной литературы, в частности определяются факторы ее детерминации (диалогические, функциональные, методические).

Ключевые слова: интерпретация художественных произведений, старшеклассники, факторы детерминации.

Annotation. Butenko L.V. The determination of interpretational activity of senior pupils in the sphere of artistic literature. The problems of interpretational activity of senior

pupils in the sphere of artistic literature are studied in the article, the factors of its determination are defined (dialogical, functional, methodical).

Key words: interpretation of artistic literature, senior pupils, factors of determination.

Постановка проблеми. Питання застосування навчально-виховного потенціалу інтерпретації художніх творів з метою формування у старшокласників світоглядних, моральних та естетичних якостей сьогодні є актуальним і вимагає ґрунтовного теоретичного вивчення, зокрема важливим є розгляд чинників, які впливають на цей процес, і які варто враховувати під час інтерпретації художніх творів учнями старшого шкільного віку.

Робота виконана за планом НДР Херсонського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес інтерпретації художніх творів досить різнобічний і багатоаспектний. Вивченню його особливостей сприяють дослідження у галузі педагогіки, лінгвістики, психології, мовознавства, літературознавства, мистецтвознавства та історії. Цінними у розгляді зазначеної проблеми є праці таких вчених, як М.Крупа, В.Мельничайко, В.Грещук, Л.Невідомська, И.Езолка, Т.Дудникова, Ю.Скребнев, З.Хованская, В. Кухаренко.

Філософський аспект проблеми інтерпретації представлений у роботах Б.Маркова, зокрема розглядаються такі питання, як мова та інтерпретація, розуміння та інтерпретація, порядок часу та інтерпретація, знаки та інтерпретація, інтерпретація і переклад. Питання перекладу досліджуються Д.Ольшанським., який наголошує на адекватності інтерпретації художнього тексту. Проблема морфологічної інтерпретації та її моделювання дістала вивчення у працях В.Дем'янка.

Особливої уваги заслуговують дослідження І.Євlampієва. Вчений розглядає різні форми інтерпретації, зокрема ті, що відбуваються при перекладі висловлювання, написаного іншою мовою, наукових висловлювань мовою однієї наукової теорії іншою, наданні змісту феномену однієї культури в межах уявлень іншої. На думку вченого, у процесі інтерпретації висловлюванню або будь-якому іншому носію змісту, створеному в одній системі уявлень, заново надається зміст в іншій системі. Важливою для нашого дослідження є думка про те, що на інтерпретацію, згідно із зазначеним вище, будуть впливати наступні чинники: володіння інтерпретатором знаннями, поняттями та уявленнями з обох систем, або, якщо він має знання лише з однієї, – з якої саме [1].

Мета дослідження полягає у визначенні чинників детермінації інтерпретаційної діяльності старшокласників у сфері художньої літера-

тури.

Результати дослідження. Інтерпретація художнього твору учнями старшого шкільного віку – багатофункціональний процес, серед основних результатів якого можуть бути такі:

- *констатуючий* – відбувається виявлення особливостей світогляду молоді, здатності до сприймання, розуміння, оцінки явищ дійсності, самовдосконалення; визначення як особистісного, так і суспільного ставлення до тієї чи іншої проблеми у різних культурно-часових контекстах;
- *формулюючий* – вплив на свідомість старшокласників, систему їх морально-естетичних цінностей;
- *прогнозуючий* – усвідомлення можливих результатів певних соціальних процесів, особистісних вчинків, рішень тощо. Зазначимо, що повноцінне використання потенціалу інтерпретації творів художньої літератури з метою навчально-виховного впливу на учнів старшого шкільного віку передбачає врахування чинників її детермінації.

Ми виділяємо три основні групи чинників впливу на процес інтерпретації художнього твору учнями старшого шкільного віку: діалогічні, функціональні, методичні.

Діалогічні чинники. Важливою умовою будь-якого розвитку є наявність протиріч, суперечностей, які необхідно подолати. Спілкування старшокласників з творами художньої літератури неодмінно передбачає виявлення таких протиріч, вирішення яких забезпечує саморозвиток учнів. Як зазначає Н.Нев'ярович, художній твір розрахований на майбутній діалог і тому діалогічний за своєю природою [2]. Така особливість художнього твору виявляється в тому, що він є вираженням індивідуальних проявів письменника, наділений певними часовими та просторовими, соціально-історичними ознаками (час і місце написання), які нестабільні, перебувають у постійному русі. Учень, будучи особистістю з власним характерним світоглядом, а також носієм традицій і норм певної культури, часу, неодмінно залучається до діалогу з письменником через текст на будь-якому рівні.

Діалог може відбуватися на рівні епох, тобто виявлення протиріч між науковими, культурними, моральними нормами різних культурно-часових контекстів, на рівні світоглядів та особливостей світосприймання старшокласників і автора, а також художньої майстерності автора і здатності читачів розуміти його символи, виражальні засоби, стиль художнього твору і готовність учнів сприймати твори такого характеру.

Важливим є те, що інтерпретація художнього твору - це процес, у якому відбувається творення учнем індивідуального змісту певного

зразка мистецтва. У процесі художнього спілкування виникають певні конфлікти, вирішення яких виявляється у результатах процесу. Наявність художнього діалогу – неодмінна умова успішної інтерпретації художнього твору.

Група діалогічних чинників досить об'ємна і включає художні діалоги на рівні змісту, форм та способів сприймання, розуміння та осмислення.

Досить цікавим явищем є процес діалогу різних епох, який відбувається опосередковано через спілкування учня з художнім твором, коли окремі явища розглядаються в контексті різних культур, різних ціннісних сфер. Знання суспільно-історичних умов, традицій і звичаїв народу, які підіймаються у творі можуть мати вплив, перш за все, на характер сприйняття ідейної сторони твору. Своєрідність національного мислення, етнокультурних звичаїв і традицій також відіграють відчутну роль у розумінні учнями старших класів явищ і подій, висвітлених у художньому творі.

Діалогічний чинник має бути врахований, передусім, на етапі заохочення і зацікавлення старшокласників художнім твором. Так, вчитель може зацікавити учнів тим, що у художньому творі вирішуються питання, які є гостро актуальними на даний момент, можливо, у житті суспільства в цілому, а можливо, для окремих учнів - індивідуально. Взагалі, знання традицій, звичаїв, обрядів народу сприяють розкриттю та розумінню символів, використаних письменником у творі, визначенню їх функціонального призначення і навпаки - необізнаність особистості у даній сфері може призвести до хибного розуміння в цілому змісту художнього твору, а також його окремих компонентів.

Діалог, який виникає на рівні світоглядів у процесі інтерпретації художнього твору учнів старшого шкільного віку є важливою умовою їх самовизначення та самовдосконалення.

До першої групи належать також чинники, які пов'язані з можливістю виникнення діалогу на основі відношенням учнів і вчителя до тематичної приналежності, спрямованості та специфіки художнього твору. Якщо художній твір характеризується спрямованістю на сферу людської життєдіяльності, яка незнайома для учнів, це може перешкоджати повноті його розуміння. Якщо учням близька дана галузь знань, художній твір може заохочувати їх до активної участі у процесі інтерпретації, примножувати їх знання, сприяти більш глибокому сприйманню і розумінню твору.

До діалогічних належать чинники, пов'язані з особливостями художнього твору, індивідуальними проявами у творчості письменника,

майстерністю у написанні творів даного жанру, а також у передачі бажаного змісту, ступенем висвітлення художнього змісту, лінгвістичними особливостями твору (фонографічними, лексичними, синтаксичними характеристиками), обсягом, жанровою приналежністю, тематичною спрямованістю твору та здатністю учнів зрозуміти їх і використати у процесі інтерпретації.

Функціональні чинники. При визначенні функціональних чинників ми керувалися тим, що, як і будь-який компонент навчально-виховного процесу, інтерпретація художнього твору здійснюється з певною метою, яка визначається як педагогами, так і самими учнями. Ефективність впливу інтерпретації художнього твору на духовні якості особистості залежатиме від того, які проблеми є очікуваними у ході сприймання і розуміння художнього твору, що саме приваблює учнів у тексті, які його аспекти. Отже, важливим є те, які завдання визначає вчитель у ході аналізу твору, відповіді на які питання шукатимуть учні. Ціннісно-орієнтаційний підхід учнів до твору є досить важливим.

Для оптимального забезпечення повноцінного впливу твору на учнів старшого шкільного віку доцільно побачити і усвідомити спектр функцій процесу інтерпретації художнього твору, який навчально-виховний потенціал у ньому закладено.

Методичні чинники. Група методичних чинників передбачає те, яким саме чином буде здійснюватись інтерпретація художнього твору учнями старшого шкільного віку, які технології, методи і прийоми будуть застосовані на уроці вчителем. До зазначеної групи належать чинники, пов'язані з професійними та індивідуальними якостями вчителя, передбачають його педагогічну майстерність, володіння необхідними вміннями і навичками інтерпретації художнього твору, вміння творчо підходити до організації цього процесу, знання психологічних особливостей учнів старшого шкільного віку, а також світогляд вчителя, його ставлення до тих чи інших подій, явищ життєві орієнтири і переконання.

Однак, особливе значення надається специфічним вмінням і навичкам вчителя. Так, вдалого засвоєння учнями змісту художніх творів, здійснення на належному рівні усіх видів діяльності, які передбачає інтерпретація художньої літератури, важливою є така властивість вчителя, як вміння відбирати і розташовувати необхідним чином матеріал для аналізу, що сприятиме поступовому нагромадженню як вмінь працювати з текстом, так і підвищенню результату впливу самих текстів на учнів. Кожний наступний твір має бути складовою частиною продуманої системи художніх здобутків, який додаватиме нове до вже існуючого досв-

іду.

Учитель має бути уважний до духовного стану учнів, знати, по можливості, події, які відбуваються у їх житті і організувати таким чином підбір матеріалу для аналізу та акцентуацію уваги на окремих проблемах, що сприятиме необхідному впливу на старшокласників: засереженню, корекції, попередженню, спонуканню, заохоченню тощо.

Методичні чинники, пов'язані з характером взаємовідносин вчителя з учнями (демократичні, авторитарні, ліберальні) є досить важливими. Адже від них значною мірою залежить рівень сприйняття, переживання учнями ідеї художнього твору, бажання діяти за прикладом героїв, щирість і розкутість в обміні з вчителем і класом враженнями, думками з приводу прочитаного твору.

Вимагають врахування методичні чинники, пов'язані з наявністю або відсутністю необхідних технічних засобів навчання для здійснення інтерпретації художнього твору. Інтерпретація художнього твору є таким видом навчально-виховної діяльності, який не вимагає особливої уваги щодо забезпечення технічними навчальними засобами. Однак, важливим і бажаними можуть бути такі наочні засоби, як схема інтерпретації художнього твору, підбір ілюстрацій, якими можна супроводжувати розгляд художнього твору.

Схема інтерпретації художнього твору є необхідною на перших етапах роботи старшокласників у сфері інтерпретації літературних текстів. У подальшому вона може заважати, створюючи одноманітність і стандартність протікання процесу, значна частина якого ґрунтується на творчій активності вчителя і учнів.

Цікавим прийомом є використання аналізу-порівняння художнього тексту з переглянутим фільмом, знятим за мотивами, сюжетом твору.

Отже, врахування зазначених груп чинників, які впливають на процес інтерпретації художніх творів учнями старшого шкільного віку передбачає відповідь на питання: з якою метою, яким чином і які художні конфлікти слід вирішувати.

Висновок: Для забезпечення необхідних умов здійснення інтерпретації художнього твору необхідно враховувати можливі варіанти впливу різноманітних чинників на цей процес, що сприятиме рівню його інтенсивності, завершеності і результативності. Інтерпретація художнього твору учнями старшого шкільного віку є складним і багатоаспектним процесом, при визначенні чинників впливу на який, слід керуватися як педагогічними, психологічними, лінгвістичними та багатьма іншими показниками..

Подальше дослідження передбачає детальне вивчення особливостей інтерпретації художніх творів учнями старшого шкільного віку.

Література:

1. Евлампиев И.И. Два измерения интерпретации// Метафизические исследования. – Вып. 1. Понимание. Альманах Лаборатории метафизических исследований факультета СПбГУ, 1997. – С. 138-152.
2. Невярович Н.Ю. Формирование нравственно-эстетического идеала личности старшеклассника в процессе изучения зарубежной литературы: Дис... канд. пед. наук.: 13.00.01. - Херсон, 1997. - 239 с.
3. Аналитическое чтение. Учебное пособие для институтов и факультетов иностранных языков. – М.: Высшая школа, 1974. – 56 с.
4. Пособие по интерпретации иностранного художественного текста. – За ред. Езолки И.А., Дудниковой Т.С. и др. – Ростов-на-Дону, 1980. – С. 2-20.
5. Скребнев Ю.М. Лингвистическая интерпретация текстов как форма обучения и контроля знаний: Материалы всесоюзного семинара. – Ташкент, 1973. – С. 17-20.
6. Хованская З.И. Принципы анализа художественной речи и литературного произведения. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1987. – 212 с.
7. Кухаренко В.А. Интерпретация текста. – М: Просвещение, 1988. – 192 с.
8. Теорія практика лінгвістичного аналізу художнього тексту / За ред. М.Крупи. – Тернопіль:Лілея, 1997. – 172 с.

Надійшла до редакції 19.01.2004р.

ПОШУК ШЛЯХІВ ПОЛПШЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРАНТІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Лоза Т.О., Затылкін В.В.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У роботі розглядаються питання професійної підготовки магістрантів у сфері фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: магістранти, фізичне виховання і спорт, методична підготовка.

Аннотация. Лоза Т.А., Затылкин В.В. Поиск путей улучшения методической подготовки магистрантов в сфере физического воспитания и спорта. В работе рассматриваются вопросы профессиональной подготовки магистрантов в сфере физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: магистранты, физическое воспитание и спорт, методическая подготовка.

Annotation. Loza T.A., Zatylykin V.V. The search of the ways of improvement of M.S. applicants' methodical training in the sphere of physical training and sports. The work deals with the problems of professional training of M.S. applicants in the sphere of physical training and sports.

Key words: M.S. applicants, physical training and sports, methodical training.

Постановка проблеми. У багатьох вузах країни йде пошук шляхів підвищення якості підготовки фахівців, але результати не завж-

ди переконливі. Кінцевою метою підготовки магістрантів з фізичного виховання у педагогічних вузах є забезпечення професійної готовності до вирішення задач виховання, навчання та оздоровлення студентів. А для вирішення цієї мети у магістрантів повинні бути глибокі теоретичні знання і певний руховий досвід. Успішне вирішення даної мети пропонує наявність у них специфічних професійно-педагогічних умінь. У той же час практична і, насамперед, методична підготовка студента визнається однією із слабких ланок у системі вищого фізкультурно-педагогічного виховання.

Аналіз останніх публікацій. За даними досліджень О.В. Петуніна [2,3] добре підготовленими до практичної діяльності вважають себе лише 25 % опитаних студентів. Подібні результати отримані в дослідженнях Б.М. Шияна [4,5]. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого формування професійно-педагогічних умінь, які актуалізуються при навчанні фізичним вправам.

Проблема оптимізації професійно-педагогічної підготовки магістрантів-викладачів у сфері фізичного виховання і спорту на науковій основі, пошук ефективних форм і методів адаптації їх пізнавальної діяльності набувають особливої актуальності та значимості. Робота виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Метою роботи є пошук шляхів поліпшення методичної підготовки магістрантів.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз літературних даних показав, що професійно-педагогічні вміння займають у структурі професійної готовності особливе положення: як цілісне утворення, що поєднує в собі знання, здібності та інтереси студентів, як кінцева мета професійної підготовки і як об'єктивний критерій професійної готовності [1].

Центральним місцем у системі формування досвіду професійної творчої діяльності, її джерелом, процесом у ході якого він формується та критерієм істини, його результатів є практична діяльність. Тому, саме через практичну діяльність можна сформувати необхідний досвід професійної творчої діяльності магістранта, перевірити стрижень його сформованості та прогнозувати можливі результати в його майбутній роботі.

Під час практичної діяльності магістрант реалізує отримані в процесі навчання теоретичні знання, практичні вміння і навички, набуває індивідуального досвіду.

Однією з найважливіших складових діяльності фахівця з фізич-

ного виховання і спорту є навчання руховим діям, що виступають у формі різних фізичних вправ. Послідовність засвоєння навчального матеріалу полягає в тому, що спочатку формуються теоретичні знання, рухові навички та уміння, а потім на цій основі здійснюється методична підготовка. Основною задачею методичної підготовки студента-магістранта – майбутнього викладача з фізичного виховання і спорту, є навчання його умінню вчити інших фізичним вправам.

Що повинен уміти, чому необхідно навчити майбутнього викладача, щоб він зміг у майбутньому навчати своїх вихованців – над цим слід працювати з магістрантами на теоретичних і практичних заняттях. Розробка таких технологій дозволить підготувати магістрантів більш предметно, і з перших занять залучити їх до процесу творчого пошуку. Причому, формування методичних навичок повинно мати певну послідовність з принципами дидактики.

Керування формуванням дидактичних умінь неможливо без об'єктивної інформації про їх вихідний рівень і ступінь їх зміни під час професійної педагогічної підготовки. Проте, перш ніж здійснювати процедуру оцінювання, необхідно з'ясувати, що слід вимірювати та оцінювати, тобто визначити сутність і види дидактичних умінь

Враховуючи, що ці вміння виявляються в рівні володіння конкретними діями, ми виділили два взаємопов'язаних аспекти проблеми формування дидактичних умінь:

- розгляд змісту навчальної діяльності, виділення окремих дидактичних дій як структурних компонентів цілісної діяльності;
- розробка методики оцінки якості окремих дидактичних дій і навчальної діяльності в цілому.

Навчання, як процес управління, являє собою діяльність, яка складається із окремих взаємопов'язаних циклів. У якості циклу керування слід розглядати фрагмент діяльності, який спрямований на вирішення конкретної педагогічної задачі: навчання цілісній руховій дії, яка виступає у формі фізичної вправи.

Відомо, що сутністю процесу навчання є передача знань і досвіду творчої діяльності, що відбувається у формі спілкування викладача та студентів. Іншими словами, навчаюча діяльність є одним з різновидів комунікативної діяльності.

Тому, основним об'єктом спостереження при діагностиці дидактичних умінь магістрантів є всі зовнішні прояви комунікативних дій їх (вербальне і невербальні), звернених до тих, кого навчають, і спрямовані на вирішення задач навчання. У слові, у жесті та показі рухів виявлялися уміння безпосередньо реалізовувати і корегувати хід навчання.

На заняттях з теорії та методики фізичного виховання і на практичних заняттях з волейболу в Сумському державному педагогічному університеті ім. А.С. Макаренка був проведений педагогічний експеримент, в якому взяли участь магістранти кафедри ТМФК. Протягом двох навчальних занять магістрантів навчали користуватися картою-інструкцією до змісту якої входило: опис техніки вправ (техніка і методика навчання нижнім передачам у волейболі), перелік вправ і можливих помилок при виконанні. Під час занять частина магістрантів виступали в ролі викладачів, а інші були учнями. У контрольній групі заняття проводилися традиційним способом. Наприкінці експерименту проводилося опитування, метою якого було визначення уміння знаходити рухові помилки (продемонстровані одним з магістрантів) і перебування вправ, що підводять, із запропонованого альтернативного ряду. Результати експерименту наступні: знайшли правильно рухову помилку в контрольній групі 78,4 %, а в експериментальній – 93,4 %. Знайшли всі правильні підвідні вправи: 51,8% у контрольній групі та 74,6 % в експериментальній.

Виділені нами дидактичні дії дозволили надати об'єктивному спостереженню за навчальною діяльністю необхідну спрямованість, вказали на те, чому саме так слід спостерігати та навчати під час експертної оцінки дидактичних умінь.

Однією з умов об'єктивності результатів оцінювання дидактичних умінь магістрантів є спостереження за їх навчальною діяльністю, яка відбувається в реальній, а не імітованій педагогічній ситуації. Таке залучення магістрантів до процесу навчання в ролі тих, що навчають, постановці перед ними проблемної задачі дозволило розширити їх мовленеву практику, активізувати їх розумову діяльність.

На подальших теоретичних заняттях магістрантів навчили складати карти-інструкції самостійно. Працюючи над складанням карти-інструкції магістрант повинен був виконати наступне: проаналізувати техніку на біомеханічному рівні, виділяючи при цьому провідні ланки, розробити підвідні та підготовчі вправи, поставивши їх у певну послідовність, передбачати появу рухових помилок, продумати прийоми допомоги та страхування. Самостійна розробка магістрантами розгорнутої технології навчання конкретним фізичним вправам сприяє озброєнню їх умінням застосовувати ці технології на практиці.

Отже, для успішного вирішення цієї задачі у магістрантів повинні бути глибокі теоретичні знання та необхідний руховий досвід.

Формування у магістрантів з одного боку цілісного та систематичного уявлення про техніку виконання фізичної вправи, а з іншого,

організація умов для вирішення ними даних завдань, являють позитивні передумови для формування у них дидактичних знань, умінь і навичок.

Таким чином ми прийшли до наступних **висновків**:

- Розроблені на заняттях з теорії та методики фізичного виховання карти-інструкції дозволяють зробити навчальний процес більш цілеспрямованим, активізують магістрантів і дозволяють їм орієнтуватися в деталях методики формування рухових навичок.
- Основним об'єктом спостереження при діагностиці дидактичних умінь магістрантів – майбутніх викладачів є всі зовнішні прояви комунікативних дій (слова, жести, показ рухів), які звернені до тих, хто навчається і спрямовані на вирішення задач навчання. Цілеспрямоване спостереження дозволяє побачити в цих зовнішніх проявах основні ознаки дидактичної майстерності.
- Оцінка і аналіз дидактичних умінь магістрантів є необхідною умовою керування процесом їхнього формування. Контроль знань, умінь і навичок магістрантів, як частини педагогічного керівництва їх навчально-пізнавальною діяльністю, є однією з важливих проблем, яка стоїть перед педагогами вищої школи.
- Знання слабких сторін підготовленості магістрантів до вирішення задач навчання руховим діям дозволяє намітити шляхи удосконалення навчального процесу на практичних заняттях із спортивних дисциплін, підвищити їх методичну підготовленість до майбутньої професійної діяльності.
- Назріла необхідність удосконалювати не лише форми навчання, але і методики.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем методичної підготовки магістрантів у сфері фізичного виховання і спорту.

Література

0. Деркач А.А., Орбан Л.Э. Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности. – М.: РАУ, 1995. – 208 с.
1. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры. – М.: Просвещение, 1980. – 112 с.
2. Петунин В.О. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры. Автореф. дис... д-ра. пед. наук. – СПб., 1996. – 48 с.
3. Шиян Б.М. Гурфинкель А.И. Рекомендации по совершенствованию профессионально-педагогической направленности преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультетах физического воспитания. – Тернополь, 1984. – 58 с.
4. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах. Автореф.

Надійшла до редакції 14.01.2004р.

КЛУБНА РОБОТА ЯК НЕОБХІДНА ФОРМА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Максимчук Ю.В.

Миколаївський державний університет

Анотація. У статті розглядаються проблеми естетичного виховання студентської молоді у процесі клубної роботи, визначаються завдання клубної роботи в передачі студентам необхідного досвіду пізнання дійсності і мистецтва за законами краси.

Ключові слова: клубна робота, студентська молодь, естетичне виховання.

Аннотация. Максимчук Ю.В. Клубная работа как необходимая форма эстетического воспитания студенческой молодежи. В статье рассматриваются проблемы эстетического воспитания студенческой молодежи в процессе клубной работы, определяются задачи клубной работы в передаче студентам необходимого опыта познания действительности и искусства за законами красоты.

Ключевые слова: клубная работа, студенческая молодежь, эстетическое воспитание.

Annotation. Maximchuk J.V. Club work as a necessary form of aesthetic education of students. The article is devoted to the problems of aesthetic education of students in the process of club work. The tasks of club work in gaining the experience of perceiving reality and art by the laws of beauty are determined.

Key words: club work, students, aesthetic education.

Постановка проблеми. Як зазначено у Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті, головна мета української системи освіти полягає у тому, щоб „створити умови для розвитку і самореалізації кожної особистості як громадянина України, формувати покоління, здатні навчатися впродовж життя, створювати і розвивати цінності громадянського суспільства” [4: 2-3].

Дійсно, сучасна освітня практика і, зокрема, діяльність вищої школи вимагають того, щоб навчальний і виховний процес відповідав зростаючим вимогам щодо підготовки майбутніх спеціалістів, формуванню у них світоглядної, політичної, моральної, правової і естетичної культури. Для цього потрібно оновлювати існуючу практику, упроваджувати в систему роботи вищої школи нові форми освіти і виховання студентської молоді. У зв'язку з цим виникає потреба у теоретичному осмисленні, обґрунтуванні необхідності і доцільності їх організації у вищій школі.

Однією з таких форм естетичного виховання студентської молоді є клуби, які сьогодні створюються у вищих навчальних закладах з метою прилучення майбутніх спеціалістів до естетичних цінностей, збагачення їх естетичного досвіду та формування естетичної культури.

Робота виконана за планом НДР Миколаївського державного

університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання естетичного виховання студентської молоді є предметом наукових досліджень у галузі філософії, культурології, соціології, психології та педагогіки. Слід зазначити, що у філософських працях (В.Абрамов, Г.Апресян, М.Афасижев, В.Асмус, Ю.Борев, В.Василенко, І.Зяюн, А.Канарський, В.Крутоус, Б.Кубланов, В.Кудін, М.Овсянніков, В.Передрій, Л.Печко та ін.) естетичне виховання студентської молоді розглядається вченими як важлива умова соціалізації особистості, прилучення її до духовних і матеріальних надбань суспільства. У дослідженнях з культурології (Л.Айзікова, В.Біблер, В.Бутенко, Н.Гнасевич, Т.Іванова, Л.Левчук, В.Малахов, С.Уланова, С.Черепанова) увага вчених акумулюється на можливостях естетичного виховання у забезпеченні діалогу студентської молоді з цінностями художньої культури суспільства.

Праці вчених (І.Барвінок, В.Гайдаржі, І.Єрошенков, Г.Карпов, Ю.Ключко, І.Петрова, С.Пішун, О.Романов, Т.Свирська, М.Синцов, О.Стой, Ю.Стрельцов, Є.Шамсутдінова, Т.Яцула та ін.) присвячені організації культурно-дозвілєвої діяльності клубів, формування музично-естетичної культури учнівської молоді в умовах культурно-дозвілєвої діяльності тощо. Водночас зазначимо, що питання естетичного виховання студентської молоді у процесі клубної роботи ще не отримали необхідного теоретичного обґрунтування й методичного забезпечення, що не сприяє в умовах сучасної практики ефективній організації естетичного виховання студентів у процесі клубної роботи.

Мета дослідження полягає в тому, щоб визначити основні завдання клубної роботи в естетичному вихованні студентської молоді, причини недостатнього використання клубної роботи в передачі студентам необхідного досвіду пізнання дійсності і мистецтва за законами краси.

Результати дослідження.

Клубна робота у вищій школі являє собою педагогічне явище, яке здатне вирішувати комплекс складних проблем освіти і виховання студентської молоді. Враховуючи її педагогічний потенціал, сучасна вузівська практика усе частіше звертається до освітньо-виховних можливостей клубної роботи, розраховуючи на успішне вирішення гострих питань у вихованні студентів, формуванні необхідних фізичних і духовних якостей. Підкреслюючи роль і потенційні можливості клубної роботи, С.Гончаренко зауважує, що „студентські клуби є громадськими об'єднаннями, які організують культурне дозвілля студентів одного чи кількох вузів, сприяють розширенню їхнього кругозору, розвитку творчих здібностей як за обраною спеціальністю, так і в різних видах мис-

тецтва, спорту тощо. Клуб студентський об'єднує, як правило, кілька гуртків, секцій чи колективів – спортивні, туристські, музичні тощо.” [3: 166].

Студентські клуби сьогодні інтегрують у собі досвід минулого і сучасності, засвідчують вияви закономірного і випадкового, характеризуються з погляду раціонального і недоречного. У цій формі об'єднання студентської молоді можна бачити те, що вже знайшло апробацію і вивірено часом, і водночас сприймати прояви того, що вимагає критичного осмислення, послідовного вивчення і перевірки. Усе це дозволяє констатувати, що клубна робота у вищих навчальних закладах України як складний педагогічний процес ще знаходиться на етапі свого становлення і тому для зміцнення її освітньо-виховної ролі потрібно вивчати потенційні можливості та шляхи і напрями, у межах яких можна буде досягати найбільш вагомих результатів виховання студентської молоді.

Клубна робота розглядається як складова частина освітньо-виховного процесу, який здійснюється у вищій школі. Вона організується у позанавчальний час і спрямовується на те, щоб передати студентам необхідний досвід пізнання навколишньої дійсності за законами краси, прилучення їх до художніх і естетичних цінностей вітчизняної та світової культури, розвитку творчості у сфері мистецтва. Робота клубу розрахована на те, щоб забезпечити системне вирішення основних завдань естетичного виховання студентів, передачі їм необхідного досвіду пізнання світу прекрасного, розвитку естетичних якостей.

На жаль, у педагогічній літературі і практиці питання естетичного виховання студентської молоді у процесі клубної роботи ще не знайшло достатнього висвітлення і ефективного вирішення. Пояснити це можна декількома причинами (рис. 1).

Здійснений нами теоретичний аналіз цього питання дозволяє зазначити, що клубна робота є необхідною формою естетичного виховання студентської молоді на сучасному етапі. Цю необхідність можна пояснити тим, що якісно змінюється парадигма вищої освіти, згідно якої особистість студента стає визначальною при вирішенні питань як змісту, так і форми набуття необхідного, у тому числі й естетичного, досвіду. Саме тому виникає гостра необхідність доповнення існуючої вузівської практики навчання клубними формами роботи, які б задовольняли інтереси і потреби особистості, спонукали її до активних, пошукових, комунікативних, творчих дій.

У Державній національній програмі „Освіта” (Україна ХХІ століття) зазначено, що „вища освіта спрямована на забезпечення фундаментальної, наукової, загальнокультурної, практичної підготовки

фахівців, які мають визначити темпи і рівень науково-технічного, економічного та соціально-культурного прогресу, на формування інтелектуального потенціалу нації та всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства. Вона має стати могутнім фактором розвитку духовної культури українського народу, відтворення продуктивних сил України.” [1: 33-34]. Це зумовлює необхідність вирішення ряду важливих стратегічних завдань реформування вищої освіти, серед яких:

- перехід до гнучкої, динамічної ступеневої системи підготовки фахівців, яка дасть змогу задовольняти потреби і можливості особистості у здобутті певного освітнього та кваліфікаційного рівнів за бажаним напрямом відповідно до її здібностей;
- формування мережі вищих навчальних закладів, яка за освітніми та кваліфікаційними рівнями, типами навчальних закладів, формами і термінами навчання, джерелами фінансування задовольняла б інтереси особи та потреби кожного регіону і держави в цілому;
- підвищення освітнього і культурного рівня суспільства;
- піднесення вищої освіти України на рівень досягнень розвинутих країн світу та інтеграції у міжнародні науково-освітні товариства.



Рис. 1. Причини недостатнього використання клубної роботи в естетичному вихованні студентів вищих навчальних закладів

Для задоволення потреб освітнього і культурного змісту вища школа пропонує студентській молоді декілька форм, серед яких традиц-

ійно важливою визначається **навчально-пізнавальна** робота, яка здійснюється під керівництвом професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів. Основними завданнями лекційних, семінарських, лабораторних і практичних занять є:

- передача студентам знань, умінь і навичок, які б відповідали державному стандарту професійної освіти;
- розкриття перед майбутніми спеціалістами професійного (теоретичного і практичного) досвіду, необхідного для виконання ними певних видів службової діяльності;
- утвердження у свідомості студентської молоді суспільних пріоритетів, що пов'язані з процесами українського державотворення, зміцнення демократичних відносин тощо;
- залучення майбутніх спеціалістів до колективних видів діяльності, пов'язаних із функціонуванням виробничих колективів, творчих груп, науково-дослідних лабораторій та ін.;
- формування у студентів соціальних ідеалів та норм поведінки, які б відповідали демократичним засадам і цінностям суспільства.

Клубна робота у вищій школі покликана сьогодні також вирішувати завдання освітнього і культурного змісту. При цьому важливо підкреслити її особливість і відмінність від традиційної форми організації навчального процесу. На цьому наголошує С.Паладьєв, який зазначає, що „організація процесу виховання неможлива без включення учнів до клубної діяльності, яка організується з урахуванням їх інтересів та на основі добровільної участі. Саме вона створює умови для розвитку творчості, надає можливості для спілкування, самовираження, самоствердження і самореалізації у середовищі однолітків. Крім того, участь у клубній діяльності дозволяє відпочивати, задовольняти свої гедоністичні потреби” [2: 127].

Аналіз особливостей клубної роботи дозволив нам виділити ряд завдань, які вища школа може успішно вирішувати в умовах клубних об'єднань студентської молоді. До основних завдань клубної роботи можна віднести такі:

- оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками, в яких вони відчувають потребу і які є предметом їх власного вибору, бажання та інтересу;
- набуття у процесі клубної роботи особистісного досвіду, який є необхідним з погляду життєзабезпечення і особистісної самореалізації;
- утвердження у свідомості студентів цінностей та ціннісних орієнтацій, які набувають особистісного значення, викликають особливий інтерес і захоплення;

- відкриття в умовах клубної роботи широких можливостей для розвитку і виявлення індивідуальної активності і самобутності кожного студента;
- упровадження в роботі клубного об'єднання інноваційних та самобутніх способів освоєння культурно-освітніх цінностей;
- розвиток у студентської молоді особистісного потенціалу, пов'язаного з творчою самореалізацією і досягненням особистісно бажаного рівня освоєння світоглядних моральних та естетичних цінностей.

Теоретичне осмислення освітньо-виховних можливостей навчальної і клубної роботи у вищій школі дозволяє зазначити, що кожна із них має значні резерви впливу на особистість, формування у студентської молоді необхідних професійних і особистісних якостей. Клубна робота має певні відмінності від навчальної роботи як на змістовому, так і організаційному рівні. Проте її роль у вихованні студентської молоді є виключно важливою і необхідною. Клубна робота покликана сприяти самоорганізації особистості, підвищенню рівня її духовної культури, розвитку творчих сил і можливостей студентів.

Висновок. Клубну роботу у вищій школі важливо розглядати як необхідну форму самореалізації студентської молоді у сфері естетичної культури. В умовах клубного об'єднання студенти можуть здобути необхідний їм естетичний досвід, застосувати його на практиці, виявити своє ставлення до процесів і явищ естетичного змісту, задовольняючи власні інтереси і потреби у спілкуванні зі світом прекрасного. Усе це переконує у тому, що клубна робота у вищій школі повинна зайняти належне місце, повноцінно реалізуючи свої освітньо-виховні можливості.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на вивчення інших проблем клубної роботи як форми естетичного виховання студентської молоді.

Література

1. Державна національна програма «Освіта» / Україна XXI століття -К. : Райдуга, 1994. - 62 с.
2. Классному руководителю. Учеб.-метод. пособие / Под ред. М.И.Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 280 с.
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. - К.: Либідь, 1997. - 374 с.
4. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. - К., Видавництво «Шкільний світ», 2001. - 16 с.
5. Мельничук С.Г. Про естетичне виховання студентів // Естетичне виховання радянської молоді: Науковий збірник. - Донецьк, ДДУ, 1967. - С. 83 - 91.
6. Петрова И.В. Организация культурно-досуговой деятельности в клубных учреждениях развитых зарубежных стран // Панорама культурной жизни стран СНГ: Информ. сб. - М.: Изд. РГБ, 1998. – Вып. 3. - С. 21-48.

Надійшла до редакції 19.01.2004р.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Міненко А.О.

Київський НПУ імені М.П.Драгоманова

Анотація. Результати дослідження показали рівень валеологічної освіченості студентів-першокурсників факультету фізичного виховання. Метою нашого дослідження було визначення рівня сформованості культури здоров'я студентів-першокурсників та їх відношення до проблеми здоров'я як культурологічної категорії.

Ключові слова: навчальна діяльність, здоров'я, валеологічна освіта і виховання. Аннотация. Миненок А.А. Педагогические условия формирования валеологических знаний будущих учителей физической культуры. Результаты исследования показали уровень валеологической просвещенности студентов-первокурсников факультета физического воспитания. Цель нашего исследования заключалась в определении уровня сформированности культуры здоровья студентов-первокурсников и их отношение к проблеме здоровья как культурологической категории.

Ключевые слова: учебная деятельность, здоровье, валеологическое образование и воспитание.

Annotation. Minenok A.A. Pedagogical conditions valeological knowledge of formation future Teachers of Physical Training. The results of the research showed the level of valeological grounding of the first year students of Physical Training Department. The target of our research was to determine the level of health culture development and the first year students' attitude to the problem of the health as valeological category. Keywords: learning activity, health, valeological knowledge and education.

Постановка проблеми. Одним з парадоксів нашого часу є те, що чим швидше ми йдемо по шляху науково-технічного прогресу, нібито поліпшуючи своє життя, тим з більшою швидкістю віддаляємося від кардинального вирішення проблеми духовного, психічного і фізичного здоров'я людини. Люди звикли сподіватись на могутність держави, медицини і поступово втратили найдорогоцінніший скарб – здоров'я особистості, здоров'я нації, а точніше не набули навичок здорового способу життя. А особливого занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та молоді, адже добробут країни, її майбутнє – це сьогоднішні школярі та студенти. Саме ця категорія населення акумулює творчий потенціал, адже в студентському віці (16-25 років) особистість найбільш соціально активна, вона прагне до самовизначення і самоствердження, виявлення своєї громадської позиції, до відстоювання своїх інтересів, бажає будувати і стверджувати свої особисті відносини, самоутверджуватися в професійній діяльності [2,3,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зв'язок роботи з

науковими програмами. Система освіти і виховання, що існує зараз в Україні, на жаль, не формує у населення необхідної мотивації на здоровий спосіб життя. Хоча за останні роки низка державних документів забезпечила нормативно-правову базу валеологічної освіти і виховання. До основних з них належать Державна національна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття) – наскрізною лінією якої є теза “здоров’я через освіту”, “Діти України”, “Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні” (1994р.), проєкт “Державного стандарту загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь “Фізична культура і здоров’я” (1997 р.), “Концепція валеологічної освіти і виховання педагогічних працівників” (2001 р.) тощо. Але аналіз стану впровадження валеологічних знань в освітнє середовище свідчить про те, що валеологічна освіта до цього часу не набула широкого розповсюдження. Навчально-виховні заклади всіх рівнів намагаються шукати шляхи для вирішення питань, спрямованих на збереження та зміцнення здоров’я дітей та молоді, застосовуючи різноманітні технології навчання і виховання, однак не підвищується рівень валеологічної культури підростаючого покоління взагалі, і як наслідок, не зменшується число дітей та молоді з відхиленнями у стані здоров’я. В небагатьох поки що дослідженнях здоров’я студентів аспект сформованості основних понять культури здоров’я майже не вивчався. Зазвичай увагу приділяють адаптації до навчання, спортивній підготовці, професійній підготовці, формуванню образу професії тощо [6,7]. Представлене дослідження є переважно когнітивно-орієнтованим і спрямоване на виявлення фрагментів того, що можна назвати суб’єктивною картиною здоров’я.

Формулювання цілей статті. Відомо, що стан здоров’я та розумова працездатність різних груп населення, в тому числі й учнів та студентів, значною мірою залежить від сформованості їхньої культури здоров’я. Тому, метою нашого дослідження було визначення сформованості культури здоров’я та відношення до проблеми здоров’я як культурологічної категорії студентів-першокурсників, вчорашніх школярів. Адже зміст валеологічної освіти і виховання педагогічних ВНЗ передбачає певний базовий рівень валеологічної підготовки випускника загальноосвітньої школи. Нами була розроблена анкета яка дозволила з’ясувати певне коло питань і зробити загальні висновки щодо рівня валеологічної освіти і виховання загальноосвітніх шкіл.

Організація і методи дослідження. Респондентами виступали студенти Чернігівського державного педагогічного університету, денна форма навчання, факультету фізичного виховання І-го курсу. Всього 95 чоловік, вік студентів 17-19 років (середній вік 17,5 років). Всі респон-

денти в минулому випускники шкіл, кожен має певні досягнення і спеціалізується з окремого виду спорту.

Методика проведення функціональних проб передбачала такі завдання:

1) Зробіть спокійний вдих та звичайний видих і затримайте дихання на видиху. Вкажіть кількість секунд на яку ви затримали дихання _____ с.

2) Станьте босоніж на підлогу, п'яту правої ноги поставте на коліно лівої. Руки опустіть по швах. Очі заплющити. Зафіксуйте час в секундах, який Ви зможете утримувати рівновагу. Повторіть три рази і запишіть максимальний час _____ с.

3) Визначте свій пульс в стані спокою: _____ ударів за хвилину. Зробіть 20 глибоких присідань, затримуючись на рахунок «один-два» у нижньому положенні. Підрахуйте пульс (за 15 секунд) відразу після присідань _____ с., через 1 хвилину _____ с., 3 хвилини _____ с., 5 хвилин _____ с. (Пульс краще вираховувати, притиснувши сонну артерію).

4) При наявності приладу для вимірювання тиску крові визначте показники в стані спокою (Систолічний тиск (СТ) _____, Діастолічний тиск (ДТ) _____ і на першій хвилині після 20 глибоких присідань (СТ _____, ДТ _____).

5) Визначте відповідність Вашої ваги стандартній за формулою:
Зріст у сантиметрах мінус 105 дорівнює _____.

Результати дослідження. Результати функціональних проб оцінювались наступним чином: *добре* – всі показники в межах норми, допускається до трьох незначних відхилень від норми; *задовільно* – більше трьох відхилень від норми, але не більше семи, не допускається критичний рівень; *незадовільно* – більше семи відхилень від норми, має місце критичний рівень функціонування однієї і більше систем. І тут ми можемо спостерігати розбіжність між об'єктивною оцінкою здоров'я і суб'єктивною (рис. 1). За результатами проведення функціональних проб стан здоров'я "добре" мають лише 33% студентів, "задовільне" – 49% і "незадовільне" – 18%, а от за даними анкетування свій стан здоров'я як "добре" оцінюють 43% студентів, "задовільне" – 43%, "незадовільне" – 4%. Завищена суб'єктивна оцінка фізичного здоров'я, як показали результати дослідження, свідчить про низький рівень знань про свій організм, його можливості, резерви тощо. Особливого занепокоєння викликає незадовільний стан здоров'я студентів як за об'єктивною оцінкою – 18%, так і за суб'єктивною – 4%, це досить великий процент хворих, до того ж враховуючи підвищені вимоги що передбачаються специфікою навчання на факультеті до фізичних якостей, спортивної

майстерності тощо.

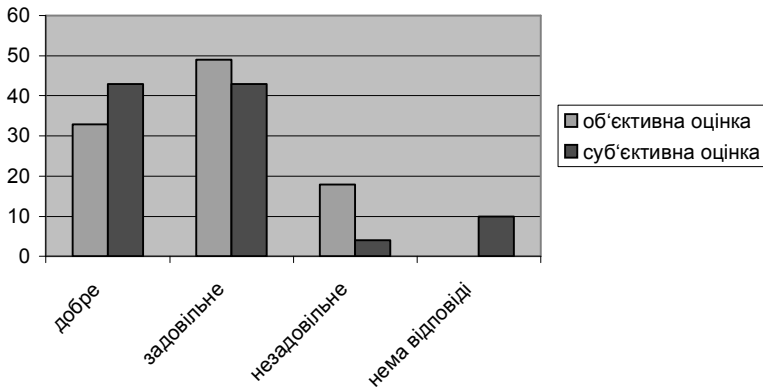


Рис. 1 Оцінка здоров'я студентів

Картина захворюваності за попередній рік, тобто останній рік перебування в школі: майже 70% дітей мали ті чи інші проблеми зі здоров'ям, серед них, на першому місці (57%) інфекційні захворювання дихальної системи; друге місце (24%) займають травми різного характеру, решта (17%) – хронічні захворювання, головні болі, інші інфекційні захворювання.

Важливим фактором збереження і зміцнення здоров'я є раціональне харчування, тому до анкети було включено питання: “Чи дотримуетесь Ви режиму харчування: а) так, б) частково, в) ні” (рис. 2). За підсумками результатів анкетування ми можемо констатувати, що переважна більшість студентів (48% – частково і 26% – ні) не дотримуються режиму раціонального харчування. При цьому, враховуючи, що їх знання з цієї проблеми не задовільні, ми можемо вважати, що дійсний стан речей є ще гірший.

Наступним питанням анкети було: “Чи дотримуетесь Ви режиму сну: а) так; б) частково; в) ні” (рис. 3). І як показали результати, досить малий відсоток студентів – всього 16% дотримуються режиму сну. Варто зауважити, що досить щільний режим дня студента факультету фізичного виховання крім основного навчально-виховного навантаження у вузі передбачає інтенсивні фізичні навантаження (тренування, спортивні змагання тощо), які передбачають дотримання режиму сну з метою відпочинку, відновлення систем організму. А тому значний відсоток студентів що не дотримуються режиму сну це: 47% – частково і 32% – зовсім не дотримуються, свідчить про негативні тенденції у формування здоров'я

досліджуваних.

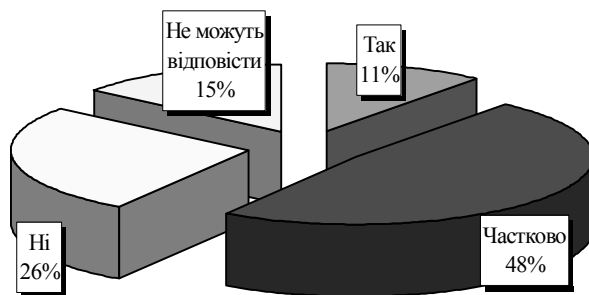


Рис. 2 Дотримання режиму харчування

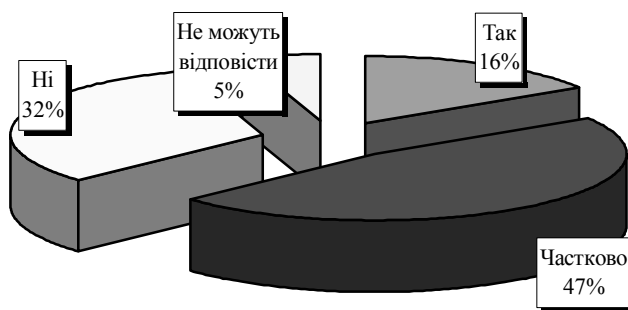


Рис. 3 Дотримання режиму сну

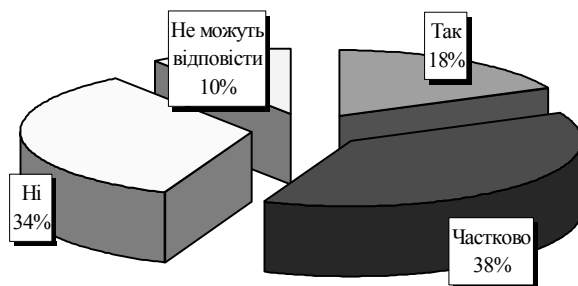


Рис. 4 Дотримання режиму дня

Значний вплив при формуванні та збереженні здоров'я індивіда належить дотриманню їм режиму дня, тому наступним питанням було: "Чи дотримуетесь Ви режиму дня: а) так, б) частково, в) ні" (рис. 4). Враховуючи специфіку організації навчально-виховного процесу сту-

дентів факультету фізичного виховання, як зазначалось вище, дана проблема є досить актуальною. Але, як свідчать результати дослідження, лише 18% студентів дотримується режиму дня, а значна частина студентів, це 38% – частково і 34% – зовсім його не дотримуються. Тут варто зауважити, що студент має дотримуватись уже затвердженого факультетом розкладу навчальних занять, тренувань тощо. Отже, покращення ситуації вимагає уваги як з боку кожного студента, так і з боку певних адміністративних органів педагогічного університету.

І зовсім парадоксальною виглядає ситуація за результатами відповідей на наступне запитання: “Чи дотримуєтесь Ви режиму рухової активності: а) так, б) частково, в) ні” (рис. 5). Позитивно відповіли лише 56% студентів, решта: 28% – частково і особливо бентежить 7% – зовсім не дотримуються режиму рухової активності, і це, зауважимо, студенти факультету фізичного виховання де навчальне навантаження забезпечує достатній об’єм фізичних навантажень. Отже, успішність виконання академічного навантаження досліджуваної частини студентів наближено можна передбачити.

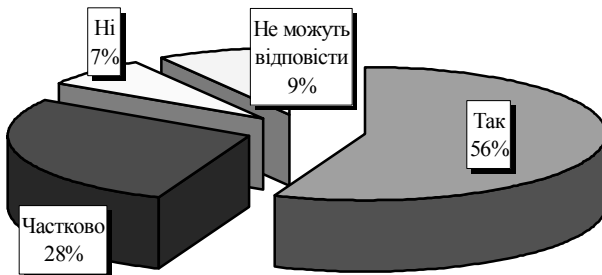


Рис. 5. Дотримання режиму рухової активності

Серед найбільш актуальних проблем фізичного здоров'я дітей та молоді студенти-першокурсники виділяють наркоманію та токсикоманію, далі за рейтингом визначають: вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом тощо. А серед причин, що зумовлюють формування шкідливих звичок студенти вважають: відсутність мрій, захоплень, бездіяльність, низький рівень життя, недогляд дорослих за діями та життям молоді, безвідповідальність, постійні стреси, недостатня поінформованість тощо.

Серед найбільш актуальних проблем психологічного і емоційного здоров'я дітей та молоді студенти-першокурсники виділяють схильність до насильства, далі за рейтингом визначають: проблеми спілкування в сім'ї, з однолітками, замкненість, уповільнений інтелек-

туальний розвиток, депресія тощо. А серед причин, що зумовлюють створення вище перерахованих проблеми студенти визначають: незрозуміння і незнаходження злагоди у спілкуванні з батьками, друзями, якість і зміст теле- радіо- та відеоматеріалів, дорослі не цікавляться життям дітей, не розуміють їх проблем, неможливість самовиразитись, постійний тиск з боку батьків, вчителів тощо.

Оцінюючи роль різних джерел інформації у формуванні знань про основи здорового способу життя студенти-першокурсники перше місце віддають сім'ї, далі за рейтингом визначають: особисті якості людини, оточення (друзі, знайомі) та засоби масової інформації, і тільки 5 місце відводять формальній системі освіти.

Висновки. Підсумовуючи дані результати ми бачимо, що рівень сформованості індивідуальної культури здоров'я першокурсників досить низький, не дивлячись на специфіку факультету, адже це вчорашні кращі учні загальноосвітніх шкіл, які добре навчались, мали певне спортивне захоплення і відвідували спортивний клуб, ДЮСШ тощо, поступово формували та підвищували свою спортивну майстерність, з часом визначившись у професійному виборі – обравши професію вчителя фізичної культури.

Недарма, останнім часом, вчені і спеціалісти порушують питання про необхідність істотного вдосконалення та перебудови системи фізичного виховання дітей та молоді. Ця система, на нашу думку, повинна бути перебудована на основі реалізації гуманних принципів педагогіки, психології, валеології тощо, найважливішими з яких є: посилення уваги до кожної особистості як до вищої соціальної цінності; перетворення учня з об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога, тренера в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення й самовизначення; демократизації у взаєминах викладача й учнів; формування в молоді мотивації різнобічного гармонійного розвитку, культури здоров'я тощо [6,7]. На нашу думку, особлива увага має приділятися істотному переорієнтуванню цілей та завдань фізичного виховання в загальноосвітніх школах та дитячих і юнацьких спортивних клубах тощо. Мова йде про перехід від системи, орієнтованої на розвиток лише окремих фізичних якостей, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, його резервні можливості, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний, психологічний стан, збереження й зміцнення здоров'я, а також формування потреби в здоровому способі життя, формуванні культури здоров'я.

Методика оцінки рівня індивідуального здоров'я і ставлення до проблеми діагностичного і прогностичного інструменту для визначення

стану валеологізації освітнього простору загальноосвітніх шкіл, а також вивчення впливу на зазначені процеси соціальних і педагогічних факторів. **Перспективи подальших досліджень** з застосуванням даної методики мають на меті вивчення динаміки рівня індивідуального здоров'я та ставлення до проблем здоров'я як культурологічної категорії студентів-першокурсників, що, по-перше, висвітлюватиме стан валеологічної освіченості випускника загальноосвітньої школи, а по-друге, дозволить оптимізувати та коригувати процес валеологічної освіти і виховання в ВНЗ враховуючи одержані результати.

Література

1. Горашук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі. – Луганськ: Альма-матер, 2001. – 111 с.
2. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Міхільов О.Д. Валеологічне мислення – життєвий імператив людства ХХІ століття //Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С.14-21.
4. Про основні напрямки соціальної політики на період до 2004 р.: Указ Президента України від 24 травня 2000 р. № 717 // Офіц. вісн. України. – 2000. – № 21. – С. 11.
5. Страшко С.В. Формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя в шкільному курсі “Біологія людини” // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 264-270.
6. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1997. – 192 с.
7. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис... д-ра пед. наук. – Ч., 2003. – 430 с.

Надійшла до редакції 24.12.2003р.

АНАЛІЗ ІСНУЮЧОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ ТА ВИМОГ ДО КЕРІВНИКІВ, ЩО ЗАЛУЧЕНІ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ В ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Лисак Г.Г., Смірнов Б.П.
Харківський військовий університет

Анотація. В статті розглядаються існуюча система підготовки офіцерів та вимоги до керівників, що залучаються до проведення занять із курсантами в період первинної військово-професійної підготовки.

Ключові слова: підготовка керівників занять, первинна військово-професійна підготовка.

Аннотация. Поддубный А.Г., Ольховой О.М., Лысак Г.Г., Смирнов Б.П. Анализ существующей системы подготовки офицеров и требований к руководителям,

привлеченным к проведению занятий в период первичной военно-профессиональной подготовки. В статье рассматриваются существующая система подготовки офицеров и требования к руководителям, проводящим занятия с курсантами в период начальной военно-профессиональной подготовки.

Ключевые слова: подготовка руководителей занятий, начальная военно-профессиональная подготовка.

Annotation. Poddubny A.G., Ol'hovoy O.M., Lisak G.G., Smirnov B.P. Analysis of an existing system of preparation of the officers and demands to the principals, attracted to holding occupations in the season of primary military vocational training. The existent system of preparation officers, demands to the instructors conducting studies with cadets in period of elementary professional preparation is seen in the article.

Keywords: preparation of the principals of occupations, initial military vocational training.

Постановка проблеми. Проведення занять з предметів загальновійськової підготовки (в тому числі і фізичної підготовки) покладається на командирів підрозділів курсантів вищих військових навчальних закладів та особовий склад навчальних центрів, які залучаються до навчання курсантів [1].

Підготовка керівників занять з фізичної підготовки є однією з функцій управління фізичною підготовкою і важливим елементом її організації. Сьогоднішній стан підготовки керівників занять можна проілюструвати таким прикладом: коли офіцери приступають до проведення занять в навчальному центрі, то виявляється невідповідність між вимогами до їх педагогічної діяльності і рівнем їх підготовки. Аналіз листів контролю занять з фізичної підготовки свідчить про те, що при проведенні занять керівним складом навчального центру приблизно 72% їх оцінено на “задовільно”, а 14% – на “незадовільно”. Цей факт відображає як суб’єктивні, так і об’єктивні причини, пов’язані з недостатньою професійною компетентністю офіцерів при теперішній системі підготовки керівників занять [5].

Робота виконується згідно з перспективним планом наукової та науково-технічної діяльності Головного управління військової освіти МО України в рамках науково-дослідної роботи “Дослідження модульно-рейтингової системи організації педагогічного процесу з метою підвищення його ефективності щодо підготовки військових фахівців”, шифр “Модуль”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо розв’язання даної проблеми свідчить про те, що історично сформована система підготовки керівників занять діє з визначеним ступенем ефективності [2, 4, 5]. У діючій системі підготовки виділяються наступні основні ланки: функціональна підготовка у ВВНЗ; навчання офіцерів у повсякденній

діяльності; у ході бойової підготовки військ; у системі командирської та професійної підготовки; в процесі самостійної роботи [3, 6, 8].

Подібна система підготовки функціонує у багатьох зарубіжних арміях. Для неї характерна обов'язкова систематична допідготовка в системі спеціальних курсів з терміном навчання від декількох тижнів до 10 місяців [9].

Мета дослідження: аналіз існуючої системи підготовки офіцерів та уточнення вимог до керівників, що залучаються до проведення занять з курсантами в період початкової військово-професійної підготовки.

Результати досліджень.

Ефективність і якість процесу фізичного удосконалення військово-вслужбовців знаходиться у прямій залежності від рівня підготовленості керівників фізичної підготовки, їх теоретичних знань, методичних вмінь та навичок. Особливо високі вимоги висуваються до керівників, на яких покладено організацію та проведення фізичної підготовки з особовим складом підрозділів – командирами батальйонів, рот, взводів та їх заступниками. Грунтовність цих вимог пояснюється тим, що саме командири підрозділів здійснюють навчання особового складу з усіх предметів бойової підготовки, в тому числі й фізичної підготовки, відповідають за рівень фізичної готовності особового складу підрозділів. Щоденно спілкуючись з підпорядкованим особовим складом, командири впливають на нього особистим прикладом, своїм ставленням до фізичної підготовки. А без володіння сучасними методами управління фізичною підготовкою, ґрунтовних теоретичних знань, методичних вмінь, навичок в організації і проведенні фізичної підготовки забезпечити якісне виконання цих обов'язків неможливо. Тому підвищення професійної підготовленості командирів, безумовно, має величезне значення і повинно сприяти зростанню фізичного загартування військовослужбовців, підвищенню боєздатності підрозділів.

У Збройних Силах України існує певна система підготовки керівників фізичної підготовки, яка забезпечує вдосконалення їх організаторських здібностей, теоретичних знань та методичної майстерності.

Удосконалення організаційних здібностей, теоретичних знань та методичної майстерності керівників фізичної підготовки необхідно здійснювати на підставі формування у них переконання, що фізична підготовка є складовою частиною військового навчання і виховання військовослужбовців, важливим засобом удосконалення боєздатності військ, посилення бойової міцності держави.

У відповідності до Статутів ЗС України кожний командир відповідає за фізичну підготовленість підпорядкованого йому особового скла-

ду і повинен проводити з ним фізичну підготовку в усіх її формах. Насамперед це стосується командирів взводної і ротної ланок. Для успішної організації і проведення фізичної підготовки з особовим складом командирам підрозділів необхідно мати певний рівень відповідних теоретичних знань, методичних навичок і вмінь.

Практика фізичної підготовки у військах показує, що найбільш важливими питаннями з теорії та організації фізичної підготовки військ для командирів підрозділів, які необхідно виявити, є:

- роль та місце фізичної підготовки в системі бойової підготовки військовослужбовців;

- вплив фізичної підготовки на підвищення боєздатності військовослужбовців;

- системи фізичної підготовки;

- мета і завдання фізичної підготовки;

- зміст фізичної підготовки;

- методики розвитку фізичних і спеціальних якостей, формування рухових навичок;

- методики проведення різних форм фізичної підготовки;

- профілактика попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки;

- військово-спортивний комплекс як основа спортивно-масової роботи;

- вимоги керівних документів з організації фізичної підготовки;

- закономірності, зміст і порядок планування у військовій частині (підрозділі);

- форми підготовки командирів підрозділів для проведення занять з фізичної підготовки;

- контроль й облік фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі);

- види забезпечення фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі);

- основи керівництва фізичною підготовкою у військовій частині (підрозділі).

Ці питання визначають обсяг необхідних теоретичних знань і є основою формування у командирів підрозділів методичних вмінь та навичок, необхідних для навчання і виховання особового складу в процесі фізичної підготовки.

Всі офіцери, які за своїми функціональними обов'язками мають проводити заняття з фізичної підготовки, повинні володіти наступними методичними навичками та вміннями :

- навчання фізичним вправам, прийомам та діям;
- проведення ранкової гімнастики (фізичної зарядки) з підрозділом;
- перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців та фізичної підготовки підрозділу;
- складання плану-конспекту навчального заняття;
- проведення з особовим складом заняття з фізичної підготовки усіх розділів фізичної підготовки;
- проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності;
- проведення з особовим складом підрозділу навчально-тренувальних занять, спортивні та військово-спортивні змагання;
- проведення методичних, інструкторсько-методичних та показових занять, інструктажів з фізичної підготовки з офіцерами і сержантами підрозділів;
- підготовка керівників занять з фізичної підготовки та їх помічників.

Командири рот, крім цього, повинні вміти організувати фізичну підготовку в підрозділі.

Підготовка керівників занять з фізичної підготовки здійснюється відповідно до вимог директиви Міністра оборони України від 01.06.2001 р. № Д-13 “Про удосконалення проведення первинної військово-професійної підготовки з курсантами ВВНЗ” [1]. Вона проводиться у три етапи:

I етап – підготовка до проведення навчально-методичних зборів.

II етап – безпосереднє проведення навчально-методичних зборів.

III етап – проведення з керівниками занять з фізичної підготовки, інструкторсько-методичних, показових занять в період первинної військово-професійної підготовки з курсантами.

На першому етапі (10 діб) визначаються військовослужбовці, які залучаються до проведення первинної військово-професійної підготовки, завершується підготовка навчально-методичної документації, організується вивчення “Плану-програми первинної військово-професійної підготовки” та навчально-методичної документації з командирами курсантських підрозділів. В цей період офіцери відвідують лекції та інші навчальні заняття з дисципліни, які проводяться досвідченими педагогами, стають асистентами на практичних заняттях, проводять пробні заняття з дисципліни “Фізична підготовка”.

На другому етапі (7 діб) на базі 141-го навчального центру відпо-

відно до програми та розкладу проводяться навчально-методичні збори з командирами підрозділів курсантів та особовим складом навчального центру, який залучається до проведення первинної військово-професійної підготовки курсантів. На збори залучається також науково-педагогічний склад Харківського військового університету.

Мета навчально-методичних зборів – підготувати командирів підрозділів, особовий склад та навчально-матеріальну базу навчального центру до проведення первинної військово-професійної підготовки курсантів.

Робота щодо професійного становлення керівника занять з фізичної підготовки складається із наступних основних напрямків:

- вивчення функціональних обов'язків викладача;
- усвідомлення місця і ролі навчальної дисципліни, яка підлягає засвоєнню, усвідомлення свого місця та ролі у навчально-виховному процесі;
- ознайомлення з навчальними дисциплінами, які вона забезпечує та на які опирається;
- вивчення цільової настанови, змісту, структури, часткової методики викладання закріпленої дисципліни за її програмою та рекомендованою літературою;
- відвідування всіх видів навчальних занять за дисципліною, які проводять педагоги кафедр;
- освоєння кафедрального фонду методичних розробок для проведення навчальних занять.

Третій етап підготовки командирів підрозділів включає покращення знань з питань теорії та організації фізичної підготовки і формування методичних вмінь і навичок з організації і проведення фізичної підготовки з особовим складом безпосередньо під час проведення первинної військово-професійної підготовки.

Методичні вміння і навички формуються та удосконалюються, головним чином, на інструкторсько-методичних заняттях, шляхом багаторазового систематичного виконання командирами підрозділів дій, що пов'язані з навчанням військовослужбовців фізичним вправам, прийомам та діям, організацією і проведенням з особовим складом підрозділів навчальних занять та інших форм фізичної підготовки, а також при проведенні показових занять, інструктажів і самостійної підготовки.

Структура і методика проведення інструкторсько-методичних занять мають декілька відмінностей від навчально-тренувальних занять. По-перше, на цих заняттях всі, хто навчається, залучаються до організації і проведення занять у ролі керівника. По-друге, при їх проведенні

акцент робиться не на навчання виконання вправ, прийомів та дій, а на оволодіння методикою навчання, проведення занять з військовослужбовцями, на формування й удосконалення навичок у навчанні та вихованні особового складу в процесі фізичної підготовки.

Для підвищення ефективності в досягненні мети інструкторсько-методичного заняття до його проведення готується не тільки керівник, але й командири підрозділів, з якими воно проводиться. При підготовці командирів до заняття вагомую роль грає наявність необхідного методичного матеріалу. Показові заняття є другою за значенням формою методичної підготовки командирів підрозділів до проведення усіх форм фізичної підготовки. Мета показових занять – показ змісту фізичної підготовки, раціональної методики проведення усіх її форм, методів та методичних прийомів навчання й виховання військовослужбовців у процесі фізичної підготовки. Під час показових занять демонструються: зразкові дії керівника щодо управління підрозділом; правильна техніка виконання фізичних вправ, прийомів та дій; найбільш ефективні методи та методичні прийоми навчання й виховання військовослужбовців; раціональні способи організації тих, хто навчається; розподіл і використання місць та інвентарю для занять фізичною підготовкою. На показових заняттях офіцери та сержанти, для яких проводиться заняття, є тільки глядачами. Проводить заняття один з командирів зі своїм штатним підрозділом, а начальник фізичної підготовки, або призначений для цього добре підготовлений офіцер, коментує хід та деталі заняття, дає необхідні пояснення.

Методика підготовки показового заняття має певні особливості, які полягають у наступному. Після отримання завдання на підготовку до проведення показового заняття, командир підрозділу вивчає керівні документи, консультується з начальником фізичної підготовки з питань організації та проведення заняття, уточнює зміст заняття, складає план його проведення, інструктує помічників, готує місце проведення заняття, інвентар, наочні посібники. Начальник фізичної підготовки та спорту допомагає командиру підрозділу у підготовці до показового заняття і готує текст коментатора.

Самостійна підготовка проводиться для поглиблення теоретичних знань, удосконалення методичної підготовленості керівників. Вона включає: самостійне вивчення керівних документів і методичних посібників з фізичної підготовки та спорту, з'ясування завдань і змісту попередніх занять, тренування у виконанні вправ і методичних прийомів організації та проведення занять.

Висновки.

1. Таким чином, після проведеного аналізу традиційної системи фізичної підготовки, нами виявлено основні недоліки, які не дозволяють якісно готувати керівників занять з фізичної підготовки. Так, традиційна система підготовки орієнтована на середнього навчаємого, всі вивчають навчальний матеріал в одному і тому ж темпі, а перевірка вхідного рівня знань і умінь показує достатньо значну розбіжність у рівні підготовленості офіцерів, залучених до навчально-методичних зборів. Не всі завдання етапів можуть бути вирішені повністю. Так, наприклад, на першому етапі офіцери не можуть відвідувати лекційні заняття, так як згідно логіки проходження дисципліни “Фізична підготовка” на цей час лекційні заняття у курсантів пройдено.

2. Під час проведення навчально-методичних зборів за 4 години, які надаються на проходження дисципліни програмою, важко оновити знання та вміння офіцерів. Жорсткість навчальної програми і організації навчання в сітці розкладу передбачає фронтальний спосіб організації тих, хто займається, цілі навчання формулюються, виходячи зі змісту навчального матеріалу, і не завжди враховується діяльнісний підхід.

3. Під час проведення інструкторсько-методичних занять викладач повідомляє “готові” знання, а їх засвоєння слухачами здійснюється шляхом копіювання способів дій, тренуванням дій та способів в стереотипних ситуаціях.

4. Контроль здійснюється наприкінці методичних зборів і призначений для одержання відомостей про успішність навчаємих, а не для справжнього зворотного зв’язку; домінує суб’єктивне бальне оцінювання знань (усне опитування).

5. В останній час виникли нові підходи до визначення професійної компетентності робітників, які разом зі знанням, вмінням та навичками вимагають врахування критичності мислення, гнучкості методів, мобільності знань. Як відомо, критичність мислення формується на основі евристичного і проблемного навчання, а гнучкість і мобільність методів і знань можуть бути досягнуті, на наш погляд, на підставі модульного професійного навчання.

Негнучкість навчальних планів і програм, які використовуються існуючою системою підготовки, утруднює і стримує реалізацію вказаних підходів.

В подальшому наші дослідження ми направляємо на розробку спеціального курсу самостійної підготовки керівників занять з фізичної підготовки.

Література:

1. Директива Міністра Оборони України від 01.06.2001 року № Д-13 “Про удоскона-

лення проведення первинної військово-професійної підготовки з курсантами ВВНЗ”.

2. Илевский В.А., Шаповалов Н.В. Важная форма обучения офицеров; к занятиям в системе командирской подготовки. М.: Воениздат. 1987. - №9. - 66-69с.
3. Миронов В.В., Федоров В.Г. Педагогические аспекты совершенствования системы непрерывного военно-физкультурного образования // Теория и методика физической подготовки. – СПб.: ВИФК, 1994. - №1. – С.43-51.
4. Образцов С.В. Как учить офицеров. М.: Армейский сборник. 1994. - № 4. – 41-42с.
5. Піддубний О.Г., Лисак Г.Г., Смірнов Б.П. Формування організаторсько-методичних умінь в сучасній системі підготовки керівників занять з фізичної підготовки в період начального військового навчання // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХХП, 2003. – № 19. – С. 49-56.
6. Плотников Ю.И., Черемушкин А.М. Проблемы перехода на новую систему высшего военного образования // М.: Военная мысль, 1993. -№7. – 72-75с.
7. Сапожников В.А. Профессиональная подготовка офицеров ВС РФ // Военная мысль. – 1993. - №9. – С.48-52.
8. Сорокин Ю.М. Система многоуровневого образования // Военная мысль. – 1992. - №12. – С.53-57.
9. Федоров В.Г. Научно-теоретические основы многоуровневого военно-физкультурного образования. Дисс. док. пед. наук. – СПб.: ВИФК, 1998. – С.353.

Надійшла до редакції 24.12.2003р.

ФУНКЦІОНУВАННЯ МОДУЛЬНОЇ МОДЕЛІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стефаненко П.В.

Донецький національний технічний університет

Анотація. Розглянуто процес функціонування дистанційної дидактичної системи, що включає такі основні етапи: вхідний контроль, індивідуалізацію змісту модульної програми, вивчення навчального матеріалу і підсумковий контроль. Процес розглядається з використанням технології статичного моделювання.

Ключові слова: ведущая модальность, репрезентативная система, тип інформаційного метаболізму.

Аннотация. Стефаненко П.В. Функционирование модульной модели дистанционного обучения. Рассмотрено процесс функционирования дистанционной дидактической системы, которая включает такие основные этапы: входной контроль, индивидуализацию содержания модульной программы, изучение учебного материала и итоговый контроль. Процесс рассматривается с использованием технологии статического моделирования.

Ключевые слова: провідна модальність, репрезентативна система, тип інформаційного метаболізму.

Annotation: Stefanenko P.V. Functioning of modular model of remote training. The process of operation of the given distance didactic system is reviewed, it includes the following basic stages: entrance control, personalizing the module program contents, learning an educational material and final control. The process is examined with the

use of static simulation technology.

Key words: leading modality, representative system, the type of information metabolism.

Постановка проблеми. Дослідженню проблем дистанційного навчання в зарубіжних країнах приділяється належна увага в педагогічній теорії і практиці, зокрема, проблемам сучасного стану та перспективам розвитку дистанційної освіти (Дж. Андерсон, Ст. Віллер, Т. Едвард, Р. Клінг та ін.), педагогічному та інформаційному забезпеченню дистанційного навчання (Н. Левинський, Дж. Мюллер, А. Огур, Дж. О'Роурке, Д. Парриш, Р. Філіпс, Н. Хара та ін.).

В Україні дистанційне навчання перебуває на етапі активного становлення, що визначається умовами економічного розвитку країни та державною політикою в освітній галузі.

Робота виконана за планом НДР Донецького національного технічного університету.

Аналіз публікацій. Узагальнюючи вітчизняні педагогічні праці, в яких розкриваються питання теорії і практики дистанційного навчання, виділимо кілька напрямів здійснених наукових досліджень, а саме: наукове забезпечення дистанційної професійної освіти, проблеми та напрями досліджень цієї галузі (В.Ю. Биков, М.І. Михальченко, Л.О. Лещенко та ін.); організаційно-педагогічні основи дистанційної освіти за кордоном та в Україні, підходи до реалізації (В.В. Олійник, Н.О. Корсунська, М. Танась, П.М. Таланчук, В. Шейко, О.В. Третяк та ін.); місце Інтернет у сучасному суспільстві, психолого-педагогічні аспекти технології створення дистанційного курсу (В.М. Кухаренко, Т.О. Олійник, В.В. Рибалка, Н.Г. Сиротенко, А.Т. Петренко та ін.); можливості й перспективи дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України та за кордоном (Р.С. Гуревич, В. Жулькевська, Т. Гусак, І.В. Клименко, К.В. Корсак та ін.).

Певний досвід у запровадженні дистанційного навчання в нашій державі мають такі вищі навчальні заклади і науково-дослідні установи, як: Інститут кібернетики НАН України; Інститут вищої освіти АПН України; Інститут засобів навчання АПН України; Національний технічний університет "Київський політехнічний інститут"; Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут"; Національний університет "Львівська політехніка"; Вінницький державний технічний університет; Донецький національний технічний університет та деякі інші.

У цих освітніх установах розв'язуються питання технічного забезпечення організації дистанційної мережі, розробляються методичні аспекти створення дистанційних курсів, розглядаються можливі шляхи організації дистанційних занять та вирішуються інші різноманітні теоретичні та практичні питання, пов'язані з впровадженням у навчальний процес дистанційного навчання.

Аналіз стану наукового опрацювання проблеми дистанційного навчання в Україні і досвіду впровадження його в практику вищої школи показав, що, поряд з певними досягненнями, ця педагогічна проблема потребує подальшого дослідження в галузі розробки і впровадження в навчальний процес інтерактивних дидактичних технологій, заснованих на принципах індивідуалізації та таких що реалізуються з використанням засобів удосконалення процесу передачі змісту від викладача до студента.

Цілі дослідження. В межах викладеної проблеми проаналізуємо сутність та особливості дистанційного навчання, що базується на модульній технології.

Результати дослідження. Процес навчання в запропонованій моделі реалізується в кілька етапів (Рис. 1).

Розглянемо їх більш докладно.

Перший етап: вхідний контроль

Вхідний контроль у моделі реалізується з метою:

- виявлення поточного рівня знань тих, хто навчається;
- сканування індивідуальних психологічних характеристик студентів, а саме: провідної модальності, репрезентативної системи та типу інформаційного метаболізму.

Процес сканування поточного рівня знань тих, хто навчається, припускає декілька припущень:

- рівень знань студентів не відповідає базовому;
- рівень знань студентів відповідає базовому.

Кожний з виходів даної події приводить до наступних наслідків:

- у випадках, коли поточний рівень знань того, хто навчається, не відповідає базовому, він направляється для вивчення базового матеріалу, а після його вивчення тестується знову;
- у випадках, коли поточний рівень знань того, хто навчається, відповідає базовому, виявляється позитивна різниця цих рівнів. Це здійснюється з метою виключення дублювання відомого студенту навчального матеріалу, що включений до основного матеріалу модульної програми. Позитивна різниця виявляється «по контрольних

точках», шляхом послідовного надання тому, хто навчається, підсумкових тестів кожного модуля. Так виявляється індивідуальна «відправна точка» для студента у вивченні модульної програми.

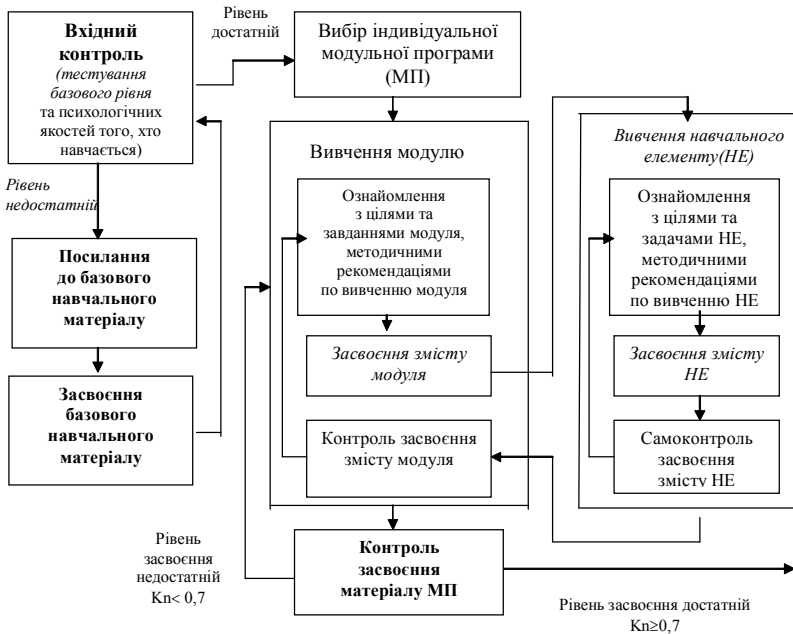


Рис. 1. Процес навчання в моделі дистанційного навчання.

Другим рівнем вхідного контролю є виявлення індивідуально-психологічних особливостей студента з метою наступної індивідуалізації процесу навчання.

Особливої уваги на цьому етапі заслуговують дистанційні технології сканування запропонованих критеріїв індивідуалізації. Розглянемо їх більш докладно.

Дистанційне сканування провідної модальності та репрезентативної системи.

Технології нейро-лінгвістичних програм припускають наявність декількох критеріїв визначення провідної модальності суб'єкта на основі моделі ROLE, розробленої Робертом Ділтсом у 1987 році. Основна задача цієї моделі полягає в тому, щоб ідентифікувати істотні елементи мислення і поведінки, за допомогою яких можна отримати визначеної

реакції чи результату. Це містить визначення критичних етапів психічної стратегії і тієї ролі, яку кожен етап відіграє в загальній неврологічній програмі [1].

Елементи моделі мають відношення, насамперед, до когнітивних процесів. Однак для здійснення цих ментальних програм необхідні визначені фізичні зусилля і фізіологічні процеси. Ці соматичні реакції відіграють важливу роль при передачі чи розвитку зазначених психологічних процесів, а також для їхнього зовнішнього спостереження й підтвердження. До числа первинних поведінкових елементів, що визначають індивідуальні когнітивні процеси особистості, входять:

- поза (body posture);
- ключі доступу (accessing cues), такі як тембр голосу, частота подиху, вираз обличчя, клацання пальцями і т.ін.;
- жести (gestures);
- асоматичні, неусвідомлені рухи очей (eye movements);
- мовні паттерни (language patterns), що представляють собою слова, дієслова, іменники чи прикметники, - які вказують на дії чи якості, а не на предмети. Вибір цієї категорії мови здійснюється звичайно на підсвідомому рівні; таким чином, вона відбиває неусвідомлювані структури, що лежать у її основі.

У нашому випадку для дистанційного сканування студентів підходять тільки мовні паттерни. Цей елемент є єдиним знаковим елементом із усіх приведених. Інші ж елементи є аналоговими і тестуються в безпосередній близькості із суб'єктом.

Для ілюстрації розходжень у використуваних предикатах приведемо ряд найбільш розповсюджених з них.

Таблиця 2

Предикати, що відповідають ведучим репрезентативним системам

візуальна	кінестетична	аудіальна	дигітальна
здається	почуваю	тон	розумний
погляд	схоплювати	голосний	логічний
яскравий	торкання	відзвук	знаю
перспектива	міцний	почулося	розумію
фокус	теплий	звучить як	мова цифр
барвистий	спокійний	ритмічний	функціонально

Відзначимо, що за твердженням М.Гриндера і Л.Лойда [2], фахівців у галузі застосування нейро-лінгвістичних програм у педагогіці, репрезентативні системи студента «на вході» і «на виході» процесу обробки інформації можуть істотно відрізнитися. (Рис. 2).

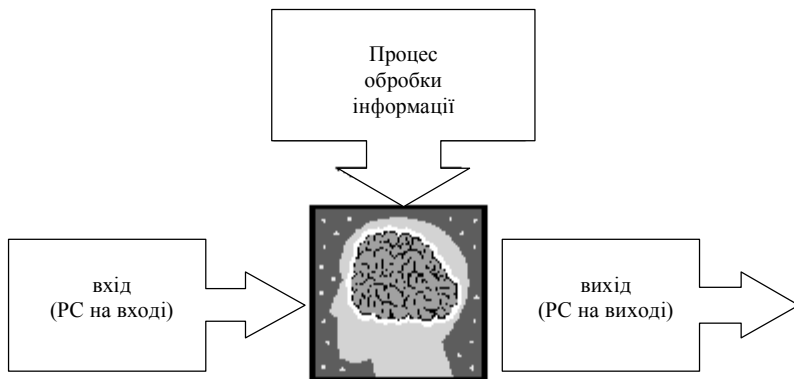


Рис. 2. Процес обробки інформації студентом

Репрезентативна система «на вході» характеризує вид інформації, готовий до попередньої обробки. Інакше кажучи, відображає, в якому вигляді інформація зовнішнього світу відбивається в мозку людини до процесу її осмислення. Репрезентативна система «на вході», визначає оптимальний для сприйняття вид інформації (навчального матеріалу), тому саме до «вхідної» репрезентативної системи студента необхідно «підбудувати» навчальний матеріал.

Репрезентативна система «на виході» характеризує вид інформації після процесу осмислення, тобто результат процесу мислення. Репрезентативна система «на виході» легко визначається за допомогою предикатів, що використовуються студентом в усній чи письмовій формах. Таким чином, для того, щоб протестувати репрезентативну систему «на виході», досить запропонувати студенту написати есе на задану тему і потім виділити в ньому предикати, що відповідають репрезентативній системі «на виході».

Із «вхідною репрезентативною системою» справа інша. Для того, щоб виявити репрезентативну систему «на вході» необхідно довідатися, в якому вигляді студент легше (швидше й ефективніше) сприймає навчальний матеріал.

Для цього, в рамках модульної моделі доцільно використовувати тест Херрі Адлера [3], що дозволяє визначити саме «вхідну репрезентативну систему», тому що приведені в ньому питання відповідають етапу сприйняття і попередньої обробки інформації.

Другий критерій є більш складним для дистанційного тестування через свою комплексність, а також через відсутність єдиної методики

сканування типів інформаційного метаболізму в традиційних умовах. Відомі наступні методики визначення типів інформаційного метаболізму особистості:

- на основі аналізу висловлювань і вчинків;
- на основі зовнішніх фізіологічних і психологічних ознак;
- із застосуванням спеціально розроблених тестів.

Найбільш структурованим і формалізованим є третій варіант, заснований на використанні тестових методик. Однак, даний підхід є найменш надійним: валідність соціонічних тестів традиційно є низькою, що обумовлено наступними причинами:

1. Семантикою як об'єктивною особливістю мови (що приводить до неоднозначності розуміння питання представниками 16 типів інформаційного метаболізму);
2. Рівнем рефлексії респондента (чи впливом уявлення респондента про ідеального соціального суб'єкта);
3. Наслідками процесу соціалізації особистості (наприклад, соціальне середовище особистості не давало можливості виявити домінуючу функцію метаболізму; особливо це характерно для шкали «екстраверсія – інтроверсія»), а також наслідками професійної спрямованості особистості.
4. «Накладенням» іншої соціонічної функції на відповідь (наприклад, питання тесту розраховане на виявлення домінанти за шкалою «етик - логік», а респондент відповідає як раціонал: він же не знає, яку функцію його метаболізму в даний момент тестують). Цей пункт практично не можна обійти через семантику мови й індивідуальності сприйняття респондента.

Досить надійним варіантом визначення типу інформаційного метаболізму є спостереження за тим кого тестують, у процесі чого визначаються характерні соціонічні ознаки, що в сукупності представляють собою тип інформаційного метаболізму. Цей метод є досить надійним при досвідченості того, хто тестує, однак непридатним в умовах дистанційного сканування.

Третім способом визначення типу інформаційного метаболізму є аналіз висловлень і вчинків того, кого тестують. Цей спосіб, у першій його частині, є застосованим на відстані і досить надійним з тих же причин, що згадувалися раніше в зв'язку з визначенням провідної репрезентативної системи. Даний метод є позатестовим. Об'єктивною ж підставою його застосування є наявність у мові кожного індивіда визначених особливостей чи «типологічних маркерів», що дозволяють ідентифікувати його як представника того чи іншого типу інформаційного метаболізму.

лізму.

Отже, визначення типу інформаційного метаболізму особистості в дистанційних умовах може бути реалізоване на основі аналізу предикатів, що відповідають заданим соціонічним функціям. На відміну від процесу визначення репрезентативної системи, в даному випадку необхідне використання декількох груп предикатів тому, що тип інформаційного метаболізму особистості є поняттям комплексним і базується на виявленні індивідуальних домінант за 4 критеріями чи групами соціонічних ознак.

Відзначимо, що даний вид аналізу типу інформаційного метаболізму прийнято називати лінгвістичним. Для його реалізації розроблений спеціальний реєстр ключових слів-понять, часто уживаних індивідами з визначеними характеристиками типу інформаційного метаболізму, які характеризують домінуючі тенденції стилю мислення того, кого тестують (Таблиця 3).

У даній роботі процес визначення типу інформаційного метаболізму пропонується реалізовувати дистанційно за монологічною письмовою мовою студента (у процесі написання есе за питаннями заздалегідь структурованими). Оскільки тест сам по собі не дозволяє об'єктивно визначити тип інформаційного метаболізму особистості за зазначеними раніше причинами, то студентам пропонуються спеціальні закриті питання, складені шляхом «розгортання» предикатів (таблиця 3), що відносяться до заданих соціонічних функцій.

Дані питання використовуються в якості міні-тем, які необхідно докладно розглянути при написанні есе. Таким чином, студент не просто відповідає на запитання, засноване на соціонічних предикатах, але і пояснює, чому він вибрав той чи інший варіант відповіді. Таке докладне пояснення дає можливість вичленувати предикати, що використовував сам студент, і, таким чином, уточнити відповідь.

Аналіз предикатів в есе проводиться із застосуванням зазначеного раніше програмного продукту, Text Analyst. Застосування цього програмного продукту є більш ефективним на першому етапі аналізу, ніж використання експерта. Відзначимо, що експерт підключається на другому етапі, що значно підвищує ефективність його праці. На додаток до лінгвістичного аналізу, що здійснюється із застосуванням програми Text Analyst, експерт робить семантичний аналіз есе, що підвищує ефективність тестування.

Розглянувши процес вхідного контролю, перейдемо до процесу вибору індивідуальної програми моделі.

Другий етап: вибір індивідуальної модульної програми.

Таблиця 3

Регістр предикатів, застосовуваних для визначення типу інформаційного метаболізму особистості [4]

ЕКСТРАВЕРСІЯ – ІНТРОВЕРСІЯ	
<i>соціальність взаємодія зовнішній широта екстенсивний множинність витрата (енергії) зовнішні події</i>	<i>територіальність концентрація внутрішній глибина інтенсивний вибірковість економія внутрішня реакція</i>
СЕНСОРІКА – ІНТУЇЦІЯ	
<i>досвід минуле реалістичний наполегливість актуальний заземлений користь факт практичність чутливість</i>	<i>почуття майбутнє замисленість натхнення можливий піднесений фантазія вимисел винахідливість уява</i>
ЛОГІКА – ЕТИКА	
<i>об'єктивний принципи політика закони критерії твердість надособистісний справедливість категорії стандартний критикувати аналіз</i>	<i>суб'єктивний цінності суспільство обставини знайомства переконання індивідуальний гуманність гармонія гарний / поганий цінувати сиппати</i>
РАЦІОНАЛЬНІСТЬ – ІРРАЦІОНАЛЬНІСТЬ	
<i>улагоджуваний рішучий заданий запланований рішення завершений рішучий</i>	<i>залежний гнучкий бажаний ситуаційний вибір терміновий спокусливий</i>

Вибір індивідуальної програми в модульній моделі здійснюється на двох рівнях:

- перший рівень припускає індивідуалізацію з обліком декількох кри-

теріїв: рівня інформативності тексту, шкали «раціональність – ірраціональність» і провідної репрезентативної системи;

- другий рівень припускає максимальну індивідуалізацію процесу навчання.

Розглянемо особливості першого рівня індивідуалізації модульної програми.

Критерії «раціональність – ірраціональність» і провідна репрезентативна система нами вже визначені. Особливої уваги заслуговує критерій інформативності навчального тексту. Відповідно до цього критерію у запропонованій моделі може існувати три рівні інформативності навчального матеріалу:

- базовий;
- стандартний;
- професійний.

Під рівнем інформативності навчального матеріалу будемо розуміти частку основного (наукового) тексту в навчальному матеріалі. У цілому ж, текст навчального матеріалу являє собою деяке співвідношення двох категорій знань: основного чи базового, який передає науковий зміст навчальної дисципліни, і фонового знання, що полегшує розуміння основного знання для неспеціалістів.

Можливості розуміння знань, відбитих у навчальному матеріалі, визначаються індивідуальним тезаурусом особистості. Отже, існує необхідність введення різних рівнів інформативності для різних студентів.

Базовий варіант модульної програми є найменш інформативним, тобто включає більш докладні описи явищ і закономірностей, а професійний – найбільш інформативним, оскільки включає більш глибокий рівень опису явищ і закономірностей.

У цілому, результат проходження навчальних курсів з різною інформативністю ідентичний. Чи інакше, усі три варіанти модульної програми, що відрізняються за рівнем інформативності, приводять до досягнення ідентичних цілей, а студенти, що навчалися за кожною з даних модульних програм, мають вміння і навички, що знаходяться в межах припустимих відхилень.

Впровадження цього критерію індивідуалізації модульної програми було здійснено нами на основі даних, отриманих після попереднього тестування деяких інструментів моделі, зокрема, індивідуалізованої модульної програми. Оскільки дистанційне навчання припускає наявність різного за віком контингенту студентів, що мають різну освіту, то даний критерій забезпечує адаптивність, гнучкість, модульність про-

грами.

Перейдемо до процесу індивідуалізації модульної програми за критеріями першого рівня деталізації. Процес індивідуалізації модульної програми носить зустрічний характер, що визначає два аспекти:

- суб'єктивний, коли критерії індивідуалізації визначаються тим, хто навчається;
- об'єктивний, коли критерії індивідуалізації визначаються на основі вхідного контролю з обліком індивідуально-психологічних особливостей того, хто навчається, і є заданими, а, отже, об'єктивними.

Відзначимо, що такі критерії, як рівень інформативності і провідна репрезентативна система визначають переважно змістовну частину програми, а критерій раціональність-ірраціональність – структурну і методичну.

Раніше ми відзначали, що для раціоналів розробляється лівопівкульна стратегія навчання, що відрізняється послідовністю, дискретністю подачі навчального матеріалу. Відповідно зміст модуля структурується індуктивно. Методичні рекомендації щодо роботи з матеріалом повинні структурувати етапність робіт. Види робіт у даній стратегії навчання необхідно різноманітитувати тільки в тому випадку, якщо цього вимагає навчальний процес.

Для ірраціоналів розробляється правопівкульна стратегія навчання, що характеризується паралельністю подання матеріалу. Зміст у даній стратегії структурується дедуктивно, а методичні рекомендації розроблюються так, щоб той, хто навчається, часто змінював види робіт.

Відповідно до значень критеріїв індивідуалізації модульна програма може існувати в декількох варіантах, що визначають безліч різних сполучень значень даних критеріїв.

Другий рівень індивідуалізації застосовується тоді, коли:

- студент у процесі навчання не засвоює навчальний матеріал;
- тип інформаційного метаболізму студента припускає складність сприйняття даної конкретної навчальної дисципліни;
- студент виявив бажання навчатися за індивідуальною програмою.

У цьому випадку число сполучень значень критеріїв індивідуалізації припускає наявність набагато більшого числа варіантів модульної програми, що обчислюються за формулою.

$$KB_{МП} = K_{ТМ} \cdot K_{РС} \cdot K_{П} \quad (1.1)$$

де

$KB_{МП}$ – кількість варіантів модульних програм;

$K_{ТМ}$ – кількість типів інформаційного метаболізму;

K_{PC} – кількість репрезентативних систем;

K_{III} – кількість рівнів інформативності навчального матеріалу.

Очевидно, що без спеціальної технічної підтримки розробка всіх варіантів модульної програми не можлива. Подібною технічною підтримкою є використання систем штучного інтелекту для виробництва модульних програм. Дане питання докладніше буде розглянуте нижче.

Третій етап: навчання

Процес навчання в модульній моделі дистанційного навчання являє собою послідовне вивчення студентом матеріалу модульної програми.

Відмінною рисою реалізації процесу навчання в модульній моделі є застосування технології тотального керування якістю з метою забезпечення постійного удосконалення процесу навчання.

Розглянемо її основні положення.

Згідно з тотальним управлінням якістю кожен продукт чи послуга є результатом процесу, тому ефективним способом поліпшення якості є удосконалення процесу, залученого в створенні продукту [5]. Суть такої уваги до процесу полягає в тому, що результати виключаються з центру уваги, тому що вони, по суті, є залежними перемінними, оскільки результати обумовлені самим процесом.

Ця практика до деякої міри відрізняється від традиційного керування щодо цілей. З запропонованої технології випливає, що самі по собі цілі не можуть дати стійких результатів. Роль цілей полягає в тому, щоб допомогти вирішити, який процес необхідно задіяти, щоб одержати бажані результати. Тоді такий процес (і спосіб його здійснення) визначить бажані результати.

Тотальне управління якістю приділяє особливу увагу керуванню процесом. Воно полягає в розумінні того, що будь-які результати виходять із процесу. Дане положення визначає необхідність такої організації виконання процесу, що може дати бажаний результат. Крім цього, керування процесом при цьому припускає аналіз самого процесу і його результатів з метою використання даних цього аналізу для постійного удосконалення процесу.

Керування процесом при тотальному управлінні якістю здійснюється так.

Спочатку висувається мета, потім розробляється план упровадження для виконання мети. Далі розробляється система оцінки виконання плану чи досягнення бажаних результатів, а потім виконується завдання. На основі даної інформації проводиться аналіз причин

недотримання плану. Результати аналізу використовуються для перегляду мети, плану впровадження і плану оцінки. Особлива увага приділяється зміні введення (вхідних параметрів) для здійснення бажаних результатів. Результати ж (вихід) важливі для розуміння того, як працює процес.

При подібному підході, що відрізняється концентрацією уваги на процесі, зовсім очевидною є ідея про те, що будь-яка діяльність може бути удосконалена, якщо систематично планувати її коригування, розуміти існуючу політику, планувати рішення і забезпечувати їхнє виконання, аналізувати результат і його причини і знову повторювати цей цикл.

Технологія тотального управління припускає три типи удосконалення процесу – контроль процесу, реактивне удосконалення і проактивне удосконалення.

Контроль процесу. Припустимо, що існує ефективний стандартний процес для виконання якої-небудь роботи чи виробничої функції. Необхідно керувати даним процесом, щоб бути впевненим, що він працює оптимально і повернути його до потрібної операції, якщо він дає збій.

У модульній моделі в якості інструменту, що визначає відповідність поточного рівня знань студентів стандартному рівню, визначеному задачами модульної програми, приймемо коефіцієнт засвоєння В.П.Беспалька – K_α . Згідно з його системою, коефіцієнт засвоєння визначається в процесі тестування студента, в такий спосіб [6].

$$K_\alpha = \frac{a}{p} \quad (1.2)$$

де

K_α - коефіцієнт засвоєння;

p – число істотних операцій в одному тесті;

a – число істотних операцій, правильно виконаних студентом.

Якщо $K_\alpha > 0,7$, то можна вважати, що діяльність того, хто навчається, на даному рівні засвоєна, або що поточний рівень знань студента відповідає стандартному.

За результатами засвоєння для кожного студента будується індивідуальна діаграма засвоєння. Діаграма засвоєння в модульній моделі будується на двох рівнях деталізації: всередині кожного модуля – за результатами засвоєння навчальних елементів, а також у рамках самої модульної програми – за результатами засвоєння окремих модулів. Контроль процесу навчання на двох даних рівнях характеризується тим, що один з них реалізується студентом самостійно по закінченні вивчення

кожного навчального елемента, а другий – контролюється викладачем після закінчення вивчення кожного модуля модульної програми. Технічний аспект контролю засвоєння розглянутий нижче.

Реактивне удосконалення. Цей етап моделі відноситься до удосконалення слабкого процесу. Припустимо, що студент виконував усі методичні рекомендації, що супроводжують навчальний матеріал, але його успішність не перевищила значення 0,7. У цій ситуації можна припустити, що в процесі навчання спостерігається деяка вада.

У модульній моделі ця ситуація припускає наступні варіанти вирішення проблеми:

- повернення до наявного навчального матеріалу ще раз;
- зниження рівня інформативності навчального матеріалу;
- збільшення рівня індивідуалізації модульної програми.

Причому, необхідно відзначити, що ці варіанти рішення проблеми знаходяться в строгій відповідності, що визначає послідовність їхнього застосування. Так, якщо перший варіант рішення проблеми не ефективний, студент може спробувати другий, якщо другий варіант не дав очікуваного ефекту або є неможливим через перебування студента на нижньому рівні інформативності, то починається третій варіант.

Проактивне удосконалення. У багатьох ситуаціях спочатку не існує чіткої ідеї про специфічно необхідне удосконалення процесу. Скоріше, необхідно вибрати напрямок даного удосконалення. Наприклад, необхідно вирішити, що хоче споживач (студент), які модульні програми необхідно розробляти чи які елементи навчального процесу вимагають удосконалення. У цьому випадку застосовується остання частина моделі технології тотального управління, відома як проактивне удосконалення.

Спочатку проблема усвідомлюється тільки загальною, чи просто відчувається. Потім широко вивчається ситуація для того, щоб зрозуміти, що відбувається (чого хочуть студенти, як необхідно створювати модульні курси і т. ін.). Широко вивчивши ситуацію, можна детально сформулювати проблему і переходити до її удосконалення.

У модульній моделі для реалізації цього етапу проводиться моніторинг успішності студентів, що дасть можливість визначити наявність загальних проблем у процесі навчання, які не залежать від студента. Наприклад, у випадках, коли більшість студентів відстає в процесі вивчення модульної програми через вади в самій програмі. У цьому випадку проводяться заходи щодо вивчення і коригування проблеми, а результати її рішення стандартизуються.

Четвертий етап: підсумковий контроль.

Підсумковий контроль – це контроль, що здійснюється по закінченні вивчення модульної програми. Технологія підсумкового контролю в цілому відповідає технології проміжного контролю. Різниця визначається виключно обсягом контрольованого матеріалу.

Висновки. Результати підсумкового контролю приводять до тих же наслідків, що і проміжного: при позитивних результатах студент переходить до наступного етапу навчання (нової модульної програми), а при негативних – знову виявляється його «індивідуальна відправна точка модульної програми», з якої починається повторне вивчення курсу. На даному етапі студент також може вибрати курс із більш низькою чи більш високою інформативністю, а також замовити курс другого рівня індивідуалізації.

Дидактичні тести, що застосовуються в модульній моделі, відповідають класифікації тестів по В.П.Беспалько.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем функціонування модульної моделі дистанційного навчання.

Список літератури

1. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. – СПб.: Питер, 2000. – 163 с.
2. Гриндер М., Лойд Л. НЛП в педагогике – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001 – 320 с.
3. Адлер Х. НЛП: современные психотехнологии. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 160 с.
4. Молодцов А.В. Хохель С.О. Практикум по прикладной соционике. – 2-е изд. доп. – К.: МАУП, 1994. – 223 с.
5. Шибя, А.Грэхэм, Д.Вальден. Новое американское тотальное управление качеством*
6. Беспалько В.П. Программированное обучение: Дидактические основы. – М.: Высш. шк., 1970. – 300 с.

Надійшла до редакції 11.01.2004р.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА И ЕЕ СУЩНОСТЬ

Горашук В.П.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Статья посвящена новому направлению в педагогике - формированию культуры здоровья личности. Впервые предлагается структура и существенная характеристика культуры здоровья спортсмена и дается теоретическое обоснование этому феномену.

Ключевые слова: культура здоровье человека, культура здоровье спортсмена, структурные блоки - программно-содержательный, потребностно-мотивационный и деятельностно-практический.

Анотація. Горашук В.П. Культура здоров'я, спортсмена та її сутність. Стаття присвячена новому напрямку в педагогіці це формуванню культурі здоров'я особистості. Уперше пропонується структура і сутнісна характеристика культури здоров'я спортсмена і дається теоретичне обґрунтування цьому феномену.

Ключові слова: культура здоров'я людини, культура здоров'я спортсмена, структурні блоки - програмно-змістовний, споживчо-мотиваційний і діяльнісно-практичний.

Annotation. Goraschuk V.P. Culture of health of the sportsman and its essence. The article is dedicated to a new trend in pedaqoqics that is formation of health culture of an individual. The structure and basic characteristic of a sportsman health culture is suggestedl and theoretical ground for such phenomenon is given for the first time.

Key word: culture of human health, culture of a sportsman health, structural blocks: - programme-substantial, required-motivational, and functionally - practical.

Постановка проблемы. Формирование общей культуры личности, современного общества выступает, на наш взгляд, центральной проблемой системы образования и воспитания. Одно из ведущих мест в контексте этой проблемы должно занимать формирование культуры здоровья личности, которая является составным компонентом, общей культуры человека.

Проблема здоровья индивида, как субъекта современного общества, всегда была предметом неослабного внимания ученых и практиков, медиков и педагогов, и особенно тренеров, работа которых связана со спортсменами, состояние здоровья которых должно быть на высоком уровне.

Интерес к проблеме здоровья личности никогда не пропал, а, напротив, существенно возрос в связи с вступлением нашего общества в новую, чрезвычайно ответственную стадию своего исторического развития, принципиальная новизна которой связана с глобальными преобразованиями в социально-экономической сфере страны. Это вызывает

необходимость осуществления качественных преобразований во всех сферах общественной жизни, в том числе в системе подготовки спортсменов для обеспечения качественной подготовки к соревнованиям различного уровня.

Культура, как универсальное явление, пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности, в том числе спортивную. В зависимости от этого выделяют различные виды культуры: политическую, экономическую, духовную, правовую, физическую, и др. На основе этого можно выделить культуру здоровья личности как относительно самостоятельное и особое социальное явление [1].

Анализ последних исследований и публикаций. Что же представляет собой культура здоровья? Культура здоровья - не просто механическая связь этих слов, понятий, а синтез, образующий новое качество, новый смысл.

Одна из проблем педагогики, теории и методики физического воспитания, валеологии - это определение сущности «культуры здоровья». В современной литературе этот вопрос практически не разработан.

Сегодня в теории педагогической и медицинской науки имеются единичные [2,3,4,15,6,7], в которых дается определение понятия культура здоровья личности.

Высоко оценивая работы современных ученых по проблеме формирования культуры здоровья человека во всех его аспектах, следует отметить недостаточную научно-теоретическую исследованность самого понятия и особенно его сущностной характеристики. Судя по специальной литературе, пока нет единого подхода в трактовке самой категории, ее структурных компонентов и содержания. Что касается проблемы формирования культуры здоровья спортсмена, то этот вопрос практически не изучался специалистами и не разработан.

Работа выполнена согласно плана научно исследовательской работы Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко.

Цель работы состоит в том, чтобы дать теоретическое обоснование структуры культуры здоровья спортсмена, определить структурные элементы и сущностную характеристику этого явления.

Изложение основного материала. Культура здоровья человека, понимается нами как часть общей культуры личности.

Культура здоровья существенно отличается от других разновидностей культуры своими структурными элементами и содержанием, которые находятся в сфере познания педагогической науки. Следователь-

но, она является самостоятельным педагогическим феноменом.

Анализ основных философских, социологических, культурологических и педагогических концепций культуры вообще и культуры личности в частности дает нам солидную научную основу для понимания сути категории культуры здоровья человека.

По нашему мнению, КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ - это важный составной компонент общей культуры человека, обусловленный материальной и духовной средой жизнедеятельности общества, выражающийся в системе ценностей, знаний, потребностей, умений и навыков человека по формированию, сохранению и укреплению его здоровья [7].

Это определение положено в основу предложенной нами концептуальной модели культуры здоровья личности. Она представлена как совокупность трех компонентных блоков. В модель культуры здоровья личности входят программно-содержательный, потребностно-мотивационный и деятельностно-практический. Дадим их краткую характеристику:

1. Блок - программно-содержательный, который включает всю систему знаний в области формирования, сохранения и укрепления здоровья во всех его аспектах – духовном, психическом и физическом. Этот блок характеризует знания основ теории философии здоровья, способность человека грамотно разработать и постоянно совершенствовать индивидуальную оздоровительную систему. Он отражает содержательную сторону компетентности личности в вопросах здоровья с учетом возраста, пола, жизненных интересов и т.д.

2. Блок – потребностно - мотивационный, отражающий мировоззренческую сторону культуры здоровья личности. Этот блок характеризует гуманистические ценностные ориентации индивида и его целостность, представления об идеале гармоничной личности, сформированность космопланетарного, биосоциального, национально-личностного мировоззрения. Он предполагает понимание смысла жизни и осознание ее ценности, а также сформированность у личности оптимистического мироощущения.

3. Блок - деятельностно-практический. Он характеризует владение человеком необходимым арсеналом умений и навыков оздоровительных технологий, отсутствие вредных привычек, умение разрабатывать и совершенствовать в течение жизни индивидуальную оздоровительную систему, ведение здорового образа жизни с учетом национальных, возрастных, половых, индивидуальных особенностей, отражает личностную практическую направленность на активную, плодотворную жизнедеятельность.

Вышеуказанные структурные блоки культуры здоровья личности существуют в единстве, внутренне взаимосвязаны и в своей совокупности образуют целостное системное явление.

Практический опыт и метод моделирования позволяет нам в полной мере использовать и интегрировать потребностно-мотивационный, программно-содержательный и деятельностно-практический подходы к пониманию культуры здоровья личности.

Прежде всего, отметим, что культура здоровья, в виде общей модели, подобна концептуальной модели личности. Она отличается лишь в части жизненной позиции и способов деятельности, которыми наполняется здоровый образ жизни, а также теоретическими сведениями о здоровье.

Для целостного понимания модели культуры здоровья человека важен каждый из этих компонентных блоков. Они не противопоставляются, а дополняют друг друга.

Мы думаем, в структуре модели культуры здоровья спортсмена целесообразно выделить эти же блоки, имеющие следующие особенности.

Программно-содержательный блок характеризует все виды знаний и представлений спортсмена, которые являются отражением сознания им объективных явлений в физическом воспитании валеологической действительности и спортивной деятельности. Они включают подготовку спортсмена к разработке, анализу и выполнению индивидуальной оздоровительной системы на основе валеологических закономерностей, физического воспитания и спортивной подготовки, взаимосвязи содержания и подбора индивидуальных оздоровительных технологий в соответствии с национальными, возрастными, половыми особенностями, видом спорта, уровнем спортивной квалификации и т.д.

Успешное формирование культуры здоровья у спортсмена можно осуществлять лишь при условии оптимально подобранного программно-содержательного блока модели культуры здоровья спортсмена.

При определении структуры и наполнения содержания этого блока мы исходили, прежде всего, из сущности понятия здоровья, рассматривали человека и его здоровье как систему с пирамидальным принципом построения. Опираясь на идею системного подхода, мы выделили три аспекта содержательной стороны культуры здоровья спортсмена - духовный, психический и физический, где доминирующим направляющим является духовный аспект. В соответствии с этим мы стремились определить содержательное поле так, чтобы, приобретая и усваивая знания по вопросам здоровья спортсмен мог формировать, сохранять и ук-

реплять свое здоровье с учетом национальных, возрастных, половых, индивидуальных особенностей, видом спорта, уровнем спортивной квалификации и т.д.

В основе современных взглядов на культуру здоровья личности спортсмена заложена идея, в соответствии с которой разработка будущих учебных планов подготовки спортсменов различной классификации и видов спорта, должна функционировать как социально необходимое единство, как метод, способ образования и воспитания здоровой личности спортсмена, как программа, способствующая разработке индивидуальной оздоровительной системы с гуманистическими ценностными ориентациями. Личность спортсмена с такими ориентациями должна выступать целью осуществления педагогического, спортивного, физкультурного, культурологического образования и воспитания в спортивных организациях и учреждениях.

В наполнении содержанием этого компонента культуры здоровья большое значение приобретает овладение национальными традициями педагогического, спортивного, физического воспитания. Проникновение в духовную сокровищницу народной медицины, физического воспитания и спорта имеет значительный интерес для изучения не только национальных, но и мировых оздоровительных систем. Это может стать основой для формирования национального самосознания и развития способности у спортсменов участвовать в диалоге различных оздоровительных культур.

Нам представляется, что теоретический компонент знаний культуры здоровья должен быть личностно ориентированным и окрашенным эмоционально-ценностным отношением спортсмена к здоровью.

Потребностно-мотивационный блок прежде всего включает такой субъективный фактор, как мотивы, охватывающие стремления, потребности, интересы и ценности. В качестве стимула овладения культурой здоровья для спортсмена могут выступать внешние обстоятельства, но ведущую роль в ее формировании имеют именно мотивы, такие как: любовь к людям, радость познания, желание быть счастливым, участие в творчестве, стремление быть здоровым, физически сильным и красивым, добиться максимально высоких результатов в спорте.

Мировоззрение понимают также как одну из форм направленности личности - системы её взглядов на себя и своё место в мире и обусловленных этим убеждений, идеалов, принципов, ценностных ориентаций и жизненных позиций личности.

Мировоззрение представляет основу содержания ценностных ориентаций в культуре здоровья спортсмена.

Воспитывать культуру здоровья личности спортсмена - это значит, прежде всего, формировать личностный и общественный идеал в спорте, в соответствии с которым духовно-нравственное и психофизическое здоровье является высшей общечеловеческой ценностью. Воспитание культуры здоровья спортсмена предполагает обучение его практическим навыкам в формировании физически привлекательного, здорового, одухотворенного образа жизни - эталона естественного поведения.

Деятельностно-практический блок можно считать наиболее важным с позиций систематичного подхода к формированию культуры здоровья спортсмена.

Известно, что в учебно - тренировочном процессе спортсменом осуществляется усвоение знаний, развиваются их основные физические умения и навыки, физические качества; воспитывается его ценностное отношение к миру, спорту; формируются, интегрируются и проявляются личностные качества спортсмена. Культура здоровья приобретает свой смысл в соответствии с личными результатами в спорте и практической спортивной деятельностью спортсменов.

Богатство и глубина личности спортсмена, обладающего высоким уровнем культуры здоровья, определяется тем, что он может, используя современные теории, методы и практики спортивной тренировки, физического воспитания, приемы, способы оздоровления, разработать действенную индивидуальную оздоровительную систему. Такая личность имеет возможность интерпретировать, своевременно корректировать содержание индивидуальной оздоровительной системы в течение всей спортивной жизни.

Культура здоровья спортсмена выражается: в глубине и системности знаний, в уровне сформированности гуманистических ценностных ориентаций, в развитости разных типов мышления, в понимании воспитательных возможностей национальных культурно-исторических традиций спорта, физического воспитания, в активности оздоровительной деятельности, в проявлении творческой инициативы, в эмоционально-ценностном отношении к спорту, в способности к общению по валеологической тематике в умении разрабатывать индивидуальную оздоровительную систему и вести здоровый образ жизни.

Творческая позиция личности спортсмена является высшим показателем культуры здоровья и проявляется в осознании социальной и личностной значимости спортивного, физкультурного и валеологического образования и воспитания, в умении самостоятельно найти и определить проблему нездоровья, аргументированно и диалектически подой-

ти к ее разрешению, изменять в случае необходимости, оздоровительные технологии в индивидуальной оздоровительной системе.

Следует подчеркнуть тесную взаимосвязь теоретического, мотивационного и практического компонентов культуры здоровья спортсмена.

Личностная позиция спортсмена, имеющего высокий уровень культуры здоровья, это своего рода проекция на идеал культуры здоровья в единстве ее компонентов и высоких спортивных показателей. Она раскрывает целостность культуры здоровья и синтезирует ее компоненты.

Следует отметить, что единство структурных компонентов культуры здоровья спортсмена характеризуется уровнем его общей культуры в целом. Общая культура спортсмена и его культура здоровья функционально связаны между собой и определяют развитие друг друга.

Предложенная модель культуры здоровья спортсмена может служить основой в спортивной подготовке, обеспечивать общее развитие личности.

Культура здоровья спортсмена выступает как единство физических способностей, гуманистических ценностных ориентаций, знаний и навыков поведения. Она выражается в наличии и степени развития задатков и способностей быть здоровым: в содержании установок на оздоровительную деятельность; в системе и глубине физкультурных ивалеологических знаний, которая проявляется в овладении оздоровительными технологиями; в наличии высокого уровня духовности, позволяющего ориентироваться в социальных ценностях и формировать через механизмы гуманистических ценностных ориентаций восприятие окружающего мира; в оздоровлении себя и окружающих, а также возможность достигать высоких спортивных результатов максимально используя индивидуальные природные данные.

Культуре здоровья спортсмена присущи динамические признаки, отражающие её специфику и неповторимость как самостоятельного явления в области спорта и здоровья.

Культура здоровья личности спортсмена - это не только конечный результат ее развития и спортивных результатов, но и динамический процесс взаимодействия с культурными ценностями. Такое взаимодействие включает в себя этапы выявления, усвоения, создания и передачи представлений о здоровье, как духовной ценности.

Система знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья, получаемая личностью спортсмена, обеспечивает развитие высокого уровня сознания. Эти знания, проверенные на практике, превра-

щаются в убеждения, в определенную систему общечеловеческих ценностей, руководствуясь которыми спортсмен реализует себя в полной мере в спортивной деятельности и в процессе жизнедеятельности.

Ведение здорового образа жизни является показателем степени владения культурой здоровья личности спортсмена. Общество и государство заинтересовано в том, чтобы процесс овладения культурой здоровья спортсмена был целенаправленным и эффективным. Отсюда остро возникает проблема формирования культуры здоровья личности спортсмена, и особенно молодых, от которой в значительной степени зависят будущие спортивные достижения Украины.

При всей сложности, динамичности и длительности процесса формирования культуры здоровья спортсмена, этот процесс управляем. Культура здоровья спортсмена складывается, прежде всего, под влиянием систематической, целенаправленной деятельности спортивных организаций и учреждений. Овладение теорией и практикой спортивной тренировки, теорией и методикой физического воспитания, валеологической наукой - это основной и главный шаг в формировании культуры здоровья спортсмена.

Культура здоровья личности спортсмена является одним из основных показателей готовности к успешной спортивной деятельности.

Результат формирования культуры здоровья спортсмена, заключается в осознании личностью себя частицей Вселенной, в постоянном совершенствовании своей духовной, психической и физической сферы.

Большое значение, по нашему мнению, в процессе формирования культуры здоровья спортсмена имеет культурологический компонент. Национальный аспект культурологической подготовки личности спортсмена является неотделимым элементом спортивного, физкультурного и валеологического образования и воспитания в спортивных организациях и учреждениях.

Нельзя представить реализацию задач формирования культуры здоровья спортсмена без эффективного сотрудничества спортсмена, тренера и руководителей спортивных организаций и учреждений.

Единство общей культуры спортсмена и культуры его здоровья в системном виде отражает уровень духовно-физического развития личности. Результат усвоенных ею норм, знаний, умений и навыков направлен на ее гармонизацию с целью обеспечения высоких результатов в спорте, активной, плодотворной и счастливой жизни.

Выводы. Культура здоровья человека - это не только интегральное качество личности, диалектически связанное с её общей культурой,

но и образ жизни, который является деятельностной стороной культуры здоровья личности спортсмена.

Культура здоровья спортсмена займет достойное место в системе подготовки высококлассных спортсменов.

Сущностная характеристика культуры здоровья личности спортсмена является показателем целостного развития личности и характеризуется взаимодействием мировоззрения, ценностных ориентаций, жизненных позиций, знаний, способов деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья.

Культура здоровья спортсмена позволит максимально высоко проявить способности и добиться высоких результатов в избранном виде спорта.

Овладение культурой здоровья дает возможность каждому спортсмену Украины, сделать свою жизнь счастливее и полноценнее. Высокий уровень сформированности культуры здоровья спортсмена позволит ему реализовать свой духовный, интеллектуальный, физический и спортивный потенциал на благо Украины.

Перспектива дальнейшего развития данного направления заключается в том, что необходимо более детально изучить вопросы теории формирования культуры здоровья спортсменов различных групп видов спорта, различного уровня квалификации, спортсменов различного возраста. Провести исследования по подбору оздоровительных технологий для индивидуальной оздоровительной системы спортсменов различных видов спорта, квалификации, возраста и так далее.

Литература

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (Вибрані лекції). — К.: Здоров'я, 1998. — 248 с.
2. Ахвердова О.А., Магин В.А. К исследованию феномена «Культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры – 2002. - №9. – С. 5 – 7.
3. Климова В.И. Человек и его здоровье. — М.: Знание, 1985. — 192 с.
4. Скумин В.А. Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке. — Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. — 132 с.
5. Шапиро С. СПИД: Региональная программа пропаганды здорового образа жизни “Культурная инициатива” (Учеб. программа для школ): Пер. с англ. — Н. Новгород, 1994. — 48 с.
6. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Перераб. и доп. — СПб.: Петровский и К°, 1997. — 416 с.
7. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). — Луганск: Альма матер. 2003. — 388 с.

Поступила в редакцию 14.01.2004г.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ВАЛЕОЛОГИИ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Кошева Л.В.

Донбасская государственная машиностроительная академия

Аннотация. В статье представлены основные принципы дидактики при формировании личностных качеств студентов в условиях корпоративной культуры предприятия. Показано, что компьютерное моделирование на основе гомеостатического подхода позволяет отразить системные особенности объекта и осуществить разработку обоснованных мероприятий по управлению процессами.

Ключевые слова: корпоративная культура, моделирование, система личностных свойств.

Анотація. Кошева Л.В. Дидактичні принципи валеології корпоративної культури. У статті представлені основні принципи дидактики при формуванні особистісних якостей студентів в умовах корпоративної культури підприємства. Показано, що комп'ютерне моделювання на основі гомеостатичного підходу дозволяє відбити системні особливості об'єкту та здійснити розробку обґрунтованих заходів з управління процесами.

Ключові слова: корпоративна культура, моделювання, система особистісних якостей.

Annotation. Koshevaj L.V. Didactic principles valeologe corporate culture. In clause article main principles of didactics are submitted at formation of personal qualities of students in conditions of corporate culture of the enterprise. It is shown, that computer modelling allows to reflect system features of object and to carry out development of the proved actions for management of processes.

Key words: corporate culture, modelling, system of personal properties.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Совокупность жизненных и общечеловеческих ценностей, которые, по существу, определяют личность как индивидуальность в контексте того или иного коллектива, формирует основные ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ обучающей среды. Способность человека гармонично сочетать личные качества с коллективными ценностями в конечном итоге формирует среду, которая отражает особенности корпоративной культуры. Современная теория и практика образования должна опираться на образ культуры XXI столетия как среды, “целостное явление, которое превращает людей, которые живут в определенном просторные, из простого населения – народом, нацией” [1], как диалога и взаимопорождения минувших, настоящих и будущих культур [2-4].

Работа выполнена согласно плана НИР Донбасской государственной машиностроительной академии.

Целью работы является изучение взаимосвязи личностных качеств специалиста и корпоративной культурой коллектива с системных

позиций. Такой подход дает основания рассматривать в комплексе факторы общечеловеческой культуры и результаты их взаимодействия.

Результаты исследования. Принцип 1. Соотношение личностных ценностей и характеристик корпоративной культуры формируется как нечто, объединяющее физическое и психическое состояние личности, являющееся необходимой (конечно, не достаточной, поскольку имеют место и другие условия) основой интеллекта. Интеллект, являясь основой культуры, является базой духовности как высшего уровня качеств личности. Здесь и проявляется основной принцип формирования личности как производной от уровня культуры. А так как культура – это категория, проявляющаяся, в некотором социуме, происходит следующее: физические и психологические качества формируют интеллект индивидуума, способствующий формированию социума с определенной культурой (культурой социума – корпоративной культурой), влияющий на формирование личности через духовность как через некоторый «фильтр» и «синтезатор» качеств человека. Такая достаточно упрощенная схема, тем не менее отражает важнейшую роль корпоративной культуры как среды формирования личности в интересах данного социума (корпорации). Действительно, необходимо вспомнить, что понятие корпорации предполагает объединение ее членов на принципах общности их интересов. Стремление к максимальной эффективности такой корпорации предполагает два основных пути развития сценария эволюции организации. Первый – прямой, когда организация имеет возможность формировать свою структуру исключительно путем привлечения «подходящих» членов и освобождения от «нежелательных». Это возможно в тех условиях, где у организации есть выбор. Однако конкуренция (а именно о ней речь) не всегда (и чаще всего) не может явиться основой эффективной эволюции организации для сохранения своей конкурентоспособности. Это вызвано тем, что объединение общей идеей, что свойственно корпорации, затрудняет реализацию указанного пути. Второй путь основан на представлениях эволюции организации как саморазвивающейся и самообучающейся системы. Таким образом, чрезвычайно возрастает значимость управления процессами эффективного развития организации и использования для этого принципов управления корпоративной культурой организации.

Принцип 2. Системность является неотъемлемой частью идеологии формирования личности, которая в свою очередь является объектом воздействия корпоративных интересов и установок. В связи с этим, рассматриваемую систему жизнедеятельности человека можно назвать валеологией (наукой о здоровом) корпоративной культуры и рассматри-

вать функционирование представленной системы с позиций принципов системного подхода.

Принцип 3. Создавая возможные условия для саморазвития и самореализации личности, тем самым создаются оптимальные предпосылки для выполнения человеком целей и задач, что является фундаментальной составляющей понимания и реализации смысла жизни. Фундаментальной установкой на пути совершенствования личности является самосовершенствование. При этом многими специалистами делаются попытки найти рациональный подход к разработке принципов и критериев формирования здорового образа жизни.

Принцип 4. Человек живет не только средствами существования – одеждой, пищей, транспортом и т.п., но и в своих мыслях, где сама его жизнь выступает объектом его мыслей наряду со всеми образованиями его мира. Без одухотворенности человеческая жизнь немислима. Чтобы жить человек должен иметь смысл жизни. Смысл – это то, чем является любое образование мира (как и сам мир в целом) в духовном мире человека, существующем в его мыслях. Все приобретает смысл для человека тогда, когда вписывается в этот духовный мир. Формируется мир смыслов – дерево смыслов. Жить не только ради ближних, но и дальних потомков. Поэтому человек не может не бороться за устранение из жизни всего того, что мешает людям свободно жить и развиваться.

Принцип 5. Жить долго – это важная составляющая корпоративной культуры – человек является носителем этой культуры. Интенсивная мышечная работа способствует разрядке напряжения. Двигательная активность предупреждает старческую атрофию мышц, тренирует сердечно-сосудистую систему, которая после тренировок может выдерживать стрессовые ситуации.

Принцип 6. Ум как биохимическое и психофизическое качество интеллекта, которое призвано обеспечить функцию мышления, осознания, понятия и познания, обобщения, приспособления и творческого преобразования «внутренней» и внешней среды и окружающей действительности, в основе чего лежит биологический фундамент типа нервной деятельности. Скорость протекания нервных процессов определяет функциональную достаточность, мотивы аккуратности и точность.

Принцип 7. Жест и опорный сигнал первичны в дальнейшем развитии разума. Воспринимаясь через зрение и слух, они напрямую включают мыслительный аппарат в аккомодацию и адаптацию комплекса мер и действий, логику их рациональности в достижении максимальных биосоциальных результатов при минимальных затратах физических и интеллектуальных сил. Научно-практические основы развития инди-

видуальности, категорически не приемлют шаблонов и инкубации.

Принцип 8. Необходим учет контент-анализа здорового образа жизни. Он выявляет более двадцати специфических характеристик совокупности, которые определяют биолого-социальный фундамент здоровья и здорового образа жизнедеятельности человека, его физическое, психическое и социальное благополучие. В порядке познания необходимости мы рассматриваем врачебный и педагогический контроль, самоконтроль и технику безопасности; санитарно-гигиеническое обеспечение; экологическое образование и воспитание; правовую защищенность и юридическую грамотность; рациональное питание; мотивации – закаливание как интегрированное самообразование и самовоспитание; физический и умственный труд; пороговый оптимум психофизических качеств и двигательных возможностей индивида; физическую культуру и спорт; естественные факторы природы и рекреацию; материально-экономическую основу; педагогическое сотрудничество и человеческий фактор общения.

Принцип 9. Валеология сегодня характеризуется как «правильная теория, мощная научная база с отсутствием практической реализации способов достижения гармоничной совокупности структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность». А поскольку валеология – это практическая наука, то имеет огромное значение выявление методов управления комплексом личностных качеств человека. Особенно актуально это для студентов вузов, призванных после обучения стать членами производственного или другого коллектива, обладающего своей корпоративной культурой.

Принцип 10. Проблема подготовки специалистов в соответствии с новыми технологиями образования является комплексной прежде всего потому, что она охватывает вопросы, включающие:

- педагогический аспект;
- аспект программной реализации педагогических технологий;
- правовой аспект;
- экономический аспект;
- нравственный аспект;
- духовный аспект;
- психо-физиологический аспект

Последние три аспекта не привлекают особого внимания специалистов в области дидактики высшей школы. Однако именно эти аспекты составляют одну из самых важных сторон формирования специали-

та, способного работать в современных условиях.

Принцип 11. В качестве среды моделирования процесса формирования специалиста может быть применена некоторая интеллектуально-психо-физиологическая модель обучаемого (ИПФМ). Это некий виртуальный объект, способный нести динамическую информацию об обучаемом. Ее создание может выполняться с помощью виртуального сканера, который представляет собой систему тестов, направленных как на идентификацию интеллекта обучаемого, так и на создание его психологической модели, наложенной на физиологическую модель. Программная реализация такой модели может быть выполнена на основе математики нейроподобных элементов, собранных в нейроподобную сеть. Нейросетевые модели наиболее ярко проявляют свои преимущества в моделировании слабо или трудно формализуемых задач, каковой является создание ИПФМ. Такая модель может стать основой идентификации личности в системе дистанционного обучения. Например, можно представить обучаемого в виде подсистем согласно выделенным аспектам, исследовать его посистемно, провести виртуальные обучающие или тренировочные мероприятия и установить их эффективность.

Принцип 12. Одним из направлений, позволяющих решить психо-физиологический аспект проблемы является создание виртуального фитнес-организатора. Его особенностью является то, что все диагностические и советующие действия вначале проводятся не на человеке, а на его виртуальном двойнике, создаваемом в персональном компьютере с помощью виртуального сканера. На виртуальном объекте ИПФМ можно проводить любые тренировочные комплексы или психологические тренинги, недоступные в обычных условиях. По-видимому, предлагаемый подход имеет достаточно много трудностей в реализации, однако исследования в этом направлении может позволить действительно обеспечить комплексность новых технологий обучения и формирования активной деятельностной личности.

Принцип 13. Весьма интересной с позиций методологии исследования сложных систем, каковой является и исследуемая система формирования у студентов ценностей, является разработанная нами методика моделирования. В основу принятого нами подхода к моделированию положен следующий принцип описания многосвязной системы (системы, имеющей множество внутренних связей), независимо формирующей выходные показатели, в то же время являющиеся аргументами других выходных показателей. Поэтому можно сделать выводы о сложном механизме взаимодействия ценностей (формирование одних ценностей способствует формированию дру-

гих).

Принцип 14. Ценности формируются моделью с определенной степенью значимости, то есть степенью влияния на другие показатели модели. Значимость ценностей позволяет определить их приоритеты для рассматриваемой совокупности студентов.

Принцип 15. Личностные качества студентов, то есть установки студентов на те или иные ценности, могут быть сформированы методами физического воспитания. При этом эффективность воздействия этих методов на различных этапах будет также различна. Это подтверждают результаты моделирования, а также практический опыт организации учебно-воспитательного процесса в вузе.

Принцип 16. Комплексный характер процесса формирования личностных качеств студентов как субъектов корпоративной культуры ставит задачу целевого мониторинга всего учебно-воспитательного процесса в вузе – т.е. постоянной оценки формирования ценностей студентов в процессе обучения.

Принцип 17. Показатели ценностей студентов связаны с другими ценностями, а также с показателями психофизиологического состояния студентов. Это, несомненно, свидетельствует о системности рассматриваемой проблемы. Показатели ценностей студентов по-разному связаны между собой. Можно говорить о некотором ранге той или иной ценности как интегральной оценке влияния на формирование других ценностей.

Принцип 18. В группе наиболее весомых факторов, формирующих ценности студентов находятся показатели результатов государственного тестирования уровня физической культуры. Неудовлетворительные показатели государственного тестирования отрицательно сказываются на формировании ценностей студентов.

Выводы. На основе компьютерного моделирования процесса формирования личностных качеств студентов в процессе физического воспитания и анализа результатов сделан ряд выводов, которые, прежде всего, касаются динамики управления формированием личностных качеств студентов и их ценностей.

1. Комплексный характер рассматриваемой проблемы требует очень тщательного и взвешенного подхода к управлению формированием ценностей студентов. Одним из эффективных и перспективных путей в этом направлении является разработка комплексной программы физического воспитания студентов, учитывающей мониторинг вышеозначенных показателей.

2. Особенно эффективным, по нашему мнению, является внедрение в практику подготовки студентов комплекса фитнес-программ. Не

останавливаясь на их особенностях, мы подчеркнем направленность фитнес-программ на комплексное достижение показателей физического развития и духовного уровня. Наверное, в этом направлении следует еще очень многое сделать, чтобы методы физического воспитания стали действительно инструментом формирования личностных качеств студентов, включая формирование их ценностей как субъектов корпоративных отношений в коллективе.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других дидактических принципов валеологии корпоративной культуры.

Литература

1. Лихачев Д.С. Избранное: Воспоминания. – СПб.: Logos, 1997. – 608с.
2. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. – М.: Искусство, 1979. – 444с.
3. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. Ахвердова О. А., Магин В. А. . К исследованию феномена “культуры здоровья” в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 9 С. 5-7.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

Розділ 2

Генезис дидактичних систем у різні історичні періоди

АМЕРИКАНСЬКІ ПРОСВІТИТЕЛІ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОРИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Калюжна В.Ю.

Луганська академія внутрішніх справ імені 10-річчя незалежності України

Анотація. Автор статті аналізує вплив американських просвітителів XVIII ст. на становлення здорового способу життя в Америці та вказує на можливість використання американського досвіду у фізичному вихованні української молоді.

Ключові слова: американські просветители, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Аннотация. Калюжная В.Ю. Американские просветители о физическом воспитании и здоровом способе жизни как факторах усовершенствовании личности. Автор статьи анализирует влияние американских просветителей XVIII ст. на становление здорового образа жизни в Америке и указывает на возможность использования американского опыта в физическом воспитании украинской молодежи.

Ключевые слова: американские просветители, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Annotation. Kaluznaya V.U. The American educators about physical training and a healthy way of life as factors improvement of the person. The authoress of the article analyses the influence of American enlighteners on the formation of healthy way of life and shows the possibility of using the American experience in physical education of Ukrainian youth.

Key words: American enlighteners, physical education, healthy way of life.

Постановка проблеми. В Україні сьогодні спостерігається несприятлива демографічна ситуація, що виникла не тільки в результаті зменшення народжуваності, але й великої смертності. Розгляд економічних, а точніше соціально-економічних проблем, які обумовили такий стан речей, не є нашим завданням.

Аналіз останніх досягнень та публікацій. У цьому контексті не викликає сумнівів актуальність використання вже наявного досвіду розвинених (чи так званих цивілізованих) країн щодо питання організації поліпшення здоров'я населення. Одним із вражаючих прикладів є досвід Сполучених Штатів Америки, де культ здорового способу життя став одним із показників обличчя нації. Особливе місце займає спорт: передусім, як фактор оздоровлення та як фактор зняття агресії. Але важливо усвідомити, що до цього американці йшли довгі роки й фундамент був закладений «батьками нації» ще в період виникнення й становлення американської держави. Цей період відомий як епоха Просвітництва, і зерна, покладені просвітителями в ними ж розпушений ґрунт повсякденної масової свідомості дають ті плоди, що зробили Сполучені Штати

лідером сучасного світу. А вирішальна роль тут належить системі освіти, основи якої склалися саме в епоху Просвітництва.

Джерелами такого підходу є з одного боку християнські аскетичні традиції, сконцентровані в протестантському русі, відомому за назвою пуританізм, а, з іншого боку, узяті за основу американськими просвітителами педагогічні ідеї європейських філософів періоду Просвітництва, насамперед Джона Локка. Недарма, як відзначає американський учений Н. Тарков «... американці і сьогодні можуть сказати, що Локк є нашим (американським) філософом» [11].

Запропонована Д. Локком програма практичної реалізації принципів і методів формування людини, сприяла тому, що одним із основних напрямків американської освіти, поряд з вихованням інтелектуальним і моральним, стає виховання фізичного здоров'я. У «Думках про виховання» Д. Локк чітко проводить паралель між формуванням тіла і формуванням душі і наголошує на необхідності «підтримки тієї сили й бадьорості, при якій воно (тіло) було б здатне підкорятися і слідувати вказівкам розуму» [1]. Подібне ставлення трапляється й у американських просвітителів. Т. Джефферсон у роботі «Загальний огляд прав британської Америки» зазначає, що після моральності перше, що необхідне людині, - це здоров'я [2]. Тому що, як пояснює Б. Франклін, коли тіло відчуває хоч невелику недугу, це впливає на душу, а правильне розташування органів необхідне для правильного способу мислення [3]. З цим важко не погодитися, тому що ні для кого не є таємницею, що хворі люди, зазвичай, дратівливі й незадоволені життям, у той час як фізично й морально здорові люди здебільшого цілком щасливі. Тому просвітителі всіх країн, у тому числі й Америки, закликали людей піклуватися про своє здоров'я. Для цього «визначений фізичний режим повинен супроводжувати кожному моральному повчанню, так само як указівки про перебування на повітрі, фізичні вправи й режим харчування, звичайно супроводжують розпорядженням лікаря», - писав видатний американський лікар-психіатр Б. Раш [3]. Т. Джефферсон радив усім робити якнайбільше прогулянок, і притім пішки, щоб бути здоровим і щасливим [2].

Робота виконана за планом НДР Луганської академії внутрішніх справ імені 10-річчя незалежності України.

Ціль дослідження. Звернути увагу на смертність, короткотривалість життя як результат нездорового способу життя. Підкреслимо, що важливо навіть не це, а фактичне культивування на повсякденному рівні такого нездорового способу життя. Кардинальної зміни потребує система цінностей, на які орієнтується звичайний громадянин, пересічна людина. І тут серед ганебних звичок треба назвати не тільки паління, алко-

голізм, вживання наркотиків, а й пасивність, а саме: пасивність і фізичну, і свідому, і емоційну. Як ще можна назвати нашу звичку спокійно сприймати інформацію про те, що кожен рік населення України зменшується на 1%, а в структурі смертності перше місце посідає судинні (серцеві та мозкові) захворювання? І що у цій так би мовити царині – царині смертності, володіннях Танатоса – ми серед країн Європи є першими? Майже 200 тисяч людей на рік помирає тільки від цього виду захворювань, образно кажучи, зводиться своєрідний Танатосополіс – місто смерті. Але ж його майже й не бути, якщо направити зусилля не тільки на наслідки вказаних процесів і будувати кардіохірургічні клініки, а й на причини – і будувати спортивні зали, стадіони й арени. А їхніми відвідувачами перш за все повинні бути школярі, молодь взагалі.

Результати дослідження. Величезний інтерес щодо з'ясування цього питання представляє робота Б. Франкліна «Діалог між Франкліном і Подагрою», у якій він у дуже барвистій формі описує наслідки свого сидячого способу життя. Відомо, що Б. Франклін вивчав сократичний метод ведення діалогів, про що він згадує у своїй «Автобіографії» [4], і, будучи повністю ним зачарований, застосував його в даній праці.

Поступово в Америці формується особливе ставлення до здорового способу життя, що насамперед позначилося на змісті освіти, формах і методах роботи з дітьми, організації їхнього дозвілля й умов життя. Заслугою американських просвітителів є не тільки теоретичне обґрунтування своїх ідей, але й утілення їх на практиці. Завдяки їхнім зусиллям в Америці стали відкриватися школи, академії, університети, здатні підготувати кожну людину до самостійного практичного й здорового життя.

Слід зазначити, що у Сполучених Штатах повною мірою здійснилися запропонована Д. Локком природоцільність виховання й освіти. Однак, якщо Д. Локк основну увагу приділяв освіті добропорядного англійського буржуа, то американських просвітителів турбувало фізичне й моральне здоров'я всього американського народу. Це й зрозуміло, тому що саме народ в очах просвітителів був основною рушійною силою в розвитку нової американської держави. Тому одним з основних моментів розробленої ними програми була правильно організована фізична освіта молоді. Тим часом просвітителі констатували, що сучасні їм школи не тільки не сприяли успішному фізичному розвитку дітей, але ще зі свого боку заподіявали їм безсумнівної шкоди, притлумлюючи природне прагнення учнів до руху й волі. Борючись за волю у всіх її виявах, американські просвітителі вимагали припинити залякування й покаран-

ня у вихованні дітей. Тому що, як справедливо думав Т. Джефферсон, «...тілесні покарання, виставляння дитини на ганьбу, рабське приниження не можуть сприяти вихованню чесного, правдивого й прямого характеру [8]. Правда, далі пояснює Т. Джефферсон, «за м'якими мірама повинна стояти тверда як кремій моральна серйозність, тобто, переконання в необхідності дотримання порядку, дисципліни» [8]. Саме це положення лягло в основу шкільної практики наступного періоду.

Американські просвітителі розробили також ряд заходів, спрямованих на поліпшення внутрішньої атмосфери й зовнішньої обстановки навчальних закладів. Б. Раш серйозно займався виявленням причин, що сприяють усебічному розвитку особистості й дійшов до висновку, що цей розвиток цілком залежить від того, який спосіб життя веде людина, чим вона харчується, які її оточують звуки, запахи й чи виконує вона фізичні вправи [3]. Організуючи навчальні заклади й розробляючи навчальні програми, просвітителі намагалися враховувати всі ці моменти. Планувати будівництво шкіл Б. Франклін пропонував на лоні природи, але не дуже далеко від міста, на високому й сухому місці, обов'язково так, щоб поблизу були ріка, луг і поле [11]. Проектуючи Виржинський університет, Т.Джефферсон наполягав на необхідності добре освітлених аудиторій, гімнастичного залу й великої їдальні [9].

Будучи матеріалістами й дотримуючись тієї думки, що всяке знання й уміння людина сприймає через відчуття, просвітителі пропонували включити в зміст фізичної освіти методи, що сприяють розвитку органів відчуттів учнів. Тому гімнастичні вправи в навчальних закладах могли поєднуватися з заняттями музикою чи співом. Досить активно в школах застосовувалися ігри, різні види спорту, проводилися військові заняття й туристичні походи [7].

Цікаво відзначити, що до турбот про здоров'я дітей були віднесені й постанови, що регулюють домашні завдання. Відповідно до однієї з таких постанов, домашні завдання з арифметики могли задаватися дітям тільки в крайніх випадках [7]. Можливо, це пояснюється тим, що значний відсоток дітей допомагав батькам по господарству вдома чи мав підробітки. Зрозумілим, звідси, стає відзначений європейцями факт, що «питання про перевтому американська школа взагалі не знає» [7]. Відповідно до джерел, викладання відбувалося лише п'ять днів на тиждень, навчальний день майже не перевищував п'яти годин, домашніх завдань задавалося мало. Тобто, американців турбували не стільки набуті знання, а скільки збереження здоров'я кожної дитини. Іншими словами, поперед все стоїть питання збереження здоров'я та фізичного розвитку дитини як підґрунтя навчального процесу, а потім – самі знання. Уяв-

ляється, що і підхід до домашніх завдань і взагалі такий підхід до організації навчання школярів міг би бути зразком для нашої системи освіти.

Пізніше, у XIX столітті, перебуваючи в Америці, європейці були вражені поведінкою учнів, їх життєрадісністю й самостійністю, а також формами й методами роботи з дітьми. Більш повні відомості про їх враження можна знайти в роботі Е. Янжул «Американська школа» [7]. Ми не будемо на них зупинятися, а тільки відзначимо, що задумана просвітителями освітня політика, згодом знайшла повне втілення в шкільній практиці й слугувала основою формування американського характеру й американського здорового способу життя.

Висновки. Отже, ураховуючи чіткі і прості положення, розроблені американською філософією освіти доби Просвітництва, у наш час слід звернути увагу на перевантаженість навчальних програм теоретичними завданнями, що завдає шкоди фізичному здоров'ю наших дітей; фізичне виховання організувати таким чином, щоб залучення дітей до спорту в навчальних закладах було лобіроване на державному рівні як обов'язкове. Окрім відомої акції щодо введення уроків футболу, можна розділити фізичну підготовку на уроки «фізичного здоров'я», «фізичного виховання» і «спорту», як можливі сходи фізичного розвитку молодого покоління нашої країни. Так у концентрованому вигляді, спираючись на досвід і на філософсько-світоглядні орієнтації й певні принципи освіти США, ми зможемо й повинні вжити конкретних заходів для оздоровлення нації, де провідна роль буде належати дбайливому ставленню до особистості кожної дитини й культивуванню здорового способу життя на всіх етапах людського розвитку. Тільки таким чином, можна сподіватися, ми виховаємо здорове покоління людей і врятуємо нашу країну від демографічної кризи.

І на завершення скажімо так, що саме тоді у нас з'явиться надія на те, що на безмежних теренах нашої країни будуть стояти не пам'ятники Танатосу, а іншим античним богам і героям: Аполлону, Гераклу і навіть самому покровителю Олімпа і легендарному засновнику олімпійських ігор – Зевесу.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку аналізу праць інших американських просвітителів про фізичне виховання і здоровий спосіб життя.

Література

1. Локк Д. Мысли о воспитании // Соч. в 3-х т. – Т.3 – М.: Мысль, 1988. – С.407-608.
2. Джефферсон Т. Общий обзор прав британской Америки // Американские просветители. – Избр. произведения в 2-х т. Под общ. ред. Б.Э. Быховского. – Т.2. - М.: Мысль, 1968.- С.79-86.
3. Франклин Б. Автобиография // Американские просветители. – Избр. произведения

- в 2-х т. Под общ. ред. Б.Э. Быховского. – Т.1. – М.: Мысль, 1968. – С.136-157.
4. Раш Б. Влияние физических причин на моральную способность // Американские просветители. – Избр. произведения в 2-х т. Под общ. ред. Б.Э. Быховского. – Т.1. – М.: Мысль, 1968. – С.401-434.
 5. Франклин Б. Диалог между Франклином и Подагрой // Американские просветители. – Избр. произведения в 2-х т. Под общ. ред. Б.Э. Быховского. – Т.1. – М.: Мысль, 1968. – С.121-128.
 6. Франклин Б. Рассуждение о свободе и необходимости, удовольствии и страдании / Американские просветители. – Избр. произведения в 2-х т. Под общ. ред. Б.Э. Быховского. – Т.1. – М.: Мысль, 1968. – С. 69-86.
 7. Янжул Е. Американская школа. Очерки методов американской педагогики. – Вып.2. – Петербург, 1920. – 350 с.
 8. Jefferson.Th. The Papers of Th. Jefferson, Vol.2. Princenton,1950-624 p.
 9. Jefferson. Th. The Life and Selected Writings of Th. Jefferson. New York, 1944. – 565 p.
 10. Franklin B. The works of B. Franklin, vol.1. Boston, 1840.- 590 p.
 11. Tarcov, Nathar. Lock’s education for liberty. Chicago – London, 1984 - 35 p.
- Надійшла до редакції 11.12.2004р.

КУЛАЧНІ БОЇ ТА БОРТЬБА В КИЇВСЬКІЙ РУСІ

Цьось А.В., Мазурчук О.Т.

Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”
Волинський державний університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті розглядаються значення, основні прийоми та розвиток кулачних боїв і боротьби в Київській Русі. Показано значення кулачних боїв та боротьби для військово-фізичної підготовки молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, боротьба, кулачні бої, Київська Русь.

Анотация. Цьось А.В., Мазурчук О.Т. Кулачные бои и борьба в Киевской Руси. В статье рассматриваются значение, основные приемы и развитие кулачного боя и борьбы в Киевской Руси. Показано значение кулачного боя и борьбы для военно-физической подготовки молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, борьба, кулачный бой, Киевская Русь. Annotation. Tsos A. Mazurchuk O. Fist fights and wrestling in Kyiv Rus. The development of fistfights, wrestling and their main technique of Kyiv Rus were examined in this article. One showed the meaning of fistfights and wrestling for military and physical training of youth.

Key words: physical culture, wrestling, fistfights, Kyiv Rus.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура виконує важливі соціальні функції і є складовою частиною національної культури [1, 2, 5, 6]. Тому вивчення її історичних аспектів суттєво збагатить існуючу систему навчання та виховання дітей.

Перші, уривчасті відомості про елементи фізичного виховання на території України з найдавніших часів зустрічаються в письмових дже-

релах давнини, наприклад, в літописах візантійських і західно-європейських письменників і мандрівників. Водночас ці дані не дають повної уяви про зміст фізичного виховання у зв'язку з їх фрагментарністю і часто неповною ясністю.

Окремі цінні відомості про засоби і форми фізичного виховання в Україні поміщені в записках зарубіжних письменників і мандрівників XVI-XVII ст.: Е.Лясоги, П.Алепського, Г.Боплана та ін. Незважаючи на деякі перебільшення і тенденційність суджень, матеріал, поданий в їхніх роботах є надзвичайно цінним.

У фундаментальних працях істориків (М.Грушевський, Д.Яворницький та ін.) також подаються дані про окремі засоби і форми фізичного виховання населення України. В цих роботах показано зв'язок фізичних вправ із звичаями, свідомістю та способом життя людей.

Одним із перших дослідників фізичного виховання в Україні був І.Боберський, який присвятив низку робіт з питань розвитку і становлення різноманітних засобів тіловиховання. Великий вклад у розвиток фізичного виховання в кінці XIX – початку XX ст. внесли також С.Гайдучок, Т.Франко, Е.Жарський та ін.

Однією з перших систематизованих праць з історії фізичного виховання на території України стала брошура Є.Пристипи, В.Пилата “Традиції української національної фізичної культури”, видана в 1991 році. Дещо пізніше була опублікована Є.Пристипою монографія “Народна фізична культура українців” та захищена докторська дисертація “Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури”.

Необхідно зазначити, що в останні роки значно збільшилась кількість досліджень історичних питань фізичної культури. Позитивним слід вважати те, що прослідковується тенденція не опису змісту фізичного виховання протягом тривалого історичного періоду, а детального аналізу засобів і форм тіловиховання невеликого періоду або окремих племен чи народностей. З цих питань опубліковані наукові праці О.Вацеби, В.Старкова, М.Олексюка, Б.Коверка, В.Балушка та ін. На даний час захищені кандидатські дисертації Я.Типчака, О.Гречанюк, О.Вацеби, Ю.Козія. Водночас, недостатньо вивченими лишаються питання щодо розвитку фізичної культури в Київській Русі.

Робота виконана відповідно до науково-дослідної роботи 17-97 Волинського державного університету імені Лесі Українки “Закономірності виникнення і розвитку фізичного виховання в Україні” (номер держреєстрації 0196 U 006624).

Завдання дослідження:

1. Виявити основні правила кулачних боїв в Київській Русі.
2. Дослідити особливості розвитку боротьби в Київській Русі.

Виклад основного матеріалу. Перші писемні відомості вказують про існування кулачного бою в X столітті. Проте, це досить пізня констатація. Бої існували ще за доби язичництва. Люди влаштовували “ігрища”, які, як правило, мали ритуальний характер і тісно пов’язувалися з календарною обрядовістю, невід’ємною частиною яких були кулачні бої. Під час похорону наші далекі предки справляли “тризну”, де також проводились кулачні бої.

За часів Київської Русі кулачні бої продовжували розвиватися. Про це вказується в літописах, билинах, легендах тощо. В той час у кулачному бою не було чітких правил. Можна було використовувати палиці. Ними наносили удари, виконували обманні рухи, відображали удари. В билині про Василя Буслаєва вказується на те, що під час кулачного бою у “богатих чоловіків” з’являються в руках “дрюки в’язові”, а сам Василь, розсердившись, хапає навіть металеву вісь.

Іноколи навіть під час військових дій, воїни надавали перевагу пішому кулачному бою. У XIII столітті київський князь Мстислав IV перед битвою запитав своїх воїнів, як вони хочуть битися: пішими чи на конях. Воїни дружно відповіли: “Ми не хочемо на конях, а за прикладом предків наших піши і на кулаках битися”. Для них кулачні бої стали синонімом пішої рукопашної сутички. І ось, не чекаючи допомоги вершників, воїни “скрикнувши, підняли киї” і міцно вдарили по переважаючих силах ворога, вимушуючи його до втечі.

До речі, в Новограді існує легенда, що пояснює виникнення кулачних боїв з палицями. Ще за часів язичництва в Новгороді на почесному місці стояв дерев’яний ідол Перу на, який тримав в руці дубову палицю з важким олов’яним наконечником. Після прийняття християнства його зрубали і кинули в річку Волхов. Пропливаючи, ідол кинув свою палицю на Великий міст і вигукнув людям: “Згадуйте мене і бийтесь, безумні, на цьому мосту!” Тому і кийки, що використовувалися в бою, називалися “перуновими палицями”. В одній з новгородських церков навіть зберігається цілий набір таких палиць, що, напевно, були забрані у парафіян.

Кулачні бої проходили, звичайно на льоду річок, ставків, озер, нерідко там, де відбувався обряд водохрещення [2]. Сходилися, чоловіки з двох сусідніх сіл або хуторів; у великих селах чи містах бої йшли між представниками вулиць або кутків. Іноді міщани билися з купцями, ремісниками, з семінаристами тощо. Як правило, учасники були постійними.

Кулачні бійці дотримувались певних правил. Спочатку “чубарилися” діти, після них показували свою силу, відвагу й спритність парубки, і лише потім вливались у боротьбу дорослі чоловіки. Неписані правила боїв забороняли бити лежачого або бити з-за спини. Ті, що виходили з гри, сідали на лід або відбігали вбік. Проте, інколи під час таких боїв траплялися випадки каліцтва та навіть убивства. Переможницею вважалася та сторона, якій вдалося витіснити суперників з поля бою або змусити їх до втечі. Часто метою таких змагань було розігрування “ордену” – хреста з льоду, де відбувалося водохрещтя. Чий гурт перемагав, тому й залишався “йорданський хрест” [1]. Іноді відступаючих переслідували аж до їхнього села і там знімали з церкви дзвін, що вважалося великою образою для громади. Щоб повернути дзвін на місце, стороні, яка програла, доводилося сплачувати викуп. Кращі кулачні бійці користувалися серед людей великим авторитетом і повагою.

Досить вдалу характеристику і наукове обґрунтування кулачно-му бою дав М.М.Лукашев [4]. Кулачний бій практикувався в трьох формах: один на один (“сам на сам”), “стінка на стінку” і “зчіплення-бійка”.

Бій “сам на сам” проводився двома бійцями. Перед тим, як вступити в сутичку, бійці тричі обнімали і цілували один одного, показуючи тим самим, що ніякої ворожнечі немає. Коли під час бою один з бійців падав, бій припинявся. Купці часто зводили в бою двох найсильніших бійців з різних міст. На такі видовища збиралось багато глядачів. Вважалося, що показати таким чином свою силу і спритність можуть тільки найсильніші. Зчіплення-бійка – дуже масовий і бешкетний вид бою, де кожен бився сам за себе і проти всіх. Такі бої вже давно перестали існувати.

Найрозповсюдженішими були бої “стінка на стінку”. В сільській місцевості дотримувалися щільного строю, в місті надавали перевагу строю в одну або в дві шеренги. Бійці, в залежності від сили, розставлялися в певному порядку з урахуванням розташування сил суперника.

Пересуватися потрібно було всім разом, “одним фронтом”, не допускаючи розривання своєї лінії. Намагалися вчасно допомогти своїм сусідам. Виділялись також резерви, інколи заховані з іншого боку, які вступали в бій у вирішальний момент.

Техніка кулачного бою була дуже індивідуальною. В залежності від місцевих територіальних особливостей бої велися в лівій чи правій стійці. Звичайно, лівий кулак прикривав сонячне сплетіння і відривався від нього тільки для проведення удару або фінта. Під час правосторонньої стійки права рука висовувалась в бік суперника. Якщо боєць стояв лівим боком вперед, то правий кулак був припіднятий, але не вище голо-

ви, і знаходився приблизно на рівні правого плеча. Проте, відмічені випадки, коли бійці використовували подібну до сучасної боксерської ліво-сторонньої стійки з витягнутою в бік противника лівою рукою (“щоб затримати його удари”). При будь-якій стійці права рука знаходилась в постійному русі, наносячи удари, проводячи фінти або захисні рухи.

Як правило, бійці самі винаходили правильну техніку нанесення ударів. Розповсюджений був удар в сонячне сплетіння, який називався “під ложку”, “під дих”, “в душу”. Удари в нижні незакріплені ребра звались “під мікітки”. Метою ударів також була голова – в основному нижня щелепа і менше в підборіддя. Основні види ударів були такі: прямий удар – “тичком” або “ширма”; короткий боковий удар, що мав назву в залежності від мети, в яку він звичайно спрямовувався – “під силу”, тобто в бік; довгий боковий удар з розмаху – “з крила”; рубаючий удар зверху – “румба”. Крім цього, короткий боковий удар спрямовувався не тільки в тулуб, але й в щелепу, і називався “з ліктя”, а довгий боковий – “з плеча”. Існували ще удари знизу і “наотмаш”.

Техніка захисту в кулачному бою включала крок або відскок в бік, назад, нирок, підставки передпліччя правої руки. Існував ще один специфічний спосіб захисту, який рятував голову. Учасники захисту голови, затискували в руку й підставляли під удар закот верхнього одягу.

Дуже великого поширення в Київській Русі набула боротьба. Вона була розповсюджена практично, в усіх сферах життя людей. Поєдинки були звичним явищем під час свят, на базарах, урочистих подіях.

Найбільш розповсюдженим був обхват корпусу суперника спереду обома руками. Тепер вже не боючись ударів противника (особливо зустрічних) це було неважко зробити. Такий захват, в значній мірі інстинктивний, був достатньо простим, зручним та ефективним, дозволяв обмежити рухливість партнера і служив хорошим стартовим положенням для виконання кидків різного характеру. Разом з тим такий захват був, як правило, спільним: кожний із борців прагнув зробити його.

При цьому, обхвативши талію, борець прагнув ще більше посилити свій захват, завдяки захоплення за пояс партнера (якщо він був). Захоплення за пояс додавав більше зручностей і міцності захвату, а разом з тим і кращі можливості дії на центр тяжіння суперника під час проведення кидків.

Таким чином, в той час боротьба “в обхват” і “поясна” ще не відокремилися в чіткі різновиди боротьби, а існували в одному виді. Якщо був у партнера пояс – схвачувалися за нього, не було – обмежувалися обхватом тулуба [4].

У розпорядженні борців знаходився досить великий арсенал

кидків. Із положення захвата за пояс, як, зрештою, і під час боротьби “в обхват”, можна було робити різноманітні збивання за рахунок несподіваних і різних ривків у сторону, що позбавляють суперника рівноваги. При цьому враховувалося спрямованість зусиль партнера і положення його найменшої стійкості. Після одного або декількох обманих ривків виконується основний – але вже в протилежну сторону [4].

Особливо могутні борці підкидали суперника високо вгору і, перевернувши в польоті кидали спиною на землю. Кидок через голову, у сучасній практиці отримав назву “кидок через плече”. Відхиляючись назад і в сторону (наприклад в ліву), відривали партнера від землі, як би стараючись перекинути його через своє ліве плече. Потім, не припиняючи руху, починали падати на землю разом із суперником. Вже падаючи, потрібно було повернутися так, щоб положити його спиною на землю, а самому впасти на нього або поряд з ним на ліве плече. Були такі силачі, які виконували цей кидок без власного падіння, за рахунок тільки одного могутнього “взмаху” партнером [4].

Можна було ще зробити “Млина” – відібравши суперника від землі починали крутити його навколо себе, переступаючи на місці. Коли ж його тіло набуло достатню інерцію і він уже не міг нічого зробити, несподівано перекидали його і клали на лопатки. Розповсюдженими були кидки на “ломок”, “косую бедру” та ін.

Під час рукопашного бою в арсенал борцовських прийомів входили спеціально створені – бойові, які поєднуються з ударами. Такі дії приводили вже не просто до повалення противника на землю, а до його повного знешкодження, підпорядкування своїй волі, а при необхідності – і до знищення.

Вже на перших сторінках літопису є розподіл про славного богатиря Кожум’яку, який перед боєм, сміливо вступив у боротьбу з печенізьким велетнем. Звичай починати битву одноборством двох найсильніших воїнів існував давно. Закінчення такого поєдинку суттєво впливало на бойовий дух воїнів і міг визначити долю майбутнього бою. Перемога в одноборстві розумілась як певна прикмета, як знак долі. Звичайно ж, вона надавала впевненості тим, чий богатир виявився сильнішим, і в той час морально пригнічувала їх ворогів. Відмова від поєдинку з ворогом вважалася великим соромом. Більше того, вона, ще до початку битви давала ворогу впевненість в своїй силі.

Перед початком поєдинку, руський богатир, щоб перевірити свою силу і спритність попросив князя, пустити великого і сильного бика. І коли роздражнений бик побіг до нього “...хвativ він бика рукою за бік, і вирвав шкіру з м’ясом, скільки йому рука захопила” [3, с.69]. Спеціалі-

сти [4] стверджують, що це розповідь-відгук давніх ігор з биками, подібних до тих, що спричинили іспанську корриду.

Потім описується боротьба Кожум'яки з печенізьким велетнем: "І, розміривши [відстань] між обома військами пустили їх одного до одного. І взялися вони оба, і стали кріпко держати [один одного], і удавив він печеніжина в руках своїх до смерті, і вдарив ним об землю" [3, с.69-70].

Руський борець, як констатує М.М.Лукашев [4], взяв печенігіна на звичайний борцівський захват поперек тулуба, але при цьому за рахунок великої сили задушив ворога в своїх обіймах, поламавши йому ребра. З першого погляду невинна боротьба "в обхват" перетворилася у смертельну сутичку.

Опис боротьби руського юнака з печенізьким велетнем поданий у Великому Львівському літописі. Про печенігіна в ній говориться: "...человек толст й плечист, а возрастом (тобто ростом) второй Голиаф, изыде и ста на середине, плещима й мышцами движущи".

Зійшовшись в одноборстві, слов'янин і печенізьський велетень схватилися у міцному захваті і почали боротися. Печеніг старався використати свою перевагу у зрості і вазі, але швидкість і спритність юнака зробили свою справу. Вдало вибравши момент, він зумів нанести противнику сильний удар головою і збив його на землю. "Удари крепко в толстое чрево главой повیشه лона его", тобто в сонячне сплетіння. Печенізьський велетень "не стерпев повалился". Але зразу ж схопився на ноги "і посрамлен сушь, лютым гневом й яростью разьярился, аки лев, й удари сильно кулаком". Але пудовий кулачище тільки із свистом розсік повітря там, де за мить до цього знаходилася голова спритного суперника. "Лютого розмаху ради" гігант не встояв і, втративши рівновагу, всією своєю багатопудовою тушшю ничком повалився на землю. Юний слов'янин зразу ж підскочив до нього і зробив дещо схоже на сучасне утримання, осідлавши печеніга "аки коня". Із цього вигідного положення юнак зразу ж наніс декілька сильних ударів у щелепу. Кажучи сучасною мовою, він серією ударів відправив печенігіна в глибокий нокдаун і зразу ж зробив оглушеному ворогу удушливий захват, який і вирішив цю смертельну сутичку.

Великий Львівський літопис порівняно "молодий" і до того часу подвиг Яна вже злився в пам'яті народу з багатьма подібними сутичками. Разом з тим у цьому літописі детально описано набір одноборства, його тактику. Боротьба в той час включала будь-які бойові діє проти ворога [4].

Пройде ще багато століть протягом яких подвиг руського борця

Яна буде жити в народній пам'яті. На цій основі була створена казка про могутнього Кожум'яку, який спас Київ від жадливого Змія (прототип Печеніга). В казці майже не лишилося справжніх деталей минулої боротьби. Водночас можна легко впізнати ті давні часи.

Зважаючи на велике прикладне значення боротьби руські воїни постійно тренувалися в цьому мистецтві. Є відомості, що під час збору війська або на привалах під час походу воїн спеціально боролися між собою, визначаючи найбільш спритних, сильних і відважних, тих, кого можна в битві поставити на найбільш небезпечне і відповідальне місце – в перші ряди раті, щоб відбити натиск ворога і самим перейти в наступ.

Про використання прийомів боротьби під час битв вказує літопис. Одна з найжорстокіших битв злощасної княжої міжусобиці була на Альгі: "...сталася січа люта, якої ото не було в Русі – **і за руки беручись**, рубалися, і зступилися тричі..." (виділення А.Цюся) [3, с.83].

Термін "за руки беручись" вказує на те, що прийоми боротьби широко використовувалися не тільки у беззбройних одноборствах, але і в сутичках озброєних противників, де фехтувальні атаки активно доповнювалися ударами ноги, підношками, а ліва незброєна рука виконувала різні захвати і обезброєння.

У збройній рукопашній сутичці було дуже важливо хоч на секунду позбавити ворога рухливості, приголомшити його несподіваним захватом. Якщо ліва рука не була зайнята щитом, то, блокувавши своїм мечем удар меча противника, можна було зразу ж захопити лівою рукою його озброєну руку за зап'ястя і спрямувати на нього свій меч або навіть обеззброїти його, з такою ж метою проводилися захвати за одяг або навіть за бороду, які тоді носили всі. Цей захват можна побачити на багатьох зображеннях, що належать різному часу і народам. Стверджують навіть, що Олександр Македонський наказав своїм воїнам поголити бороди, щоби позбавити ворога можливості використовувати в бою такий вигідний для них захват [4]. Інколи траплялося і так, що князі, щоб не губити дружину, самі починали боротися. Наприклад, коли зустрілися війська Мстислава і Редедя, то Редедя сказав: "Для чого ми будемо губити дружину один одному? Зійдімось-но оба самі боротися. І якщо одолієш ти, то візьмеш майно моє, і жону мою, і землю мою. Якщо ж я одолію, то візьму твоє все". І з'їхалися вони, і сказав Редедя Мстиславові: "Не оружжям давай битися, а боротися". І взялися вони боротися кріпко, і довго обидва боролися..." [3, с.85]. Літописи донесли до нас невелику кількість бойових одноборств. Можна тільки уявити, скільки подібних славних епізодів лишилися поза літописних оповідань.

Таким чином, у побуті населення Київської Русі сформувалися різноманітні засоби і форми фізичного виховання, що стали основою забезпечення фізичної досконалості, міцного здоров'я і захисту Батьківщини.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Військово-фізична підготовка в Київській Русі спрямовувалася на формування необхідних у військовій справі рухових умінь та навичок, техніко-тактичних дій, розвиток фізичних та вольових якостей. Особливо прикладне значення мали кулачні бої та боротьба.

2. Техніка кулачного бою та боротьби була індивідуальною, в залежності від місцевих територіальних особливостей. Поступово відбулося розмежування кулачного бою і боротьби. З часом сформувалися досить чіткі правила боротьби, що стали основою її розвитку як виду спорту.

Подальшого дослідження вимагають питання щодо розвитку інших видів фізичних вправ у Київській Русі.

Література

1. Воропай О. Звичаї нашого народу. – К.: АВПТ “Оберіг”, 1993. – 592 с.
2. Курочкін О.В. Новорічні свята українців: традиції і сучасність. – К.: Наукова думка, 1978. – 192 с.
3. Літопис руський. – К.: Дніпро, 1990. – 591 с.
4. Лукашев М.Н. И были схватки боевые... Рассказы о неизвестных эпизодах из славного прошлого отечественной борьбы, бокса и кулачного боя. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 240 с.
5. Попеску І.К. Становлення та розвиток фізичної культури і спорту народів Балканського півострова: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - К., 1997. - 48 с.
6. Приступа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - К., 1996. - 48с.

Надійшла до редакції 11.12.2003р.

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ПЕРИОД 1925 – 2000 ГОДОВ

Бородин Юрий, Сухорада Григорий

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Национальная академия обороны Украины

Аннотация. В статье представлены данные, касающиеся изменений в подходах к обоснованию нормативной системы физической подготовки и динамики оценочных нормативов по отдельным физическим упражнениям курсантов высших военных учебных заведений.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, нормативная система, динамика.

Анотация. Бородин Ю.А., Сухорада Г.І. Тенденції змін нормативних вимог фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період 1925 – 2000 років. В статті надано дані щодо змін в підходах до обґрунтування нормативної системи фізичної підготовки та динаміки оціночних нормативів з окремих фізичних вправ курсантів вищих військових навчальних закладів.

Ключові слова: курсанти, фізична підготовка, нормативна система, динаміка.

Annotation. Borodin Y.A., Suhorada H.I. Tendencies of substantiation of the normative requirements of the higher military education establishments students physical training during 1925 – 2000. The paper deals with the data of changes in the approaches to substantiation of the normative system and dynamics of the standards of higher military education establishment's students' physical training.

Key words: students, physical training, normative system, dynamics.

Актуальность. Научное обоснование системы проверки и оценки физической подготовки (ФП) курсантов обусловлено необходимостью дальнейшего ее совершенствования при разработке новых руководящих документов.

Несмотря на то, что вопросам проверки и оценки ФП курсантов уделялось определённое внимание, ещё многие вопросы актуальны и в настоящее время.

Это обусловлено тем, что нормативная система, выполняя роль механизма обратной связи в управлении педагогическим процессом ФП, позволяет получить объективную информацию о степени достижения поставленной перед системой целей.

Работа выполнена согласно сводному плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины в сфере физической культуры и спорта на 2001 – 2005 годы по теме: «Физическая подготовка слушателей и курсантов ВУЗов Министерства обороны Украины», номер государственной регистрации 0103U003022.

Анализ последних исследований и публикаций. Военно-техническая революция, существенно меняющая характер труда военных специалистов, влечёт изменения системообразующих признаков нормативных систем.

Одновременно с этим меняются и социальные функции нормативных систем, их социальная направленность [13].

Нормативные требования имеют социальную обусловленность, изменяются вместе с развитием материальных средств ведения войны и выполняют тройственную функцию – программно-установочную, стимулирующую и оценочную [13].

Нормативная система ФП курсантов находится на пересечении двух систем: нормативной системы боевой подготовки и системы воспитания в стране [13].

В основе низкой эффективности действующей системы проверки и оценки лежит целый комплекс причин методологического, организационного и управленческого плана, что предполагает теоретическую проработку этих аспектов в совокупности с последующей разработкой новых подходов к совершенствованию системы проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих. Нормативные требования для контроля физической подготовленности, разработанные на основе критериев, адекватных учебно-профессиональной деятельности курсантов, позволяет оценить практическую преимущество процесса ФП в ВВУЗах и повысит эффективность управления этим процессом [16].

Концепция дифференциации построения ФП предусматривает поэтапное формирование физической готовности военнослужащих к овладению воинской специальностью с учётом влияния физической подготовленности военнослужащих на эффективность их профессиональной деятельности [18; 19].

Нормативная система физической подготовки военнослужащих должны учитывать:

- требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовки военнослужащих;
- связь нормативов для личного состава Вооруженных Сил Украины с существующей системой физического воспитания в стране;
- степень физической подготовленности молодого пополнения;
- опыт войсковой работы по действующим нормативам;
- направленность нормативов на всестороннее развитие военнослужащих;
- требования нормативных систем и направленность физической подготовки в иностранных армиях;

- стимулирование к достижению более высокого результата;
- качество подготовки специалистов по физической подготовке;
- действенность и эффективность физической подготовки в вооруженных силах;
- состояние материально-технической базы для занятий физической подготовкой и спортом [20].

Цель исследования. Исторический анализ развития нормативных требований ФП курсантов, различных подходов к их обоснованию, позволит изучить не только, как они изменились на различных этапах своего развития, но и выявить основные причины, вызвавшие эти изменения.

Результаты исследования.

Исторический анализ развития системы проверки и оценки, различных подходов к обоснованию критериев подбора контрольных упражнений и разработки нормативов позволил определить, что первые попытки научного обоснования нормативных основ ФП войск сделаны в работах П.Ф. Лесгафта еще в XVIII веке [1].

В результатах исследований, проведенных в середине 20-х годов прошлого столетия, отмечается необходимость разработки для армии программы, которая позволила бы оценить степень пригодности человека к несению военной службы [2]. В этот период разрабатываются нормативные требования для призывников Армии и Флота [3].

В Инструкции по определению физической подготовленности войсковых частей и военно-учебных заведений РККА [4], предусматривалось тестирование курсантов по 12 упражнениям и проведение врачебных обследований.

Следует отметить, что нормативы в 20-30 годы прошлого века устанавливали по принципу превышения нормативов боевой и тактической подготовки с целью образования у воинов своеобразного запаса прочности. Связь проверяемых упражнений и нормативов по ФП и нормативов по боевой подготовке особенно хорошо видна при анализе «Боевого устава пехоты» [5]. В «Методических указаниях по ФП бронетанковых частей РККА» указывалось на необходимость развития навыков и качеств, которые обеспечивают успешную профессиональную деятельность военнослужащих механизированных частей.

Период 40-60 годов прошлого века в развитии нормативных основ ФП военнослужащих характеризуется:

- созданием ряда теоретических концепций на основании проведенных научных исследований;
- учетом данных, полученных в ходе войсковых тактических

учений;

- введением понятия должного уровня развития физических качеств и норм физической подготовленности, соответствующих высокому уровню военно-профессиональной работоспособности [6].

В середине 50-х годов прошлого столетия с началом научно-технической революции в военном деле получили интенсивное развитие исследования, посвященные анализу связей между результатами военно-профессиональной деятельности и занятий физическими упражнениями. Как следствие, в НФП-59 была определена идея специальной направленности ФП [7], а в НФП-66 организационно закреплена через определения основных физических качеств и прикладных двигательных навыков, обязательных для проверки у военнослужащих различных воинских специальностей [8].

Результаты исследований, направленных на изучение характера приемов и действий военнослужащих при выполнении боевых задач, позволили уточнить теорию специальной направленности ФП, на основании которой дифференциация оценочных нормативов осуществлялась путем повышения требований в упражнениях, отражающих развитие важных физических качеств военнослужащих различных воинских специальностей [9].

Вместе с тем можно отметить, что исследований направленных на изучение объема физических нагрузок, нервно-психических напряжений курсантов в процессе военно-профессионального обучения и обосновании нормативных требований для различных курсов обучения в этот период не проводилось.

С середины 70-х годов прошлого века начался период стремительного повышения удельного веса в войсках и военно-учебных заведениях новейшей техники, аппаратуры, вооружения, в управлении которыми двигательная активность человека все больше заменяется работой автоматизированных систем. В этот период отмечается, что связь между уровнем развития отдельных физических качеств и успешностью выполнения боевых приемов и действий установить не всегда удается.

В НФП-78 была реализована идея установления одинакового содержания оценочных нормативов для ряда воинских специальностей, что являлось развитием теории специальной направленности ФП [10].

Проведенные в 1977 – 1987 годах теоретико-экспериментальные исследования позволили внести определённый вклад в развитие теории научного обоснования нормативной системы и сделать ряд предложений по ее совершенствованию [11; 12; 13].

Основные из них следующие:

- по своему содержанию нормы физического развития составляют диалектическое единство количественных и качественных характеристик: определенному возрасту или характеру профессиональной и социально-ролевой деятельности как качественной характеристике человека соответствует определенный количественный уровень развития физических качеств;

- нормативная система является целевой основой физической культуры, ее организации и управления, регулятором физического развития населения и средством контроля над состоянием этого развития; в соответствии с этим функции нормативной системы можно характеризовать как мобилизационные, организационно-управленческие, регулирующие и контролирующие;

- нормативная система ФП курсантов должна иметь несколько градаций нормативных требований;

- содержание и методика проведения текущего и этапного контроля ФП курсантов требует серьезного научного обоснования.

- новые тенденции в развитии военного дела, а также изменения в требованиях к физической подготовленности обуславливают изучение характера военно-профессионального обучения и учебно-боевой деятельности, а также разработку соответствующей теоретической концепции, лежащей в основе определения оценочных нормативов по ФП;

- при разработке нормативных требований по ФП необходимо учитывать особенности построения нормативных систем кадетов военно-учебных заведений развитых стран [14].

Основным целеполагающим и системообразующим фактором ФП, согласно НФП-97, является обеспечение готовности военнослужащих к овладению оружием и боевой техникой, к эффективному их использованию, к перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений в экстремальных условиях, а также способствовать решению задач обучения и воспитания [15].

Анализ НФП-97 по вопросам нормативного обеспечения системы ФП курсантов ВВУЗов показал, что при его подготовке авторы учли положительные стороны наставления НФП-87, а также ряда исследований последних лет по обоснованию нормативной системы физической подготовки курсантов ВУЗов [16; 17].

Вместе с тем, по мнению авторов статьи, нормативная база НФП-97, существующая с 1996 года, при всех своих положительных моментах, не лишена и некоторых недостатков, на которых следует остановиться подробнее.

Так, основной из них тот, что для оценки результатов в каждом

из упражнений выделяется 50 очков, что не позволяет в полной мере объективно оценить результаты в различных упражнениях с учётом их различия в степени трудности выполнения, а также лучшие и худшие результаты в каждом упражнении.

Такое преимущество системы проверки и оценки по начислению очков, как возможность набрать необходимую сумму баллов при выполнении того или иного упражнения, на практике снижает значение специальной направленности ФП разных видов Вооружённых Сил Украины и родов войск, так как все физические качества и двигательные навыки практически уравниваются. Возможность набрать максимально возможное число очков за любое из упражнений, не стимулирует военнослужащих на развитие и совершенствование отстающих физических качеств и военно-прикладных навыков.

В НФП-97 определено, что для получения положительной итоговой оценки необходимо выполнить нормативы 3 – 5 упражнений не ниже порогового уровня, но нет четкого указания относительно оценки, полученной по проверяемым упражнениям. (Для сравнения, в НФП-87, в статье 140 определялось, что военнослужащие должны освоить нормативы каждого отдельного упражнения в процессе обучения не ниже «удовлетворительно»).

Действующая система малоэффективна для ранжирования большого числа курсантов (курс, факультет, ВВУЗ), а также слушателей разных возрастных групп. Она оптимальна для подразделений численностью личного состава 10 – 30 человек одной возрастной группы.

Возникает много вопросов при сравнении нормативов по отдельным упражнениям НФП-97 для курсантов старших курсов с такими, определёнными в Наставлениях прошлых лет (рис. 1 – 4).

В НФП-97 отмечается тенденция снижения нормативных требований к развитию качества силы (рис. 4) и определенного повышения к развитию качества быстроты (рис. 2) с сохранением, в основном, требований к развитию выносливости (рис. 1). Трудно понять, что явилось основанием для повышения нормативов в беге на 100 метров и существенного усложнения нормативов по плаванию (рис. 3) ведь раздел «Плавание» из программ ФП курсантов многих ВУЗов практически исключен из-за технических трудностей.

Диапазон отличия нормативов на оценку «отлично» и оценку «удовлетворительно», в основном, сохранён, что и в прошлые годы отмечалось как недостаток, поэтому снижение норматива на оценку «удовлетворительно» при выполнении упражнения «подтягивание на перекладине» положительно оценить нельзя.

В НФП-97 практически отсутствуют критерии оценки эффективности самого процесса ФП курсантов, таких как систематичность и эффективность всех её форм, качество использования временных ресурсов, отводимых на ФП. Это очень часто приводит к тому, что целенаправленный систематический педагогический процесс иногда подменяется штурмовщиной, «натаскиванием» курсантов перед очередным смотром спортивно-массовой работы.

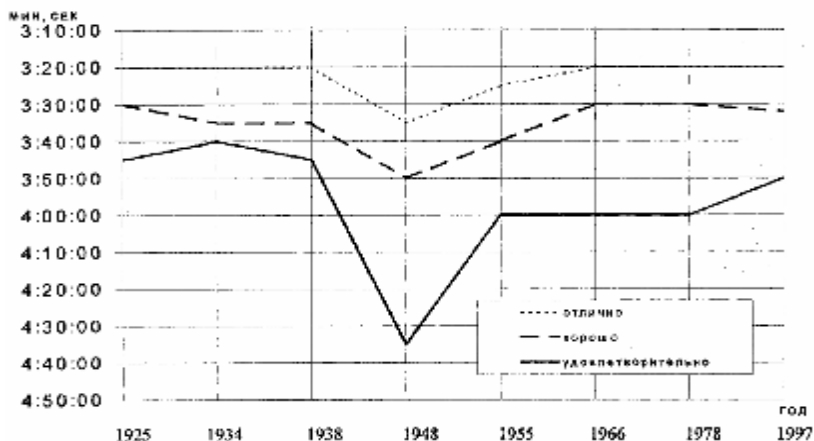


Рис. 1. Динамика оценочных нормативов в беге на 1000 м для курсантов старших курсов

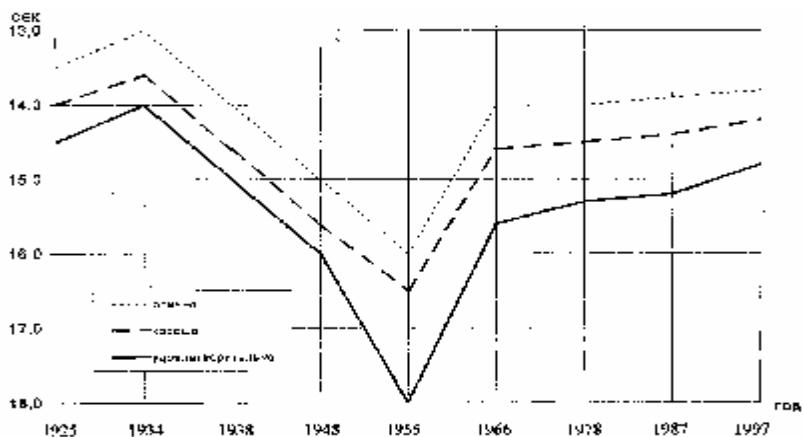


Рис. 2. Динамика оценочных нормативов в беге на 100 м для курсантов старших курсов

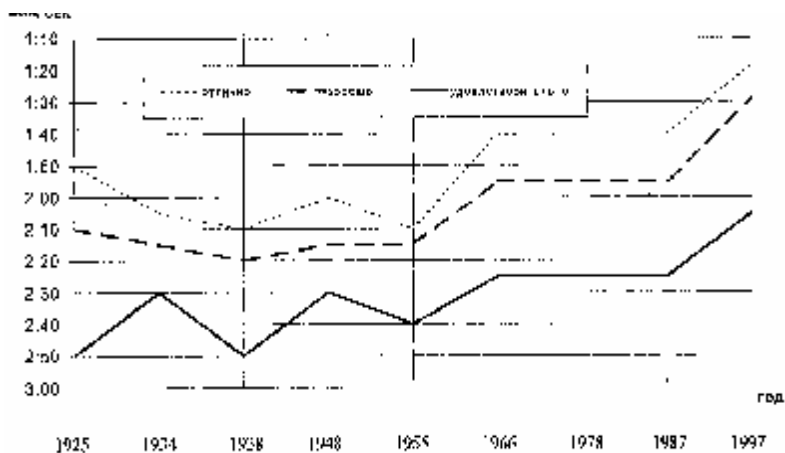


Рис. 3. Динамика оценочных нормативов в плавании на 100 м вольным стилем для курсантов старших курсов

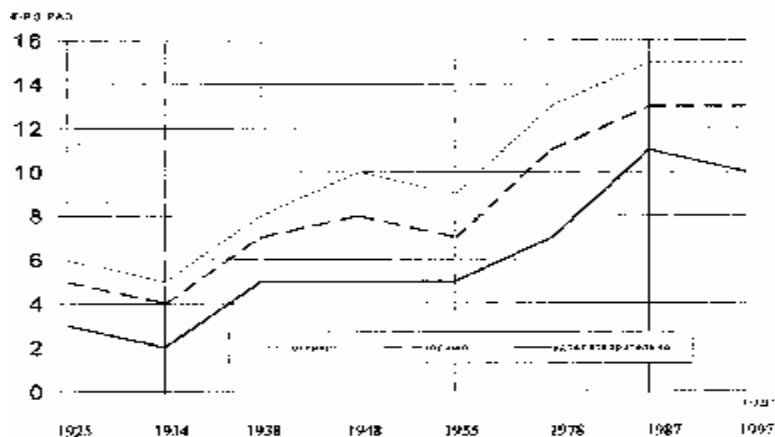


Рис. 4. Динамика оценочных нормативов в подтягивании на перекладине для курсантов старших курсов

Выводы. Проведенный анализ показал, что за исследуемый период использовались различные подходы для обоснования нормативной системы ФП курсантов ВВУЗов.

В доступных нам источниках мы не нашли описания научной концепции, которая была бы положена в основу научного обоснования системы проверки и оценки ФП курсантов, изложенной в НФП-97.

Необходимо продолжить научные исследования по обоснованию нормативной системы ФП курсантов с учётом тех изменений, которые произошли в нашем обществе, теории и методике физического воспитания, Вооружённых Силах Украины, конкретных воинских специальностях, организации военно-профессионального обучения, опыта передовых военных держав. Итогом этой работы должна быть современная теория построения нормативной системы ФП курсантов ВВУЗов.

Литература

0. Лесгафт П.Ф. Значение физических упражнений для войск. – Петербург: СИБ, 1888.
1. Калачев Г.А. Метод объективной оценки Результатов физической подготовки войск, частей и военно-учебных заведений. – М.: Физкульт издат, 1925. – 48 с.
2. Калачев Г.А. Испытания физической подготовленности. – М.: Воениздат, 1926. – 61 с.
3. Инструкция по определению физической подготовленности войсковых частей и военно-учебных заведений РККА. – М.: Воениздат, 1925.
4. Боевой устав пехоты. – М.: Воениздат, 1924.
5. Вейднер-Дубровин Л.А., Джамгаров Т.Т., Коробков А.В. Вопросы научного обоснования физической подготовки в Вооружённых Силах СССР. – Л.: ВДКФФКиС, 1964. – 328 с.
6. Наставление по физической подготовке Вооружённых Сил Союза ССР. М.: Воениздат, 1959. – 439 с.
7. Наставление по физической подготовке Вооружённых Сил СССР. М., Воениздат, 1966. – 345 с.
8. Джамгаров Т.Т., Вейнер-Дубровин Л.А. Вопросы научного обоснования физической подготовки. – Л., 1964.
9. Наставление по физической подготовке Советской армии и Военно-Морского Флота (НФП-78).М., Воениздат, 1979. – 248 с.
10. Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка // Межвузовский сборник. Выпуск 2. / Под общ. ред. Демьяненко Ю.К., Щёголева В.А. – Л.: ВДКИФК, 1982. – 122 с.
11. Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка // Межвузовский сборник. Выпуск 3. / Под общ. ред. Демьяненко Ю.К., Щёголева В.А. – Л.: ВДКИФК, 1983. – 72 с.
12. Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. // Межвузовский сборник. Выпуск 4. / Под общ. ред. Демьяненко Ю.К., Щёголева В.А. – Л.: ВДКИФК, 1984. – 84 с.
13. Дорофеев В.А., Нестеров А.А. Система проверки и оценки физической подготовки вооружённых сил НАТО / Под. ред. Распопова А.А. – Л.: СК МО СССР, ВДКИФК, 1990. – 54 с.
14. Наставна з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-97). К.: Міністерство оборони України, – 1997. – 150 с.
15. Леонтьев В.П. Шляхи вдосконалення системи перевірки й оцінки фізичної підготовленості курсантів у вищих військових навчальних закладах // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. № 1. – Київ: НУФВСУ, 1999. – С. 75 – 80.
16. Леонтьев В.П., Величко О.І. Перспективи розвитку системи перевірки та оцінки рівня фізичної підготовки офіцерів ВВНЗів Збройних Сил України // Збірник ма-

- теріалів науково-методичної конференції військової частини А – 2659. – Київ: МО України, 1995. – С. 119 – 122.
17. Шейченко А.В. Доктрина физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации. Проект. – Москва, Санкт-Петербург: СКМО РФ, ВИФК, 1997. – 34 с.
 18. Щеголев В.А., Дорофеев В.А. Современное состояние и перспективы развития системы физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации // Физическая культура и спорт в современном образовании: Методология и практика. Кн. 2. – С.-Пб.: ВДКИФК, СПГАФК, 1993. – С. 105 – 107.
 19. Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Мальцев А.Н., Мальцев А.А. Проблемы развития физической подготовки Вооруженных сил Украины // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – №2. – С. 91 – 99.
- Поступила в редакцию 14.01.2004г.

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА В ФИЛОСОФИИ ВОСПИТАНИЯ ЭПОХИ ПРОСВЕЩЕНИЯ

Ваховский Л.Ц.

Луганский национальный педагогический университет им. Т. Шевченко

Аннотация. В статье анализируются взгляды западноевропейских просветителей XVIII в., касающиеся физического воспитания и развития человека. Подчеркивается, что забота о здоровье и физическом развитии рассматривалась мыслителями эпохи Просвещения как средство духовного становления личности.

Ключевые слова: эпоха Просвещения, физическое развитие, тело, дух, филантропизм.

Анотація. Ваховський Л.Ц. Проблема фізичного розвитку людини у філософії виховання епохи Просвітництва. У статті аналізуються погляди західноєвропейських просвітників XVIII ст. щодо фізичного виховання та розвитку людини. Підкреслюється, що піклування про здоров'я та фізіологічний розвиток розглядалось філософами епохи Просвітництва як засіб духовного становлення людини.

Ключові слова: епоха Просвітництва, фізичний розвиток, тіло, дух, філантропізм.

Annotation. Vahovskiy L.T. Problem of physical development of the person in philosophy of education of age of Enlightenment. In the article it is analysed the ideas of west-european enlighteners of XVIII century about physical education and development of individual. It is underlined that the care about health and physical development was considered by philosophers of the Enlightenment era as the means of moral development of individual.

Key words: epoch of Education, physical development, body, spirit.

Постановка проблемы. Просвещение обычно рассматривают как широкое идейное движение, сформировавшееся в Западной Европе в ХУШ веке. Становление и развитие просветительской идеологии являлось отражением социодинамики общественного бытия в передовых странах Западной Европы в ХУП-ХУШ веках, главными событиями которо-

го стали мануфактурное производство, изменения в социальной структуре общества и рост социальных противоречий, складывание новых форм государственной власти и просвещенный абсолютизм, утверждение веротерпимости и секуляризация общественного сознания.

Работа выполнена согласно плана НИР Луганского национального педагогического университета им. Т. Шевченко.

Анализ последних исследований и публикаций. Основные идеи педагогической программы западноевропейских просветителей получили всестороннее обоснование в философско-педагогическом наследии Д. Локка (1632-1704). Мы полагаем, что концепция воспитания джентльмена Д. Локка не являлась простой реакцией на кризисное состояние сферы образования, не была только лишь практическим воплощением нового социального заказа, а выступала продолжением философии выдающегося английского мыслителя. Французский историк Р. Галь отмечает, что именно школа эмпирической философии Локка повлияла на воспитателей-новаторов, и даже на тех из них, кто не воспринимал его идей, и имела своих последователей в XVIII веке [10]. Н. Тарков видит тесную связь между политической философией и образовательной теорией Д. Локка [11].

Определяя сущность образования и воспитания, Локк говорит, что его предназначение – научить человека правильно применять свой разум в познании, ибо неумение пользоваться разумом «проистекает не от недостатка природных способностей, а от недостатка их употребления и упражнения» [1].

В «Мыслях о воспитании» предлагается вариант практического осуществления философско-педагогических идей. В качестве важнейшей задачи рассматривается физическое развитие ребенка, забота о «бренной оболочке». В историко-педагогических публикациях обращается внимание на практические советы Локка по закаливанию, питанию ребенка и т.п. Между тем важно подчеркнуть, что, с точки зрения философа, формирование тела тесно связано с формированием души и должно быть направлено на поддержание той силы и бодрости, «при которой оно было бы способно подчиняться и следовать указаниям разума» [2].

Цель исследований: изучить развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.

Результаты работы. Западноевропейское Просвещение следует рассматривать как целостный историко-культурный феномен, включающий два основополагающих момента: познание посредством разума сущности человека; совершенствование человека путем просвещения и рационального изменения политических и социальных установлений.

Интерес западноевропейского Просвещения к педагогической проблематике привел к оформлению одного из главных социокультурных новообразований XVIII века - философии воспитания, явившейся воплощением принципиально новой педагогической программы.

Просветители полагали, что естественное равенство детей от рождения нарушается в силу существующего различия в индивидуальных способностях, различной степени прилежания и сопутствующих им внешних обстоятельств. Решающим фактором формирования личности, с их точки зрения, выступает воспитание и образование, имеющее неограниченные возможности в совершенствовании человека.

Такой подход знаменовал собой своеобразную педагогическую революцию, проявившуюся в новых взглядах на сущность воспитания, качественно иных критериях отбора содержания образования, форм и методов педагогической работы.

Основные идеи педагогической программы западноевропейских просветителей получили всестороннее обоснование в философско-педагогическом наследии Д. Локка (1632-1704). Мы полагаем, что концепция воспитания джентльмена Д. Локка не являлась простой реакцией на кризисное состояние сферы образования, не была только лишь практическим воплощением нового социального заказа, а выступала продолжением философии выдающегося английского мыслителя. Французский историк Р. Галь отмечает, что именно школа эмпирической философии Локка повлияла на воспитателей-новаторов, и даже на тех из них, кто не воспринимал его идей, и имела своих последователей в XVIII веке [10]. Н. Тарков видит тесную связь между политической философией и образовательной теорией Д. Локка [11].

Поскольку истоки локковской педагогики находятся в философском учении, то адекватное представление о ней невозможно составить только на основе анализа работы «Мысли о воспитании». В этом произведении Локк предпринял попытку наметить пути практической реализации принципов и методов формирования человека, которые были разработаны им в философских трактатах «Опыт о человеческом разуме» и «Об управлении разумом».

Определяя сущность образования и воспитания, Локк говорит, что его предназначение – научить человека правильно применять свой разум в познании, ибо неумение пользоваться разумом «проистекает не от недостатка природных способностей, а от недостатка их употребления и упражнения» [1].

Предназначение воспитания Локк видит в том, чтобы упражнять ум и сделать человека разумным существом. Природа закладывает в ре-

бенке лишь задатки к этому, практика и упражнения делают его таковым. В связи с этим плохое воспитание имеет катастрофические последствия для развития и похоже на унижение человека, умаление достоинств его природы.

В «Мыслях о воспитании» предлагается вариант практического осуществления философско-педагогических идей. В качестве важнейшей задачи рассматривается физическое развитие ребенка, забота о «бренной оболочке». В историко-педагогических публикациях обращается внимание на практические советы Локка по закаливанию, питанию ребенка и т.п. Между тем важно подчеркнуть, что, с точки зрения философа, формирование тела тесно связано с формированием души и должно быть направлено на поддержание той силы и бодрости, «при которой оно было бы способно подчиняться и следовать указаниям разума» [2].

Всем известно изречение Д.Локка: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». Что оно обозначает? В чем его новизна?

Тело и дух, полагает философ, неразрывно связаны. Если у человека здоровый дух, но слабое, нездоровое тело, то он способен только наметить правильный путь. Продвигаться вперед по этому пути такой человек не в состоянии. И, напротив, здоровое тело без силы духа не сможет реализовать свои возможности. Эта формула позволила Д.Локку рассмотреть физическое развитие в контексте целостного человека и сделать вывод о том, что оно (физическое развитие) в естественном единстве с духовным развитием делает человека самодостаточным, способным самостоятельно решать свои проблемы.

Французский философ Клод Адриан Гельвеций (1715-1771) в трактате «О человеке» также характеризует два вида воспитания, призванные способствовать общественному благу – физическое и духовное. Задача физического воспитания состоит в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству, т.е. более пригодным к различным функциям, к выполнению которых может призвать его национальный интерес. Духовное воспитание направлено на внушение людям любви к законам и социальным добродетелям [3].

Проблеме физического развития человека Гельвеций посвящает отдельную главу, которая называется «Общие идеи о физическом воспитании». В ней ставится вопрос: можно ли одновременно упражнять тело и дух молодых людей? Французский мыслитель положительно отвечает на этот вопрос и полагает, что именно единство физического и духовного делает воспитание всемогущим.

Концепция естественного, свободного воспитания Жан-Жака Руссо (1712-1778), положила начало так называемому натуралистическому течению в педагогике. Натуралистическое направление выросло из идеи природосообразности воспитания Коменского, который призывал строить процесс воспитания, подражая природе. Последователи выдающегося чешского педагога поклонялись человеческой природе и задачу воспитания видели в создании условий для ее саморазвития.

Наиболее последовательным сторонником природосообразности воспитания в XVIII веке и был Руссо, философские и педагогические взгляды которого получили всестороннее освещение в историко-педагогической литературе. Он был совершенно убежден в том, что стремление идти против природы вредно и для тела, и для духа [4]. Сторонник «счастливого невежества людей» Руссо считал, что природа хотела уберечь людей от наук, подобно тому, как мать вырывает из рук ребенка опасное оружие. С его точки зрения, науки и искусства порождены праздностью и ведут к пустой трате времени [5]. Во всех своих значительных произведениях философ противопоставляет искусственную культуру идеальному состоянию природы. Эту тему он начал в сочинении «Способствовало ли возрождение наук и искусств улучшению нравов?», затем продолжил ее в рассуждении «О причинах неравенства между людьми», «Общественном договоре», «Юлии, или Новой Элоизе» и, конечно же, в «Эмиле».

Именно, исходя из этой позиции, Руссо разрабатывает концепцию естественного, свободного воспитания и формулирует достаточно парадоксальные педагогические положения, которые называет отрицательным воспитанием. Во-первых, он утверждал, что лучшим воспитателем является природа и поэтому не нужно учить ребенка добродетели и истине, а лишь предохранить его сердце от порока, а ум от заблуждения. Первоначальное воспитание ребенка должно быть «ничегонеделанием», следовательно, первым и наиболее трудным искусством воспитателя является умение ничего не делать с воспитанником. С этой целью Руссо помещает Эмиля в природную обстановку, где в сельской тиши будет созревать новый человек. Во-вторых, преждевременное обучение грамоте и нравственным правилам приносит вред ребенку. Чтению и письму нужно учить не ранее, чем у ребенка появится потребность в этом. В-третьих, обучение наукам должно быть поставлено так, что ученик спрашивает, а учитель отвечает, а не наоборот, как принято в традиционной школе.

Как видим, отрицательное воспитание в отличие от положительного, являющегося преждевременным, не торопит естественное разви-

тие, ничего не навязывает, а лишь ставит ребенка в условия, при которых он сам бы все делал. Истинное воспитание является самовоспитанием и не может начаться ранее, чем у ребенка достаточно разовьются соответствующие органы и возникнут соответствующие потребности (это утверждение положено в основу возрастной периодизации Руссо). Оно исключает внешнее принуждение по отношению к воспитаннику, применение наказаний и поэтому может называться свободным. Именно свобода, полагал Руссо, является главным естественным правом человека. Цель свободного воспитания – «научиться извлекать из человека все, чем его одарила природа и направлять его по тому пути, по какому он может больше всего продвинуться» [6].

Влияние Руссо на развитие западной философско-педагогической мысли было колоссальным. Нельзя считать преувеличением оценку Л. Торкато, который сравнивает французского философа с Н. Коперником. По его мнению, Руссо полностью опроверг традиционные взгляды и устоявшиеся концепции и впервые поставил ребенка в центр образовательного процесса [12]. Ему вторит Г.Б. Корнетов, полагая, что французский мыслитель «совершил подлинную революцию в педагогике, положив в ее основу целостное человекознание» [7]. Революционной книгой назвал трактат «Эмиль или о воспитании» французский исследователь Роже Галь. Он подчеркнул, что эта книга поставила «ребенка как индивидуальность в центр всех педагогических поисков, как астрономическая революция поставила Солнце, а не Землю в центр планетарных движений» [10]. Заслуга Руссо заключалась также в том, что он рассматривает естественное физическое развитие как первооснову истинного воспитания.

С идеями просветителей о физическом развитии и, в первую очередь, с философией воспитания Жан-Жака Руссо были тесно связаны воспитательно-образовательные концепции и практический опыт немецких педагогов филантропистов.

Основоположником филантропизма является Иоганн Бернгард Базедов (1724-1790). Мировоззрение И.Б. Базедова, как отмечают его биографы, формировалось под влиянием идей немецкого философа Христиана Крузиуса (1715-1775), который подчеркивал независимость воли от интеллекта и считал, что свобода – атрибут Бога в каждом человеке [9]. Огромное впечатление на И.Б. Базедова произвела концепция свободного естественного воспитания Ж.-Ж. Руссо.

В 1774 году Базедов открывает первый филантропин в Дессау. Учебный план школы содержал большое число реальных предметов, классные занятия дополнялись экскурсиями, работой в саду, в мастерс-

ких, большое внимание уделялось физическому воспитанию.

Значительный вклад в развитие филантропинизма внесли также И.Г. Кампе (1746-1818), Э.Х. Трапп (1745-1818), П. Филлаум (1746-1825), Х.Г. Зальцман (1744-1811) и другие [8]. Достаточно известной, например, была школа-филантропии Х.Г. Зальцмана, которую он основал в Шпенфентале в 1784 г. Пастор Зальцман считал необходимым давать равное воспитание детям всех сословий, серьезно занимался физическим развитием и воспитанием самостоятельности, заботился о применении полученных знаний на практике. Дети изучали широкий круг общеобразовательных предметов, а также прикладные дисциплины, близкие к нуждам практической жизни.

Не будет преувеличением утверждать, что практическим воплощением философии воспитания западноевропейского Просвещения, идей просветителей о физическом развитии была теория элементарного образования и педагогические опыты швейцарского педагога И.Г. Песталотци (1746-1827). Он выделял три составные части элементарного образования: элементарное интеллектуальное образование, физическое элементарное образование, нравственное элементарное образование. Задачу физического образования Песталотци видел в том, чтобы правильно, гармонически развить физические задатки человека, дать ему спокойствие и физическую самостоятельность и привить хорошие физические навыки. Он подчеркивал, что все три части неразрывно связаны и составляют природную целостность человека. Одностороннее развитие человека, по мнению швейцарского педагога, порождает шарлатанство и эгоизм. Это имеет отношение и к физическому развитию. Однобокость развития, писал Песталотци, порождает в физическом отношении и наглых шарлатанов, и злоупотребляющих физической силой хищников, и несчастных, нагруженных непосильной ношей ослов.

Выводы. Итак, философия воспитания западноевропейского Просвещения положила начало принципиально новым подходам к решению проблемы физического развития и воспитания. Забота о здоровье, о теле перестает быть чем-то второстепенным и становится не менее важной, чем забота о духе. Как следствие, физическое воспитание начинает рассматриваться как необходимое условие формирования полноценного человека и становится важной частью образовательной деятельности.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем физического развития человека в философии воспитания эпохи просвещения.

Литература:

1. Локк Д. Об управлении разумом // Сочинения: В 3 т. – Т. 2. – М.: Мысль, 1985. – С.

202-279.

2. Локк Д. Мысли о воспитании // Там же. – Т. 3. – М.: Мысль, 1988. – С. 407-608.
3. Гельвеций К.А. О человеке // Там же. – Т. 2. – М.: Мысль, 1974. – С. 5-568.
4. Руссо Ж.-Ж. Рассуждение. Способствовало ли возрождение наук и искусств возрождению нравов // Избранные сочинения: В 3 т. – Т. 1. – М., 1961. – С. 43-64.
5. Руссо Ж.-Ж. Письмо к д'Аламберу о зрелищах // Избранные сочинения: В 3 т. – Т. 1. – М., 1961. – С. 65-177.
6. Руссо Ж.-Ж. Юлия или новая Элоиза // Там же. – Т. 2. – М., 1961. – 511 с.
7. Корнетов Г.Б. Цивилизационный подход к изучению всемирного историко-педагогического процесса. – М., 1994. – 265 с.
8. Ballauff T., Schaller K. Eine Geschichte der Bildung und Erziehung. – Freiburg – München, 1970.
9. Heinrich J. Widerstnde gegen Philantropismus – Eine Untersuchung ьber die Kritik Chr. Palmers an J.B. Basedow.- Dortmund, 1978.
10. Gal R. Histoire de l'education. – Paris, 1991.
11. Tarcov N. Locke's education for liberty. – Chicago-London, 1989. – 272 p.
12. Torcato L. Education its History and Philosophy. – Bombay, 1970. – 771 p.

Поступила в редакцию 11.01.2004г.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ И СПОРТИВНО-ИГРОВЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В XIX СТОЛЕТИИ

Репневская М.С.

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. В статье рассматривается возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем физического воспитания в XIX столетии в крупнейших странах мира. Создание каждой системы обусловлено ходом развития капиталистических общественно-экономических отношений, политики, идеологии и культуры общества.

Ключевые слова: физическое воспитание, гимнастика, упражнения, урок, спорт, игры.

Анотація. Репневська М.С. Виникнення та розвиток гімнастичних і спортивно-ігрових систем фізичного виховання XIX століття. У статті розглядається виникнення і розвиток гімнастичних і спортивно-ігрових систем фізичного виховання в XIX сторіччі в найбільших країнах світу. Створення кожної системи обумовлена ходом розвитку капіталістичних суспільно-економічних відносин, політики, ідеології і культури буржуазії.

Ключові слова: фізичне виховання, гімнастика, вправи, урок, спорт, ігри.

Annotation. Repnevskaya M.S. Occurrence and developing of gymnastics and sporto-game systems of physical education in XIX century. In article occurrence and development of gymnastic and sports - game systems physical in XIX century in the largest countries of the world is considered. Creation of each system is caused by process of capitalist socioeconomic attitudes, policies, ideologies and cultures of a society.

Key words: physical training, gymnastics, exercises, a lesson, sports, games

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем физвоспитания в XIX столетии. По данным современной науки возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем физвоспитания в XIX столетии обусловлены ходом развития капиталистических, общественно-экономических отношений, политики, идеологии и культуры буржуазии Германии, Швеции, Франции, Англии и других стран (1-5).

Работа выполнена согласно плана НИР Донецкого национального технического университета.

Цель исследований. Изучить возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем физвоспитания в крупнейших странах мира в XIX столетии.

Результаты исследований. Процесс формирования гимнастических и спортивно-игровых систем проходил в начале XIX в. на основе развития капиталистических общественно-экономических отношений, политики, идеологии и культуры буржуазии. Рост промышленности, науки и техники, военного дела привел к необходимости улучшения всего дела воспитания и образования молодежи. Обострение борьбы за рынки сбыта, расширение колониальной агрессии усилили роль армии в жизни буржуазных государств.

Гимнастические системы преимущественно создавались в странах континентальной Европы (Германия, Швеция, Франция и др.). Это было обусловлено особенностями их политического и военного развития. Наполеоновские войны начала XIX в., в которых принимали участие массовые армии, требовали большого количества физически подготовленных резервов. Занятия гимнастикой давали возможность обучать конкретным двигательным навыкам, соответствующим тактике ведения боя того времени, а также более четкому выполнению строевых команд.

Следует иметь в виду, что понятие «гимнастика» в первый период новой истории объединяло не только упражнения на снарядах и без снарядов, но и другие виды упражнений (бег, прыжки, борьбу, катание на лыжах, коньках, приемы защиты и нападения и др.). Лишь в конце этого периода наблюдалось подразделение различных видов упражнений на гимнастику, спорт, игры и туризм.

Возникшие гимнастические системы имели общую основу, но каждая из них отражала своеобразие тех стран, где они создавались. Различие проявлялось также в применении снарядов, в средствах, способах, организации и формах проведения занятий.

Широкое развитие немецкой гимнастики началось с XIX сто-

летия. В то время Германия не представляла собой централизованного, единого государства. В силу раздробленности она не могла оказать сопротивления нашествию Наполеона и в начале XIX столетия оказалась оккупированной французскими войсками. В Германии началось движение за освобождение страны от иностранного засилия. В 1808 г. было организовано тайное политическое общество «Тугенббунд» («Союз добродетели»), но французские оккупационные власти запретили его деятельность. Начались поиски новых форм и методов физического воспитания в целях объединения сил сопротивления и военно-физической подготовки немцев.

В 1810 г. был создан первый кружок любителей гимнастики, положивший начало турненскому гимнастическому движению.

Активная роль в нем принадлежала Фридриху Яну (1778-1852). В 1811г. он организовал под Берлином гимнастическую площадку (турнплац) с перекладиной, брусьями, конем и другими снарядами. С этого времени турнерское движение начало распространяться все шире, охватывая в основном университетскую молодежь.

В 1868 г. все турнферейны были объединены в Общегерманский гимнастический союз (Дойчтурнершафт). Турнеры занимались немецкой гимнастикой, много внимания уделяли туризму и экскурсиям, военно-игровым упражнениям, развитию воли, физической силы и выносливости, а также воспитанию дисциплины.

Методика проведения занятий, классификация упражнений немецкой гимнастики не имели научного обоснования. В основу классификации упражнений была положена внешняя форма движений. С анатомо-физиологической и педагогической точек зрения немецкая гимнастика не имела достаточного обоснования. В методике не было разработок, связанных с вопросами физической нагрузки и дозировки, педагогического: и врачебного контроля.

В связи с этим крупнейший деятель России в области физического воспитания профессор П.Ф.Лесгафт подвергал немецкую гимнастику резкой критике.

Немецкая гимнастика не была приспособлена для распространения в школах. Преодолеть этот недостаток стремился Адольф Шписс (1810-1853). Он разработал схему урока гимнастики в школах, завершил создание системы немецкого турнена. В 1840 г. в книге «Учение о турненском искусстве» Шписс изложил свою систему. Она просуществовала в Германии без особых изменений до начала XX столетия.

Основателем шведской гимнастики был Пер Линг (1776-1839), по предложению которого в 1813 г. в Стокгольме создали гимнастичес-

кий институт, существующий и в настоящее время. После смерти Пера Линга шведскую гимнастику совершенствовал его сын.

Линг. Шведская гимнастика, рассчитанная на детей и взрослых, была призвана развивать силу и ловкость, укреплять здоровье, давать общее физическое развитие.

Все упражнения, составляющие содержание шведской гимнастики, в зависимости от их целей и значения, подразделялись на четыре основные группы:

1) педагогическая гимнастика, целью которой являлось гармоническое развитие здоровых детей, начиная со школьного возраста

2) военная гимнастика, состоявшая из специально подобранных упражнений, которые способствовали военной и физической подготовке шведского войска;

3) врачебная гимнастика, включавшая в себя упражнения корригирующего характера и применяемая при лечении различных заболеваний;

4) эстетическая гимнастика, направленная на развитие совершенных форм человеческого тела и воспитание чувства прекрасного посредством пластических движений.

Опираясь на анатомические и физиологические данные, П.Линг стремился дать шведской гимнастике научное обоснование.

Но поскольку в этот период уровень развития физиологии был невысок, классификация данной гимнастики проводилась по анатомическому принципу. Например, урок строился так, что сначала давались упражнения для ног, спины, рук, брюшного пресса, грудной клетки, а затем - упражнения в равновесии, ходьбе, беге, прыжках и дыхательные. Если в немецкой гимнастике предпочтение отдавалось упражнениям на брусьях и коне, то в шведской гимнастике чаще всего использовались стенка, скамья и бревно.

К недостаткам шведской гимнастики следует отнести отсутствие индивидуального подхода к занимающимся, угловатость, статичность выполняемых упражнений.

Шведская гимнастика получила распространение во многих странах Европы и Америки.

В Скандинавских странах помимо гимнастики популярными также были лыжный и конькобежный спорт, борьба. К концу первого периода новой истории относится возникновение основ скандинавской школы конькобежного и лыжного спорта.

В начале XIX в. возникла французская гимнастика. Причиной ее появления послужило стремление буржуазии возродить военную мощь

своей армии. Создателем французской гимнастики был Франциско Аморос (1770-1848), который хорошо изучил взгляды Песталоцци на физическое воспитание молодежи.

В 1817 г. он открыл в Париже частное гимнастическое заведение и этим привлек внимание военного министерства Франции. Аморосу поручили составить докладную записку о состоянии физической подготовки в военных учебных заведениях и армии.

В 1820 г. ему было разрешено создать государственную гимнастическую школу по подготовке офицеров-учителей гимнастики. В 30-х г.г. Аморосу поручили наблюдение за физической подготовкой во всех гражданских и военных учебных заведениях Франции. Основное внимание он уделял упражнениям, характерным для естественных движений тела (ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, лазание, переползание, борьба). Большое место в системе Амороса занимало нравственное воспитание.

Спорт и игры во Франции в первый период новой истории не ограничивались только гимнастикой Амороса. В дворянских кругах большой популярностью пользовалось фехтование на шпагах и рапира. Для обучения этому виду спорта готовились учителя фехтования, устраивались состязания. В 60-х г.г. XIX в. во Франции начал распространяться велосипедный спорт, стали популярными такие игры как гольф, крокет, лаун-теннис, по-прежнему много приверженцев собирали охота, состязания по стрельбе.

Таким образом, в первый период новой истории были заложены педагогические, методические и организационные основы буржуазной физической культуры. Значение всех буржуазных гимнастических систем заключалось в том, что в них был обобщен опыт физического воспитания за многие столетия были собраны воедино все многочисленные физические упражнения, сделана попытка их систематизации и классификации. Гимнастические системы имели методические рекомендации; на занятиях стали применяться новые снаряды, многими из которых пользуются и в настоящее время.

Спортивно-игровые системы создавались наряду с гимнастическими во многих странах мира. Однако они формировались на других организационных и методических принципах. Их основу составляли упражнения, содержавшие элементы соревнования и направленные на достижение лучших результатов. Фактической основой для становления спортивно-игровых систем послужили многочисленные физические упражнения и игры, бытовавшие среди народов разных стран.

Раньше, чем в других странах, буржуазная спортивно-игровая си-

стема сложилась в Англии - старейшем капиталистическом государстве.

Одним из создателей спортивно-игровой системы в Англии явился директор коллежа в г. Регби педагог Томас Арнольд (1795-1842 г.). В своей деятельности Т.Арнольд стремился к созданию такого коллектива, в котором развивалась бы самостоятельность и активность учащихся, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке, принимать смелые решения. Лучшим средством достижения этой цели он считал занятия спортом (легкой атлетикой, боксом, греблей, плаванием, регби, футболом, крикетом). Много внимания в его системе уделялось воспитанию предприимчивости и находчивости, моральных и нравственных качеств, которые в полной мере отвечали колониальной политике английской буржуазии. Физическое воспитание по системе Т.Арнольда получило распространение и в других учебных заведениях Англии, а также в ряде других стран.

Особенно успешно привилась спортивно-игровая система в Соединенных Штатах Америки. Спортивно-игровая система в США имела эклектический характер. Она создавалась на базе спорта и игр, завезенных из стран Европы, с одной стороны, при незначительном влиянии традиций коренных жителей Америки - с другой. Поэтому физическое воспитание в США имело много общего с европейским, особенно английским.

Выводы. Таким образом, в первый период новой истории в крупнейших странах мира происходило становление и развитие многих видов гимнастики, спорта и игр. Это был процесс объективный и закономерный, обусловленный всем ходом развития общества. В условиях буржуазного общества гимнастические и спортивно-игровые системы носили классовый характер. Буржуазия развивала их лишь постольку, поскольку это обеспечивало ее потребности и интересы.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем возникновения и развития гимнастических и спортивно-игровых систем физического воспитания в XIX столетии.

Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – С.89-106.
2. Малая энциклопедия всемирной истории. М.: Просвещение. – С.279-281.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. – М.: Просвещение, 1989. – С.23-31.
4. Деминский А.Ц. Бытие физической культуры. Донецк: Донбасс, 1997.- 232с.
5. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление. В кн. «Теория и методика физического воспитания». Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 28-38.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ СО II ПОЛОВИНЫ XIX СТОЛЕТИЯ ДО 1917 ГОДА

Репневская М.С.

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития физической культуры и спорта в России со второй половины XIX столетия до 1917 г. Развитие физической культуры и спорта в России в этот период связано с развитием капиталистических общественно-экономических отношений, политики, идеологии и культуры общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, гимнастика, кружки, клубы, общества.

Анотація. Репневська М.С. Особливості розвитку фізичної культури та спорту в Росії з II половини XIX століття до 1917 року. У статті розглядаються особливості розвитку фізичної культури і спорту в Росії з другої половини XIX сторіччя до 1917 р. Розвиток фізичної культури і спорту в Росії в цей період зв'язано з розвитком капіталістичних суспільно-економічних відносин, політики, ідеології і культури суспільства.

Ключові слова: фізична культура, спорт, гімнастика, кружки, клуби, суспільства.
Annotation. Repnevskaya M. S. Features of development of physical training and sports in Russia since II half XIX century till 1917. In article features of development of physical training and sports in Russia since second half XIX century till 1917 are considered. Development of physical training and sports in Russia in this period is connected to development of capitalist socioeconomic relations, politics, ideologies and cultures of a society.

Key words: physical training, sports, gymnastics, circles, clubs, societies.

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций. Развитие физической культуры и спорта в России со 2-ой половине XIX столетия до 1917 года. По данным современной науки физическая культура и спорт являются составной частью общественной культуры. Они находятся в определенных взаимоотношениях с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества, а их связи сложны и не одинаковы в различных формациях [1-5].

Работа выполнена согласно плана НИР Донецкого национального технического университета.

Цель исследований. Изучить особенности развития физической культуры и спорта в России со 2-ой половине XIX столетия до 1917 года.

Результаты исследований. Современные виды физической культуры и спорта в России начали развиваться во 2-ой половине XIX в.

На их развитие оказали большое влияние новые общественные отношения, складывающиеся в период утверждения в стране капитализма. В этот период в стране возникли буржуазные спортивные и гимнастические организации и зародилось буржуазное спортивно-гимнастическое движение. Старейшим аристократическим клубом в России был «Петербургский речной яхт-клуб», основанный в 1860. В 1864 «Речной яхт-клуб» возник в Москве. В этом же году в Петербурге был организован первый в России клуб конькобежного спорта. К числу аристократических клубов принадлежали и теннисные клубы. Первый теннисный кружок «Нева» был открыт в Петербурге в 1860. В 1868 был основан «С.-Петербургский теннисный и крикетный клуб».

Новые спортивные кружки, клубы и гимнастические общества, объединявшие более широкие круги городского населения, стали создаваться в 90-е гг. XIX столетия, когда происходил промышленный подъем в стране и русская буржуазия начала значительно шире использовать физическую культуру и спорт в целях собственного оздоровления и развлечения.

Одной из первых спортивных организаций, возникших в те годы, был тяжелоатлетический кружок врача В.Ф.Краевского в Петербурге, основанный в 1885. В этом кружке занимались выдающиеся русские спортсмены гиревики и борцы – С.Елисеев, И.Поддубный, И.Шемякин и многие другие, прославившие отечественный спорт далеко за пределами страны.

Значительную роль в развитии буржуазного спорта сыграл «Кружок любителей спорта», основанный в Петербурге в 1888. Этому кружку принадлежала инициатива в развитии легкой атлетики и футбола. В кружке культивировались также спортивная борьба, велосипедный спорт, теннис и плавание.

В конце XIX в. сравнительно большое распространение в России получили бег на коньках и фигурное катание. Этими видами спорта начали заниматься более широкие круги интеллигенции, учащейся молодежи. Из среды русских конькобежцев выдвинулись талантливые скороходы и фигуристы: А.Паншин, А.Лебедев, Н.Панин-Коломенкин и др.

В 90-х гг. XIX в. в России появились клубы лыжного спорта. В 1894 был организован «Московский клуб лыжников». В 1895 невдалеке от Петербурга открылся клуб горнолыжного спорта «Полярная звезда».

Во 2-ой половине XIX в. в России стала распространяться гимнастика. Первое гимнастическое общество «Пальма» было организовано в Петербурге в 1863. В 1868 открылось «Московское гимнастическое общество». «Русское гимнастическое общество» было основано в 1882 в

Москве, учредителями его были А.П.Чехов и В.А.Гиляровский.

В последней четверти XIX в. в России появились спортсмены-профессионалы, главным образом борцы, гиревики и велогонщики, вынужденные продавать свои спортивные таланты и этим зарабатывать на свое существование. На аренах цирков и летних садах, на эстрадах и ярмарках широко культивировались чемпионаты по борьбе и подниманию тяжести. Борцов и гиревиков жестоко эксплуатировали антрепренеры. Силачи поднимали тяжести (иногда группы людей), через них переезжали кареты, на их груди разбивали камни. Испортив здоровье, они выходили из строя и умирали в нищете.

Не лучшим было положение велогонщиков, состоявших на службе агентств, продававших велосипеды. Гонщики, состязались на треках и шоссе, рекламировали продукцию представляемых ими фирм. Не щадя своих сил, они старались выиграть 1-е место, т.к. неудачники лишались работы.

В конце XIX в. наряду с развитием буржуазного движения в России появляются рабочие спортивные организации. Жестокая эксплуатация и тяжелое материальное положение исключали широкое развитие физической культуры и спорта в среде трудящихся. В противовес таким клубам начали создаваться подлинно рабочие спортивные организации. Так, на Путиловском заводе рабочие модельного цеха Фотьянов и Березин, в противовес предпринимательскому спортивному клубу, в 1897 организовали футбольный кружок, пользовавшийся большой популярностью среди рабочих завода. По примеру путиловцев в Петербурге, Москве и др. городах начали возникать подобные кружки.

В это время физическая культура была мало распространена среди крестьянства. В условиях интенсивного расслоения деревни и усиления капиталистической эксплуатации сельского населения она имела крайне ограниченные возможности для культивирования самобытных народных видов физических упражнений.

Начало XX в. принесло с собой большие изменения в социально-экономической, общественно-политической и культурной жизни страны. В это время русский капитализм перерастал в свою последнюю стадию – империализм, что вызывало милитаризацию экономики.

В стране создавалось большое количество разных по своей политической ориентации клубов и обществ. В их деятельности отражалась экономическая и политическая борьба классов и партий.

В этой борьбе не последнее место занимали спортивные клубы, лиги и союзы, идеологическая основа деятельности которых определялась интересами борющихся классов. Развитие физической культуры и спорта,

как и всей общественной и культурной жизни, находилось под влиянием событий, переживаемых страной в эти годы.

Поражение России в русско-японской войне (1904-1905) заставило обратить внимание на необходимость усиления военно-физической подготовки молодежи. В спортивные клубы и общества стали вступать рабочая и студенческая молодежь, школьники и ремесленники, мелкая буржуазия и служащие.

Большой вклад для развития прогрессивной теории и методики физического воспитания и спорта внесли ученые: П.Ф.Лесгафт (1837-1909), В.В.Гориневский (1857-1937) и др.

В трудах П.Ф.Лесгафта теория физического воспитания базировалась на процессе обучения физическим упражнениям. Это позволило ему разработать «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». П.Ф.Лесгафт обосновывает систему физического воспитания на основе учета физиологических закономерностей и возрастных особенностей занимающихся, что послужило для формирования педагогических принципов последовательности, постепенности, гармоничности физического развития.

Гориневский выступал против засилья военной гимнастики, за введение игр в школе, за медицинский контроль при занятиях физическими упражнениями. Он, как П.Ф. Лесгафт, боролся за гармоническое развитие личности ребенка. В своем труде В.В.Гориневский показывал воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую, костную и мышечную системы организма.

Важная роль в научно-теоретическом обосновании физического воспитания принадлежит ученому-гигиенисту В.Е.Игнатьеву (1867-1927). Его труд «Физическое воспитание» (1912) - один из лучших в дореволюционной России.

Большое значение для теории, методики и практики спорта имели труды В.Поллини «Учебник по легкой атлетике» (1912), Б. Котова «Олимпийский спорт» (1916), Н. Панина «Фигурное катание на коньках» (1910). В работах отечественных ученых закладывались научные основы физического воспитания и спортивной тренировки.

Ко времени вступления России в первую мировую войну (1914) в стране насчитывалось свыше 1200 спортивных, охотничьих и рыболовных клубов и обществ. Спортивные клубы (около 800) объединяли 50 тыс. спортсменов. По уровню развития спорта и числу занимающихся им Россия далеко отставала от Германии, США, Англии, Франции и других крупнейших стран мира.

В историю русского спорта прочно вошли имена Н.Панина-Ко-

ломенкина (стрелковый спорт и фигурное катание), Н. Струнникова и В.Ипполитова (конькобежный спорт), С.Елисеева (штанга), И.Поддубного (борьба), А.Харламбиева (бокс), М.Свешникова (гребля), П.Канунникова, П.Исакова и П.Багырева (футбол), П.Бычкова, Н.Васильева, А.Немухина (лыжный спорт), В.Архипова (легкая атлетика) и др. спортсменов. С начала XX в. русские спортсмены стали принимать более активное участие в международных соревнованиях. Они выступали в товарищеских матчах и официальных чемпионатах по многим видам спорта. С иностранными спортсменами встречались русские борцы и штангисты, лыжники и конькобежцы, футболисты и хоккеисты, фехтовальщики и гребцы. Нередко русские спортсмены выходили победителями на первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх. Так, замечательный русский спортсмен Н.Струнников дважды, в 1910 и 1911 г.г. становился чемпионом мира по конькобежному спорту. В 1912 г. Россия впервые официально выступала на Олимпийских играх в Стокгольме. Н.Панин-Коломенкин завоевал золотую медаль по фигурному катанию на Олимпийских играх в Лондоне (1908). На этих Играх борцы Н.Орлов и А.Петров удостоились серебряных медалей.

Выводы. Таким образом, анализ развития физической культуры и спорта в России со 2-ой половине XIX столетия до 1917 года показал их взаимосвязь с социально-экономическими условиями жизни общества с политическими и культурными профессиями в стране того времени.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем возникновения и развития гимнастических и спортивно-игровых систем физического воспитания в XIX столетии.

Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – С.89-106.
2. Малая энциклопедия всемирной истории. М.: Просвещение. – С.279-281.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. – М.: Просвещение, 1989. – С.23-31.
4. Деминский А.Ц. Бытие физической культуры. Донецк: Донбасс, 1997.- 232с.
5. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление. В кн. «Теория и методика физического воспитания». Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 28-38.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОТ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ ДО XVIII СТОЛЕТИЯ

Репневский С.М.

Донецкий государственный институт здоровья,
физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье рассмотрено развитие педагогических идей физического воспитания от эпохи Возрождения до XVIII столетия. Основное внимание уделяется анализу физического воспитания в различных условиях развития общества. Ключевые слова: эпоха Возрождения, физическое воспитание, упражнения, гимнастика, спорт.

Анотація. Репневський С.М. Розвиток педагогічних ідей фізичного виховання від епохи Відродження до XVIII століття. У статті розглянуто розвиток педагогічних ідей фізичного виховання від епохи Відродження до XVIII сторіччя. Основна увага приділяється аналізу фізичного виховання в різних умовах розвитку суспільства.

Ключові слова: епоха Відродження, фізичне виховання, вправи, гімнастика, спорт.
Annotation. Repnevskiy S.M. Development of pedagogical ideas of physical training from Renaissance about XVIII century. In article development of pedagogical ideas of physical training from Renaissance prior to the XVIII century is considered. The basic attention is given the analysis of physical training in various conditions of development of a society.

Key words: renaissance, physical training, exercises, gymnastics, sports

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций. Возникновение и развитие физического воспитания от эпохи Возрождения до XVIII столетия. По данным современной науки физическое воспитание является составной частью общественной культуры, ее подсистемой. Оно находится в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. Взаимосвязь физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества сложны и неодинаковы в различных формах (1-5).

Работа выполнена согласно плана НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель исследований. Изучить развитие педагогических идей физического воспитания от эпохи Возрождения до XVIII столетия.

Результаты исследований. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения было связано с гуманистами (от слова «гуманус» - человеческий).

Гуманизм зародился в Италии, а затем существовал во Франции, Англии, Чехии и некоторых других странах.

В центре воспитания они поставили человека. Гуманисты выступали против характерного для средневековья закрепощения личности, в защиту ее достоинств и прав. Они стремились воспитывать здоровых, жизнерадостных людей, приспособленных к жизни. Но выдвигаемые ими прогрессивные положения касались лишь социальной верхушки общества. Педагогические идеи физического воспитания гуманистов находили свое отражение в практике отдельных школ, где обучались дети знатных родителей.

Витторино да Фельтре (1378-1446) - представитель раннего итальянского гуманизма. В Мантуе он организовал школу «Дом радости». В противовес мрачным средневековым школам, «Дом радости» был открыт на лоне природы, в прекрасном дворце, где было много света и воздуха. В школе, где учились дети герцога Гонзаги и его приближенных, Витторино да Фельтре применял новые методы воспитания, основанные на принципах гуманистической педагогики. Ученики занимались верховой ездой, борьбой, разнообразными играми и танцами. Эти занятия были направлены на развитие гибкости, ловкости, красоты и изящества движений. Педагогическая деятельность Витторино да Фельтре содействовала распространению идей физического воспитания в последующие годы.

Франсуа Рабле (1494-1553) - видный французский гуманист крупнейший ученый и писатель, автор знаменитого романа «Гаргантюа и Пантагрюэль». Его роман - острая сатира на схоластическое средневековое воспитание. Он защищал идеи гуманистического воспитания, в котором предусматривались многостороннее образование, развитие творчества и активности, строгий режим дня ребенка. Рабле отводил важное место физическому воспитанию. Он добивался воспитывающего обучения, формирования нравственных качеств и высоких добродетелей.

Иероним Меркуриалис (1530-1606), представитель позднего итальянского гуманизма, доктор философии и медицины, автор шести книг об искусстве гимнастики. В первых трех книгах он описал историю гимнастики, а три последующие посвятил анализу физических упражнений с точки зрения профилактической медицины. Меркуриалис делил все физические упражнения на три группы: истинные (лечебные), военные (необходимые) и ложные (атлетические). Он отдавал предпочтение тем упражнениям, которые имели оздоровительно-гигиеническое значение и способствовали выполнению военных обязанностей. Меркуриалис осуждал атлетические упражнения, которые требовали «чрезмерного напряжения сил».

Своей деятельностью и трудами И. Меркуриалис способствовал

распространению физических упражнений как одного из средств лечебно-профилактического направления в медицине.

Ян Амос Коменский (1592-1670) - крупнейший славянский мыслитель и педагог-гуманист, в своих педагогических сочинениях «Великая дидактика», «Мир чувственных вещей в картинках» наряду с вопросами умственного и нравственного воспитания много внимания уделял физическому воспитанию детей. В «Материнской школе», составленной Коменским, были заложены основы физического воспитания ребенка. Занятия играми и физическими упражнениями, по мнению Коменского, призваны готовить детей к труду, к практике жизни. Педагогические взгляды Яна Амоса Коменского, оказали большое влияние на формирование мировой демократической педагогической мысли.

Ценные идеи о физическом воспитании молодого поколения высказали ранние социалисты-утописты. Томас Мор (1478-1535) и Томмазо Кампанелла (1567-1639) в своих сочинениях («Утопия» и «Город Солнца») подвергли острой критике не только феодальное общество и его систему воспитания, но и зарождавшиеся в то время новые буржуазные отношения. Они мечтали об обществе, где все станут равны, не будет частной собственности, где воспитание будет носить всесторонний характер. Идеи Т.Мора и Т.Кампанеллы имели большое значение для развития педагогической мысли в области физического воспитания. Они далеко опередили практику физического воспитания эпохи Возрождения. Несмотря на незрелость и ограниченность педагогических идей ранних социалистов-утопистов, их заслуга состоит в том, что они впервые провозгласили принципы всеобщего физического воспитания, как для мужчин, так и для женщин, подчеркивали роль физического воспитания во всестороннем развитии личности.

В первый период новой истории передовые представители буржуазной интеллигенции многих стран разрабатывали системы образования, в которых достойное место занимали вопросы физического воспитания.

Джон Локк (1632-1704) - английский философ-материалист, свои педагогические взгляды изложил в книге «Мысли о воспитании» (1693), Следуя изречению древнеримского поэта Ювенала, Д.Локк считал целью физического воспитания достижение здорового духа в здоровом теле. Локк был сторонником жесткого режима, закаливания организма и здорового воспитания.

Большое значение Локк придавал занятиям физическими упражнениями, плаванием, фехтованием, верховой ездой, гребным и парусным спортом. При этом важные задачи воспитания Локк видел в развитии

воли, дисциплины, выработке характера, что будет способствовать воспитанию здорового джентельмена. Проявляя заботу о физическом воспитании подрастающего поколения буржуазии, Д.Локк с презрением относится к образованию детей из народа.

Жан-Жак Руссо (1712-1778) - французский философ, крупнейший педагог - просветитель, был противником феодальных порядков и феодальной системы воспитания.

Воспитательная система Руссо вытекала из его социальных и политических теорий. Он считал, что человек испорчен современным обществом. Поэтому воспитывать ребенка надо вне этого общества. В этом особенно нуждаются дети феодалов и аристократов. «Детей из народа воспитывать не надо, - говорил Руссо, - так как они воспитаны самой жизнью», В трактате «Эмиль, или о воспитании» (1762) Руссо изложил свою педагогическую систему. Следуя за Д.Локком, Ж.Ж. Руссо подчеркивал необходимость физического воспитания. Для повышения интереса к физическому воспитанию он предлагал воспитанникам применять в занятиях соревновательный метод. Его идеи способствовали созданию новых методов и форм физического воспитания, отвечающих интересам зарождавшегося буржуазного общества.

Иоганн Генрих Песталоцци (1746-1827) вступил на стезю педагогики под влиянием Руссо. Песталоцци непоколебимо верил в то, что исправить изъяны общественной системы, помочь бедноте можно средствами воспитания, путем введения всеобщего обучения. Его подход к вопросам физического воспитания заключался в проведении совместных занятий с многочисленными по количеству учащихся классов народных школ. Песталоцци первым в Европе ввел в практику физического воспитания вольные упражнения, которые выполнялись по команде. В своей работе, изданной в 1807 году под названием «Элементарная гимнастика», он сгруппировал составленные вольные упражнения аналитическим способом, в зависимости от форм подвижности суставов. По его мнению, естественные движения детей и подвижные игры представляют собой упражнения суставов (упражнения для головы, ног, рук, туловища и комплексные упражнения). Исходя из этого, считал Песталоцци, следует шаг за шагом добиваться того, что необходимо детям для их физического развития. Однако он отнюдь не считал систему вольных упражнений замкнутой и единственно благотворной, всёго лишь таким «наводящим» средством, при помощи которого можно облегчить здоровое функционирование внутренних органов, приобретение учащимися правильной осанки, усвоения ими комплексных движений (фехтование, бег на коньках, танцы, борьба, спортивные игры).

Классической заслугой Песталоцци является то, что уже в то время он увидел и осудил недостатки проявившегося у некоторых педагогов стремления к односторонности физического воспитания молодежи.

Под влиянием этих реформ, а также педагогических и просветительных идей Локка, Руссо, Песталоцци физическое воспитание все прочнее занимало свое место в школьных системах воспитания и образования. Традиционные программы преподавания дополнялись обучением гимнастике и ручному труду. Появились школы нового типа - филантропины. Первая такая школа возникла в Дессау в 1774 г. (Германия). Преподавание в филантропинах строилось на основе сочетания умственного и физического воспитания. Филантропины были классово-сословными школами. В них обучались ученики трех категорий: академисты (сыновья из знатных семей), педагоги (выходцы из средних слоев, будущие учителя) и фамулянты (дети простого люда, предназначенные в слуги). Гимнастику в филантропинах преподавали Герхард Фит (1765-1836) и Иоганн Гугс-Мутс (1759-1839). Они внесли значительный вклад в теорию и практику физического воспитания.

Выводы. Таким образом, анализ развития педагогических идей физического воспитания от эпохи Возрождения до XVIII столетия показал взаимосвязь физического воспитания с социально-экономическими условиями жизни общества, с политическими и культурными процессами в различных формациях. Вместе с тем, практика развития физического воспитания отставала от передовой педагогической теории, так как социально-экономические и культурные условия жизни того времени ограничивали возможность развития физического воспитания.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем развития педагогических идей физического воспитания от эпохи возрождения до XVIII столетия.

Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – С.89-106.
2. Малая энциклопедия всемирной истории. М.: Просвещение. – С.279-281.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. – М.: Просвещение, 1989. – С.23-31.
4. Деминский А.Ц. Бытие физической культуры. Донецк, «Донбасс», 1997, 232с.
5. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление. В кн. «Теория и методика физического воспитания». Киев, Олимпийская литература, 2003. – С. 28-38.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТА И МУЗЫКИ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Романчук Н.В.

Донецкий государственный институт здоровья,
физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты развития союза спорта и музыки в Древнем мире. Основное внимание уделяется анализу исторических источников для определения взаимосвязи этого союза.

Ключевые слова: спорт, музыка, Древний мир.

Анотація. Романчук Н.В. Історичний взаємозв'язок спорту та музики в Стародавньому світі. У статті розглянуто аспекти розвитку союзу спорту і музики в Стародавньому світі. Головна увага приділяється аналізу історичних витоків до визначення взаємозв'язку цього союзу.

Ключові слова: спорт, музика, Стародавній світ.

Annotation. Romanchuk N.V. Historical interrelation of sports and music in the Ancient world. In article theoretical aspects of development of the union of sports and music in the Ancient world are considered. The basic attention is given to the analysis of historical sources for definition of interrelation of this union.

Key words: sports, music, the Ancient world

Постановка проблемы. Для того чтобы, проследить историческую взаимосвязь музыки и спортивной деятельности, необходимо окунуться в историю Древнего мира. Данный вопрос недостаточно рассмотрен в учебниках по истории физической культуры и потому заслуживает изучения на современном этапе.

Работа выполнена согласно НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта

Анализ последних достижений и публикаций. Работы последних лет продемонстрировали перспективность изучения исторического союза спорта и музыки в целом, а также значимость подобных исследований как с теоретической, так и с практической точки зрения. Исследования показали, что диалектические закономерности дают возможность составить научные представления о последовательном развитии тесной связи музыки и спорта на протяжении всей истории общества [4 – 6].

Цель исследований. Поиск и определение основных исторических этапов развития союза спорта и музыки в Древнем мире.

Результаты исследований. Рассмотрим развитие музыки и спорта на примере античных государств Греции и Рима.

Основу воспитания в Древней Греции составляло развитие интеллекта, физического совершенствования и музыки.

Начиная с 7 - 8-летнего возраста дети занимались в гимназиях и

палестрах (от слова «пале» - борьба). Программу палестрики составлял пентаглон (пятиборье) - бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба. А также включался панкратион (кулачный бой), плавание, стрельба из лука, верховая езда и другие физические упражнения.

Палестру дополняла орхестрика - упражнения в танцах и беге, игры с мячом, акробатика, выполняемые под музыку.

Древнегреческий историк Атеней описывал занятия в палестрах, где обнаженные авлеты выполняли ритмично физические упражнения под музыку. Музыка и спорт занимали видное место в жизни Древней Греции. Спортивные праздники и представления сопровождалась музыкальным сопровождением. Греки пели и играли на струнных инструментах (лира, кифара), были отличными танцорами, знали быстрые танцы с прыжками. Фигуры этих танцев воспроизводили спортивные движения гимнастов. Плавные хороводы и пляски сопровождалась игрой на духовых музыкальных инструментах - авлосе и флейте (сиринкс). Кулачный бой с элементами рукопашной схватки назывался «спартанской гимнастикой». Танцы способствовали физической подготовке и представляли имитацию поединка с противником по ходу ритмических движений под музыку.

В V в. до н.э. в Спарте танцы с оружием, имитирующие боевые приемы, носят характер не боевого типа, а зрелищного для развития ловкости и чувства ритма. Танцы борцов для мальчиков исполняются в определенном, строго заданном ритме под аккомпанемент флейты.

Ученик Сократа, древнегреческий историк Ксенофонт писал об эллинах: «Когда совершены были возлияния и спет пеан, первыми встали фракийцы и под звуки флейт плясали в оружии; высоко и легко прыгали они, размахивая ножами; под конец же один поражает другого, как всем показалось - насмерть, но тот лишь притворился убитым. Пафлогонцы вскричали, а нанесший удар снял оружие с побежденного и удалился с песней во славу Ситалка... После того выступали фессалийцы... и исполняли в оружии пляску «Карпэей»... Один, сложив оружие наземь, представляет сеющего и пашущего, причем часто оглядывается, как бы опасаясь нападения; тем временем подкрадывается разбойник. Завидев его, первый схватывает оружие, устремляется навстречу идущему и сражается с ним.... Все эти действия производятся ритмически под мелодию флейты».

В эпоху Древнего мира музыкальное развитие, согласно греческим преданиям, связывалось с именами мифических авлетов Олимпа и Марсия.

Музыка как язык звуков имеет отличительную эмоциональную

глубину. В ней отражается выразительность, характер, темперамент. С помощью музыки можно передать настроение.

Древнегреческий философ Аристотель (384 - 322 гг. до н.э.) мелодии «ровные и спокойные» дорийского лада расценивал как способствующие воспитанию мужества и рассудительности. Умственное воспитание невозможно без физического воспитания, музыка воспринимается как нравственно-интеллектуальная гимнастика, которая является одним из общеобразовательных предметов и служит средством приятного отдыха и развлечения.

Древнегреческий философ-идеалист и математик Пифагор (около 580 г. до н.э.) являлся основоположником теории музыки и музыкальной акустики, в дальнейшем она была развита его последователями и учениками (пифагорейцами). Он изобрел гармонический канон (монокорд) для музыкального воздействия на деятельность человека. Пифагорейцы считали, сто расстояние от небесных сфер до центрального огня выражается в простейших («музыкальных») числовых выражениях, отсюда берет начало учение о гармонии сфер. Светила, якобы в своих движениях рождают звуки, которые соответствуют музыкальным, а музыка тесно связана с физическими движениями.

По преданию, Пифагор установил соотношение между длиной струны и высотой звука - чем струна длиннее, тем ниже звук. Простейшим отношением длин (1:2; 2:3; 3:4) соответствуют интервалы (октава, квинта, кварта). Исследования пифагорейцев показали связь между высотой музыкального тона и быстротой движений.

Известный философ-идеалист Платон (427-348 г.г. до н.э.) представитель афинской аристократии, ученик Сократа, являлся сторонником спартанской системы воспитания молодых людей в союзе с интеллектуальным образованием. Для детей дошкольного возраста он рекомендовал занятия играми на спортивных площадках. Дети с 12 до 18 лет в эфебии проходят военно-гимнастическую подготовку.

Платон считал, что для молодежи должны быть привычными занятия с «прекрасными телодвижениями» в сочетании с музыкой. Он также рекомендовал применять музыку для отдыха, быстрой ходьбы и бега. Гимнастика без музыки, утверждал Платон, способствует грубости. В то время как их разумное сочетание помогает воспитать гармонически духовно и физически развитых людей.

Античная гимнастика (от греческого «обнаженный») состояла из трех частей:

1. детские игры (упражнения с мячом, обручем, бег, метание диска и копья)

2. палестра
3. оркестрика

Игра, палестра оркестрика являлись средствами для создания физического идеала греков-калогатии (эталон красоты в эстетическом смысле). Понятие «калос» (красивый) в античном мире означало непобедимую мужскую силу.

Со временем в Древней Греции развивается хоровая и сольная лирика, инструментальная музыка. Пение и игра на музыкальных инструментах находят широкое применение в гимнастических и художественных (т.н. мусических) состязаниях различных полисов Греции - олимпийских, пифийских, истмийских, немейских игр.

Немейские игры проводятся с 573 г. до н.э. в Немейской долине в Аргомеде (Пелопоннес) при храме Зевса. Общегреческие состязания происходили через каждые два года в новолуние июня. Программа игр состояла из спортивных и музыкальных состязаний. Победителя награждали венком из веток оливы, а позднее - сельдерея.

Весной с 581 г. до н.э. проводились истмийские игры в период античности в честь Меликерта-Полемона, а также в честь морского Посейдона, устроенные братом Афамантом коринфским царем Сизифом в Коринфе, где находился храм морского царя. Происходили раз в два года летом в роще. Программу составляли бег, борьба, конные скачки, гонки на колесницах, поэтические и музыкальные состязания. Победители получали венки сосновые или сельдерея, в которые вплеталась пальмовая ветвь. Победители воспевались поэтами.

Вторыми по значению после Олимпийских игр являлись Пифийские игры. Согласно преданию, учреждены Аполлоном после победы над змеем Пифоном. Проходили при храме Аполлона Пифийского в Дельфах. Первоначально Пифийские игры состояли из музыкальных состязаний и даже после включения в 590г. (582г.) до н.э. пятиборья и состязаний на колесницах по-прежнему составляли главную часть праздника. С 582г. до н.э. состязания получают статус общегреческих, а восьмилетний период между играми заменяется четырехлетним.

Имя Аполлона переводится как божество света («лучезарный», «с золотым мечом», «рожденный от света»). Но есть и второе имя Аполлона - Пеон (способный исцелять и творить чудо). Лирические песни, состоящие из 12 строк пеана - гимна радости в честь Аполлона воспевались на Пифийских играх. Наградой победителям служил лавровый венок, так как лавр - дерево, посвященное Аполлону.

Следует отметить, что из всех игр, которые проводились в Древней Греции, Олимпийские были самыми значительными играми. Прохо-

дили они особо торжественно. Звучание труб оповещало о начале церемонии открытия. Участники давали клятву честно состязаться. Далее следовал парад и в это время глашатай сообщал сведения зрителям об участниках. Заканчивалась церемония открытия жертвоприношением богам.

На следующий день проводились состязания молодежи (бокс, метание копья и диска, бег, прыжки). На третий день по этим видам соревновалось взрослое население. Состязания на колесницах и вооруженных атлетов в беге составляли программу четвертого дня игр. Закрытие состязаний характеризовалось определением победителей, награждение их и исполнение гимнастических хвалебных песен.

Победители Олимпийских игр (олимпионики) зарабатывали уважение и славу. Им посвящались оды и гимны, ставились памятники (курорсы).

На развитие музыки и спорта в Древнем Риме большое влияние оказала эллинистическая культура. Музыка сопровождалась праздники и военные танцы, бои гладиаторов, которые сопровождалась под звуки труб, рогов. Зрелища пользовались в Риме большой популярностью с древнейших времен [1 – 5].

Первые гладиаторские бои были проведены в 254г. до н.э., а с середины II века до н.э. становятся излюбленным зрелищем римлян. Гай Светоний Транквилл в своей книге «Жизнь двенадцати Цезарей» говорил о правлении императора Домициана: «Зрелища он устраивал постоянно, роскошные и великолепные, и не только в амфитеатре, но и в цирке. Здесь кроме обычных состязаний колесниц четверкой и парой, он представлял два сражения, пешее и конное, а в амфитеатре еще и морское. Травли и гладиаторские бои показывал он даже ночью при факелах и участвовали в них не только мужчины, но и женщины». На таких зрелищах выступали громадные хоровые ансамбли, часто с пышными инструментальными сопровождениями.

В этой же книге Транквилл описывает знаменитые игры Рима: «Учредил он и пятилетие состязания в честь Юпитера Капитолийского; оно было тройное - музыкальное, конное и гимнастическое - и наград на нем было больше, чем теперь: здесь состязались и в речах по-латыни и по-гречески, здесь, кроме кифаредов, выступали кифаристы, в одиночку и в хорах, а в беге участвовали даже девушки. Распоряжался на состязаниях он сам, в сандалиях и в пурпурной тоге на греческий лад, а на голове - золотой венец с изображением Юпитера, Юноны и Миневры; рядом сидели жрец Юпитера и жрец Флавиев в таком же одеянии, но у них в венцах было еще изображение самого императора. Справлял он каждый

год и Квинкватрии в честь Миневры в Альбанском поместье; для этого учредил коллегии жрецов, из которых по жребию выбирались распорядители и устраивались великолепные травы, театральные представления и состязания ораторов и поэтов» [4 – 5].

Выводы. Полученные результаты позволяют проследить историческую связь античной музыки и спорта. Музыка раскрывает гармонию движений человека. Она подчеркивает ритм и выразительность исполнения. Музыка способна выразить движение, а оно соответственно организуется и подчеркивается самой музыкой. Спорт античного мира неотделим от музыки, которая стимулирует двигательную деятельность.

Все спортивные праздники и игры сопровождаются музыкальным исполнением. Занятия спортом проводятся под ритмичные звуки. Ученые Древнего мира находили пропорции и закономерности не только в музыкальных созвучиях, танце, но и в развитии спортивных показателей при построении тренировки.

В период античности впервые используется музыка в занятиях спортом. По мере развития спорта развивается и музыка. Совершенствуются не только физические упражнения, но и инструментальная музыка, которая дополняется песнями, гимнами.

Предложенные данные исторического характера способны оказать реальную пользу для дальнейшего развития теории и практики физического воспитания на основе союза музыки и спорта.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем взаимосвязи спорта и музыки в древнем мире.

Литература

1. Аристотель. Политика. /Пер. с греч. - М.,1991.
2. Аристотель. Поэтика. /Пер. с греч. - М.,1957.
3. Античная музыкальная эстетика /Пер. русск. - М.,1960.
4. История Древнего мира. Древний Рим /А.Н.Бадак, И.Е.Войнич, Н.М.Волчек и др. - Мн.: Харвест, 2000.
5. История Древнего мира. Древняя Греция /А.Н.Бадак, И.Е.Волчек и др. - Мн.: Харвест,1999.
6. Ю.Г.Коджаспиров. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность). // Спорт, духовные ценности, культура: Сб. - М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1997. - С. 64-78.
7. История эстетики. Т.1./Ред.-сост. В.П.Шестаков. -М.,1962.
8. Ксенофонт Афинский. Сократические сочинения. / Пер. С.И.Соболевского. - М.-Л.,1935.
9. Лосев А.Ф. История античной эстетики. - М.,1974.- Т.3
10. Эсхил. Трагедии / Пер. В.Иванов. - М.:Изд. «Наука»,1989.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

Розділ 3

Вікова дидактика та фізична культура

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСВІТНЬОЇ ГАЛУЗІ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я”

Бабич В.І

Луганський національний педагогічний університет ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглядається проблема підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я”. Приділяється увага формуванню культури здоров’я студентів як складової частині професійної підготовки до викладання освітньої галузі.

Ключові слова: професійна підготовка, культура здоров’я студентів.

Аннотация. Бабич В.И. Культура здоровья как составная часть профессиональной подготовки будущих учителей образовательной области «Физическая культура и здоровье». В статье рассматриваются проблемы подготовки будущих учителей образовательной отрасли «Физическая культура и здоровье». Уделяется внимание формированию культуры здоровья студентов как составной части профессиональной подготовки к преподаванию образовательной отрасли “Физическая культура и здоровье”.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, культура здоровья студентов.

Annotation. Babich V.I. Culture of health as a component of vocational training of the future teachers of educational area “Physical culture and health”. This article deals with the problems of forming would-be-teachers for “Physical training and health culture” sphere. The solving of forming students health culture as the main if professional frame for education sphere problem is advised is this article.

Key words: professional framing, students health culture.

Постановка проблеми. Природна та культурна еволюція людства зґрунтована на виділенні ядра фундаментальних цінностей, серед яких важливими є життя та здоров’я.

Турбота про збереження життя і зміцнення здоров’я громадян входить у сферу важливих завдань суспільства, рішення яких забезпечує політичну стабільність і національну безпеку держави. Швидкі зміни рівня соціально-економічного розвитку і способу життя найбільш сильно діють на людину та призводять до її змін у фізичному, психічному та духовному рівнях.

Інтенсифікація навчального процесу, незадовільні соціально – економічні умови життя в Україні та важка екологічна ситуація викликають виникнення стійкої тенденції до погіршення здоров’я дітей та учнівської молоді.

Як підкреслює міністр освіти і науки України В.Г.Кремінь, “понад 90% дітей та учнів мають відхилення у здоров’ї, а більш 50% - незадовільну фізичну підготовку [1]. У таких умовах життєво важливою вимогою суспільства є постійне удосконалення системи всебічного

виховання зростаючого покоління. Низькій рівень здоров'я учнів говорить про те, що настає необхідність реформувати школу і насамперед зміст освіти.

У період реформування системи освіти в Україні важливе місце повинна зайняти проблема здорового способу життя кожної молодої людини. Майбутнє України повинно створюватися здоровими громадянами, які здатні до активної життєдіяльності в усіх напрямках.

На нашу думку, ефективне підвищення рівня здоров'я школярів у всіх його аспектах можливе лише при створенні оптимальних соціально-педагогічних умов формування культури здоров'я дітей і учнівської молоді.

Одна з основних умов формування культури здоров'я школярів – це гарно організована навчально-виховна робота з освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”.

Отже, у зв'язку з реформуванням системи освіти й тенденціями змін структури змісту шкільної освіти, а також з метою підвищення рівня здоров'я учнів у всіх його аспектах було розроблено проект освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” [2].

У змісті навчального матеріалу освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” гармонійно співвідносяться загальнокультурні знання і підготовка, яка включає цінності, потреби, вміння, навички загальнокультурного розвитку особистості.

Реалізація освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” на практиці в шкільній освіті характеризуватиметься впливом на розвиток усіх сторін особистості школяра: формування його інтелекту, духовних, психічних та фізичних якостей, що в значній мірі буде сприяти формуванню в школярів високого рівня культури здоров'я.

Освітня галузь “Фізична культура і здоров'я” має на меті: збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток їх основних фізичних, психічних, духовних якостей, рухових здібностей, формування гуманістичних ціннісних орієнтирів, розвиток розуміння і потреби в систематичному зміцненні свого здоров'я, забезпечення учнів основами теоретичних знань і практичних вмінь і навичок з питань здоров'я, фізичної культури, безпеки життєдіяльності, підготовку їх до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя.

Для досягнення цієї мети вчителю освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” потрібно вирішити наступні завдання:

- Озброїти учнів системою знань по формуванню, збереженню і зміцненню здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному, фізичному).

- Сприяти вихованню розуміння потреби в веденні здорового способу життя, спрямованого на формування духовного, психічного і фізичного здоров'я.

- Розвивати в учнів рухові якості, вміння та навички, необхідні для виконання індивідуально оздоровчих технологій.

- Залучення учнів до багатства державної і світової культури здоров'я.

У зв'язку з цим виникає питання, наскільки випускники фізкультурного вузу готові до рішення подібних завдань.

Враховуючи вище сказане вже сьогодні для вищої педагогічної школи вкрай актуальним стає питання підготовки майбутнього спеціаліста освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”, здатного вирішувати ці завдання.

Педагогічна практика показує: всяке нововведення починається з просвіти вчителів, керівників системи освіти. Доля кожного починання в системі освіти в першу чергу залежить від учителя, рівня його готовності до визначеної роботи.

Сучасна стратегія педагогічної освіти в країні повинна в значній мірі випереджати потреби загальноосвітньої школи, передбачати тенденції її розвитку.

Робота виконана згідно з планом кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного педагогічного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні науковці відображають цю проблему в своїх працях. Так Горашук В.П. у своїй монографії “Формування культури здоров'я школярів” визначає, що навчальний план педвузів повинен орієнтувати майбутнього вчителя на школу завтрашнього дня, надавати йому необхідний запас знань з випередженням. Він також вважає, що випередження сучасних потреб системи освіти в різноманітному кваліфікаційному рівні спеціалістів фізичного виховання, закладене в навчальні плани й програми педагогічних інститутів, повинно бути 15-20 років [3]. Російські вчені Трещова О.Л. та Павлова І.В. гадають, що сучасні умови життя потребують від спеціаліста фізичної культури і спорту все більш інтегрованих психологічних і медико-біологічних знань з метою успішної організації оздоровчої та просвітницької праці серед населення, формування культури здоров'я [4]. Ахвердова О.А. та Магіна В.А. наголошують на нерозробленості культури здоров'я як у теорії, так і у практиці професійної фізкультурної освіти [5]. У державній програмі “Вчитель” відмічається, що “потребує відновлення зміст педагогічної освіти, відносно забезпечення випереджаючого напрямку підготовки педагогічних працівників, опти-

мального співвідношення між професійно-педагогічною, фундаментальною й соціально-гуманітарною підготовкою вчителя [6].

В.Г. Кремінь на семінарі-наradі ректорів вищих навчальних закладів зазначив: “Поки що значною мірою підготовка вчителя, і підвищення кваліфікації здійснюється на основі традиційних усталених підходів. Ми затрималися на старті змін у модернізації підготовки і перепідготовки вчителя” [7].

У сучасний час ще не ведеться підготовка вчителів, котрі в майбутньому будуть викладати інтегровані курси освітніх галузей шкільного навчання.

У зв'язку з цим виникає гостра необхідність удосконалення програмно-методичного й дидактичного забезпечення підготовки вчителів освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”.

Важливим компонентом нової системи освіти з підготовки майбутнього вчителя мають бути знання про формування, збереження і зміцнення здоров'я на духовному, психічному і фізичному рівнях. Ці знання полягають у новому напрямку в сучасній науці про виховання і освіту дітей та учнівської молоді культурі здоров'я, яка є, на думку Горашука В.П., важливим складовим компонентом загальної культури людини, зумовленою матеріальними і духовними середовищами життєдіяльності суспільства, що виявляються в системі знань, вмінь, потреб та навичок особистості стосовно формування, зміцнення та збереження її здоров'я.

Культура здоров'я відбивається в системі поглядів про формування, збереження й зміцнення здоров'я, розвиває валеологічну свідомість, і знання, перевірені на практиці, перетворюються в переконання, в певну систему загальнолюдських цінностей, керуючись якими особистість реалізує себе в повній мірі в процесі життєдіяльності.

Виходячи з вище сказаного, стає зрозумілим, що формування культури здоров'я у студентів фізкультурних вузів є необхідною частиною в підготовці майбутнього спеціаліста освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”.

Формулювання завдань роботи. До основних завдань нашої роботи ми відносимо:

- з'ясування невідповідності між підготовкою майбутніх учителів фізичного виховання в педагогічних вузах і сучасними потребами загально-освітньої школи, зміна яких зумовлена тенденціями інтеграції в одну освітню галузь “Фізична культура і здоров'я” шкільних предметів, пов'язаних зі здоров'ям, яка зорієнтована на формування культури здоров'я школярів;

- розкриття потреби в формуванні культури здоров'я майбутніх вчителів як складової частини їх професійної підготовки.

Викладання основного матеріалу дослідження Отже у зв'язку з поставленими завданнями нами було проаналізовано зміст навчального плану, а також проведено аналіз учбового плану освітніх дисциплін, де особлива увага приділялась циклу професійно-орієнтованих та фундаментальних дисциплін з підготовки вчителя фізичного виховання зі спеціальності “Фізичне виховання і методика спортивно масової роботи” кваліфікаційного рівня бакалавр, який дозволив нам зробити висновок, що на всьому протязі навчання на перше місце постає розвиток фізичних якостей, формування культури рухових здібностей та теоретико-методичні знання, тобто виховання професійних якостей вчителя. Але недостатньо приділяється уваги особистісним якостям учителя, оволодінням навичками оздоровчих технологій і розвитку потреби в постійному духовному, психічному й фізичному вдосконаленні, що підтверджує невідповідність підготовки майбутніх учителів сучасним потребам загальноосвітньої школи.

Висновки Проаналізувавши учбовий план з підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, нами було зроблено висновок, що специфіка теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів дозволяє в значній мірі вирішувати завдання валеологічної освіти, яка предстає нам у вигляді цілісної системи. Дана система передбачає впровадження в цикл професійно-орієнтованих і фундаментальних дисциплін теоретичний і практичний матеріал у рамках валеологічних, психолого-педагогічних, культурологічних, медико-біологічних знань, а також знань стосовно оздоровчих технологій, які на наш погляд, сприятимуть створенню умов щодо формування культури здоров'я студентів та їх професійної готовності викладання освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”.

Отже, враховуючи вищесказане, розуміємо, що на сучасному етапі вища школа покликана готувати спеціалістів, які в короткі строки могли б забезпечити виконання соціального заказу суспільства.

Культура здоров'я майбутнього вчителя повинна формуватися протягом всього періоду навчання у вузі, і розуміти під цим передачу необхідних знань з цього приводу своїм майбутнім учням.

Перспективи. Рішення проблеми підготовленості майбутніх учителів до викладання освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я” об'єктивно потребує науково обґрунтувати зміст педагогічної освіти, внести пропозиції щодо створення нових навчальних планів, програм і навчально-методичних комплексів, розробити теоретичні засади інтеграції

культурологічної, соціальної, психолого-педагогічної й методичної підготовки студентів та створити передумови до формування культури здоров'я майбутніх учителів освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”.

Література

1. Треба створити таку школу, щоб “учні шанували своїх учителів, але й учителі їх не незважали”: Ключові проблеми розвитку загальної середньої, дошкільної, позашкільної та професійно-технічної освіти / Колегія МОН України // Освіта України. – 2000. - №34 (22 серпня). – С. 4-9.
2. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров'я”. Проект. Зубалій М., Борисенко А., Леонов О., Остапенко О, Іванова Л., Столітенко Є. // Фізичне виховання в школі. – 2000. - №3. – С.14-17.
3. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. Трещева О.Л., Павлова И.В. Концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 10 – С. 15-17.
5. Ахвердова О.А., Магин В.А. // К исследованию феномена “Культура здоровья” в области профессионального образования // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 9 – С. 5-7.
6. Державна програма “Вчитель”: Затверджено постановою Каб. Міністрів України від 28 берез. 2002 р., №379 // Офіц. Вісн. України. - №13. – С. 109-130.
7. Кремень В.Г. Підготовка вчителя в умовах переходу загальноосвітньої школи на новий зміст, структуру і 12-річний термін навчання. // Вища школа. – 2003.- №1 – С. 3-11.

Надійшла до редакції 10.01.2004р.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕГУЛЯЦІЇ РУХІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-МЕТАЛЬНИКІВ

Бізін В.П., Чух А.М.

Військовий інститут внутрішніх військ МВС України

Анотація. У статті викладені основні питання розвитку регуляції рухів легкоатлетів-метальників.

Ключові слова: техніка легкоатлетичних метань, регуляція рухів, адаптація.

Аннотация. Бизин В.П., Чух А.Н. Особенности развития регуляции движений легкоатлетов-метателей. В статье изложены основные вопросы развития регуляции движений легкоатлетов-метателей.

Ключевые слова: техника легкоатлетических метаний, регуляция движений, адаптация.

Annotation. Bizin V.P., Chuh A.N. Singularities of development of a regulation of locomotions of athletes of the throwers. It is established that process of development of regulation movements of sportsmen-throwers includes three specific stages, caused by natural development of organism and its adaptation to movement activity of specified nature.

Key words: technigue of field throwing, movement regulation, adaptation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підготовки атлетів високого класу, особливо в олімпійських видах спорту, завжди залишається актуальною. Результати наукових досліджень та практика свідчать про те, що досягнення високих результатів значною мірою обумовлено рівнем технічної майстерності спортсменів, який забезпечує ефективну реалізацію рухових якостей.

Навчання руховим діям розглядається як складна динамічна система, ефективність управління якою залежить від ступеню вивчення її компонентів та зв'язків. Важлива роль у цьому відношенні належить теорії побудови дій М.О.Бернштейна (2), яка дозволила розширити уявлення про систему рухових дій, їх склад та смисловий зміст.

Основи регуляції рухів, сформульовані М.О.Бернштейном, є реальною базою для вдосконалення методики навчання руховим діям. Однак, для наукового обґрунтування завдань, засобів та методів навчання на різних етапах багаторічного тренування необхідні тривалі системні обстеження закономірностей розвитку саморегуляції рухів з урахуванням специфіки видів метань та індивідуальних особливостей атлетів. Для інтерпретації одержаних даних ми використовували теорію функціональних систем П.К. Анохіна (1), згідно якої важливим фактором оптимізації біологічних систем є корисний кінцевий результат діяльності.

Робота виконана за планом НДР Військового інституту внутрішніх військ МВС України.

Метою даної роботи є викладення особливостей розвитку регуляції рухів легкоатлетів-метальників на різних етапах багаторічного тренування.

Результати дослідження. В процесі досліджень встановлено, що процес розвитку саморегуляції рухів включає 3 етапи, обумовлені специфікою рухової діяльності на різних етапах багаторічного тренування.

Індивідуальний аналіз техніки метань показав, що варіативність деяких параметрів у віці 12-14 років значно змінюється. Спочатку спостерігається вибіркоче зниження варіативності кутів у різних суглобах тіла. Це свідчить про розвиток здібності спортсменів до управління елементарними просторовими параметрами рухів. Надалі відмічається зростання опорних зусиль, що забезпечує прискорення системи «метальник-снаряд», а також зусиль, спрямованих на прискорення окремих біологів тіла. Приблизно до 14,5 років відбувається стабілізація зусиль і моментів їх дії відносно величин суглобних кутів, що відображає розвиток здібності до управління динамічними параметрами окремих еле-

ментів і фаз метань.

Одночасно зі стабілізацією кутів у суглобах тіла і зусиль, які прикладаються до них, спостерігається зниження варіативності тривалості відповідних елементів рухів - двоопорних, одноопорних положень, фази «захоплення» снаряда, фінального зусилля тощо. Це свідчить про те, що формування часових характеристик рухів обумовлено стабілізацією просторових та динамічних параметрів.

Спочатку провідна роль в управлінні рухами належить зоровій сенсорній системі за участю нижнього підрівня просторового поля «С1» (2), відповідального за процесуальну точність. На це також вказує неспроможність спортсменів виконувати вправи із заплющеними очима. Подальше зниження варіативності елементів рухів характеризує перехід управління до фонового рівня синергій «В», якій має тісний зв'язок з пропріорецепцією.

Аналогічні закономірності розвитку саморегуляції рухів у період 12-14 років було виявлено в усіх обсліджуванних атлетів. Разом з тим, темпи розвитку саморегуляції рухів залежали від специфіки видів легкоатлетичних метань, індивідуальних особливостей спортсменів та методики навчання.

До числа розпізнавальних прикмет 1-го етапу саморегуляції рухів слід віднести розподіл зусиль металників у рамках окремих елементів рухів, що супроводжується великими коливаннями швидкості розгону снаряда. Разом з тим, розвиток здібності до управління окремими елементами рухів створює необхідні умови для подальшого вдосконалення регуляції рухів на етапі поглибленого тренування.

Саморегуляція рухів металників на етапі поглиблених занять спортом істотно відрізняється. У період 15-17 років (в залежності від виду легкоатлетичних метань та індивідуальних особливостей спортсменів) у більшості юнаків та дівчат розвивається здібність до управління цілісними руховими діями (2-й етап розвитку саморегуляції рухів). Первинно цей процес супроводжується зниженням варіативності траєкторії розгону снаряда. При чому освоєння просторової структури цілісної дії здійснюється на новому рівні «С2», який забезпечує фінальну точність рухів - напрямок і кут вильоту снаряда. Просторове положення снаряда в секторі для метань визначається величинами кутів у різних суглобах тіла, тому можна зробити висновок про те, що здібність до управління траєкторією снаряда базується на комплексній регуляції суглобними рухами.

Згодом у металників відбувається стабілізація зусиль, які докладаються до снаряда, та моментів їх дії відносно певних ділянок

траєкторії. Це свідчить про цілеспрямований розвиток здібності до управління зусиллями впливу на снаряд, що забезпечує формування динамічної структури цілісної дії. Стабілізація траєкторії та зусиль, у свою чергу, визначає формування ритму метань, який на даному етапі розвитку регуляції рухів можна визначити як співвідношення активних та пасивних фаз розгону снаряда.

Розподіл зусиль у даному випадку здійснюється вже не в рамках окремих елементів рухів, що характерно до етапу початкової спортивної спеціалізації, а в рамках виділених ділянок траєкторії. Це сприяє більш ефективному використанню рухового потенціалу та рівномірному збільшенню швидкості розгону снаряда.

Другий етап розвитку саморегуляції рухів проходять практично усі атлети. Однак вікові кордони цього етапу залежать від специфіки видів метань та індивідуальних особливостей спортсменів. Крім того, у багатьох атлетів розвиток здібностей до управління траєкторією, зусиллями та ритмом розгону снаряда відбувається майже одночасно, що зумовлено тісним взаємозв'язком кінематичних та динамічних параметрів у структурі цілісної дії.

Слід підкреслити, що характер зусиль впливу на снаряд у попередній та фінальній фазах у більшості кваліфікованих металників був приблизно однаковим, незважаючи на істотну різницю суглобних кутів. Це підтверджує недоцільність використання модельних просторових характеристик у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів.

В ході досліджень було встановлено, що в період 18-20 років у деяких легкоатлетів-металників характер саморегуляції рухів якісно змінюється. Так, у наступні 3 роки відбувається істотне зниження варіативності швидкості розгону снаряда в різних фазах рухів, яке обумовлює підвищення стабільності спортивних результатів. Це свідчить про цілеспрямований розвиток здатності спортсменів до управління швидкістю розгону снаряда - важливішим інтегральним показником техніки метань. До специфічних особливостей техніки легкоатлетичних метань у спортсменів з найвищим (3-м) рівнем саморегуляції рухів слід віднести більш рівномірну швидкість розгону снаряда, що стало наслідком тривалого вдосконалення кінематичної та динамічної структур. Протягом багатьох років у металників відбувалось зростання тривалості активних фаз рухів і зменшення пасивних. Позитивно впливало на результативність рухових дій зниження гальмуючої дії правої ноги при її постановці на опору в фінальній фазі, а також балістичний характер прискорення біолонок тіла.

У процесі дослідження було також відмічено, що у металників

з вищим рівнем саморегуляції рухів незважаючи на коливання стану рухової функції (у певних межах) і умов зовнішнього середовища (дощ, вітер), рівень спортивних результатів змінювався незначно. У свою чергу варіативність траєкторії і зусиль впливу на снаряд значно збільшувалась. Отримані дані дозволили припустити, що швидкість розгону снаряда виступає як системоутворюючий фактор оптимізації кінематичної та динамічної структури цілісної дії відповідно з умовами її виконання. У зв'язку з цим, нами було проведено дослідження закономірностей індивідуальної адаптації техніки легкоатлетичних метань до найбільш специфічних факторів зовнішнього середовища. З цією метою в тренувальному процесі моделювались умови «слизького сектора».

Результати досліджень показали, що характер індивідуальної адаптації техніки метань залежить від рівня саморегуляції рухів.

У атлетів з вищим рівнем регуляції рухів в умовах «слизького сектора» спочатку спостерігалось різке збільшення варіативності усіх параметрів рухів, що обумовило зниження рівня результатів на 5,2%. Однак, починаючи з 2-ї спроби, величини і характер опорних зусиль стабілізувались на новому рівні, який забезпечував надійне зачеплення взуття з покриттям сектору.

Тісний контакт з опорою створював необхідні умови для цільного перетворення траєкторії, зусиль і ритму розгону снаряда. Потім виникало підвищення швидкості снаряда (на базі взаємної оптимізації кінематичної та динамічної структури цілісних дій) з наступною її стабілізацією. В стартовій фазі було відмічено збільшення шляху та часу активного розгону ядра і зменшення середньої величини зусиль впливу на снаряд, у фінальній - зменшення шляху і часу розгону снаряда і збільшення сили, що прикладалась до нього. Такий перерозподіл зусиль за часом та простором забезпечив незначне зниження імпульсу сили впливу на снаряд у стартовій (на 2,7%) і фінальній (на 2,5%) фазах. У 7 спробі рівень результатів склав 98,1% від вихідного при варіативності 1,7%.

Неважко помітити, що послідовність адаптивної перебудови техніки метань відповідала в мікроінтервалі часу трьом етапам розвитку саморегуляції рухів у процесі багаторічних занять спортом.

У метальників з 2-м рівнем саморегуляції рухів перебудова техніки метань в умовах «слизького сектора» проходила в два етапи: 1-й етап - адаптивна зміна параметрів окремих елементів рухів; 2-й етап - перетворення параметрів цілісних дій - траєкторії, зусиль і ритму розгону снаряда (без їх взаємної оптимізації). Рівень спортивних резуль-

татів склав 97,2% від початкового при варіативності 2,82%.

Найбільше зниження результативності дій в умовах «слизького сектора» зафіксовано у атлетів з першим рівнем саморегуляції рухів (5,3%), у яких адаптація техніки метань завершувалась доцільною зміною окремих елементів рухів. Отже, чим вищий рівень саморегуляції рухів, тим гнучкіше і ефективніше його пристосованість до умов зовнішнього середовища.

Для інтерпретації одержаних даних ми використовували теорію функціональних систем П.К. Анохіна (1), згідно якої важливим фактором оптимізації біологічних систем є корисний кінцевий результат діяльності. У легкоатлетичних метаннях - це дальність польоту снаряда. Однак сам результат важко використати для корекції рухів. Тому як системостворюючий фактор оптимізації техніки метань в різних умовах змагальної діяльності виступає зворотний зв'язок від швидкості розгону снаряда, що значною мірою відображає хід вирішення головного завдання дії.

Управління швидкістю снаряда по суті справи означає управління кінцевим результатом діяльності, оскільки дальність польоту снаряда значною мірою залежить від початкової швидкості його вильоту.

Висновки. Таким чином, результати багаторічних експериментальних досліджень дозволили виявити три етапи розвитку саморегуляції рухів легкоатлетів-метальників: 1-етап - розвиток здібностей спортсменів до управління окремими елементами рухів; 2-й етап - розвиток здібності до управління цілісними руховими діями; 3-й етап - розвиток здатності до управління швидкістю розгону снаряда, на основі якої здійснюється адаптація техніки рухів відповідно до рівня фізичної підготовленості і умов тренувальної (змагальної) діяльності.

Вікові межі етапів розвитку регуляції рухів залежать від специфіки видів легкоатлетичних метань, методики навчання та індивідуальних особливостей спортсменів.

На основі одержаних даних було розроблено наукову концепцію навчання складнокоординаційним вправам, котра була апробована у тривалому педагогічному експерименті.

Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення інших проблем особливостей розвитку регуляції рухів легкоатлетів-метальників.

Література

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений.– М.: Медгиз, 1947. – 255 с.

Надійшла до редакції 14.01.2004р.

ДІАГНОСТУВАННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ ОСВІТИ

Буданова Л.Г.

Національний фармацевтичний університет України, м. Харків

Анотація. Стаття присвячена методам діагностики контролю знань студентів фармацевтичних вузів. Наголошено, що на сучасному етапі розвитку Української держави, коли відбувається інтеграція України в Європу, тестування – найбільш ефективним методом контролю знань майбутніх провізорів. Тестування вирішує проблему однозначності та відтворювання оцінки знань. Присутність еталонів вірних відповідей має на увазі однакові для усіх викладачів критерії оцінки, що дозволяє порівнювати навчальні досягнення студентів в різних групах.

Ключові слова: діагностика знань, контроль, студенти, фармацевтична освіта, тестування.

Аннотация: Буданова Л.Г., Диагностика и оценивание профессиональных знаний студентов в системе фармацевтического образования. Статья посвящена методам диагностики контроля знаний учащихся фармацевтических вузов. Подчеркнуто, что на данном этапе развития Украинского государства, когда происходит интеграция Украины в Европу, тестирование – является наиболее эффективным методом контроля знаний будущих провизоров. Тестирование решает проблему однозначности и воспроизводимости оценки знаний. Наличие эталонных правильных ответов подразумевает одинаковые для всех преподавателей критерии оценки, что позволяет сравнивать учебные достижения студентов в различных группах

Ключевые слова: диагностика знаний, контроль, студенты, фармацевтическое образование, тестирование.

Annotation. Budanova L.G., Diagnostics and estimation of students' professional knowledge in pharmaceutical education. The article is dedicated to methods of diagnostic knowledge control of pharmaceutical high schools students. It has been underlined that at the given stage of Ukraine development, when it is integrating in Europe Society, testing is the most effective method of future pharmacists knowledge control. The testing decides the problem of knowledge estimation uniqueness and reproducibility. The availability of right answers implies identical for all teachers estimation criteria that allows us to compare students' educational achievements in different groups.

Key words: Diagnostics of knowledge, control, students, pharmaceutical education, testing.

Постановка проблеми. Вища освіта – основа духовного розвитку людини і суспільства, економічного зміцнення держави. Від якості розбудови її системи залежить інтенсивність відтворення й інтелектуального потенціалу народу, його місце у світовій спільності. Ось чому робляться справи вдосконалити її.

Робота виконана за планом НДР Національного фармацевтичного університету України.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Реформування вищої освіти, соціально-економічні перетворення, вимоги до сучасних випускників зумовлюють професорсько-викладацький колектив здійснювати постійний пошук та запровадження сучасних освітніх інновацій, які спрямовані вести підготовку не тільки професійно компетентних фахівців, а й виховувати всебічно розвинену особистість, враховуючи її інтереси, мотиви, потреби, розвивати творчі здібності, духовність, формувати сучасний світогляд тощо.

Підготовка провізорів має свої специфічні особливості, принципи та ознаки, оскільки саме ця професія є соціально важливою і спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людини. Провізор безпосередньо не лікує хворого, а надає йому допомогу і ця допомога повинна бути високоякісною. Медичне обслуговування, яким займаються провізори, активно впливає на здоров'я та діяльність людини, сприяє збереженню працездатності та продуктивності праці [2].

Саме особистісно-орієнтовані технології забезпечують професійне спрямування, яке інтегрує гуманітарні, культурні, спеціальні та інші знання та вміння; надають можливості вибору інформації, посилюють мотивацію, зацікавленість та відповідальність за результати навчання [3].

Професійне становлення особистості фахівця є процесом довготривалим і складним. Визначення рівня якості підготовки випускників оцінюється критеріями, які регламентують основні знання, вміння та навички, якими повинен володіти майбутній фахівець.

Контроль та оцінювання рівня професійних умінь та навичок студентів є необхідною складовою процесу підготовки провізорів та важливою формою зворотнього зв'язку у навчальному процесі [1].

Діагностування та оцінювання навчальних досягнень студентів сприяє більш глибокому засвоєнню знань, умінь та навичок студентів й дає викладачеві інформацію про рівень підготовленості кожного студента на певному етапі підготовки [3]. Контрольні заходи надають можливість також аналізувати наскільки ефективними є педагогічні технології, форми, методи та засоби навчання, методики викладання дисциплін.

Серед форм контролю, найбільш поширених у системі фарма-

цевтичної освіти є такі: вхідний, поточний, періодичний та підсумковий. Найбільш достовірним є зворотній зв'язок при вдалому поєднанні всіх вищезазначених форм у навчальному процесі.

Для контролю знань студентів використовуються як традиційні, так і сучасні методи контролю. Серед останніх чи не найширше розповсюдження знаходять методи контролю знань шляхом тестування [4,8]. Зокрема, впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес вищих закладів освіти, вимагає застосування тестового контролю для оцінки знань студентів, який забезпечує високу технологічність проведення контролю та об'єктивність його результатів. Практичний досвід зарубіжжя показав, що для підвищення ефективності організації тестового контролю його доцільно проводити на основі комп'ютерних тестових програм [5,6,7].

Формування цілей статті. В Національному фармацевтичному університеті була теоретично обґрунтована, розроблена та введена у навчальний процес у 2002-2003 н.р. комп'ютерна тестова програма, мета, якої полягає у виявленні залишкових знань у студентів 5 курсу спеціальності "Фармація".

Результати дослідження. Запропонована система забезпечує:

Індивідуальне тестування студентів; можливість регулювання терміну тестування у залежності від кількості питань в тестах та його складності; оптимізує та прискорює процес тестування; автоматизовано оцінювати результати тестування; захист інформації, яка внесена в тестову програму; однозначність в оцінці результатів тестування без можливості їх заміни; виключена можливість несанкціонованого копіювання та послідує використання програмного забезпечення.

Тестова програма складається з двох модулів, один з яких (зовнішній) реалізує виконання додаткових можливостей тестових програм, а інший (внутрішній) – основних можливостей.

Для роботи зовнішнього модуля повинен бути створений текстовий файл меню тестів. Структура даного файла повністю ідентична структурі файла меню користувача програмної оболонки Norton Commander і може бути створена за допомогою останньої. Тобто, кожному пункту меню, що відображається на екрані після запуску зовнішнього модуля тестової програми на виконання і не має свого підменю, відповідає команда, що запускає на виконання внутрішній модуль тестової програми, для якого в якості параметрів задаються імена файлів, що містять бібліотеки тестових завдань. При необхідності обмеження кількості разів виконання тестів необхідну кількість слід задати в якості параметра зовнішнього модуля програми при запуску. Крім того, при

роботі з зашифрованими бібліотеками тестових завдань необхідно ввести пароль. Відобразити інформацію про результати тестування з різних тестових завдань, котра зберігається в файлі, та видалити її під час роботи тестової програми можна за допомогою визначених комбінацій клавіш.

В свою чергу кожен файл з бібліотекою тестових завдань є текстовим файлом, що містить заголовок, службовий рядок та тестові завдання. Заголовок являє собою довільну інформацію, котра буде постійно відображатись вверху екрана при виконанні тесту в тому самому вигляді, який вона має в файлі. Ця інформація може містити назву тесту, правила його виконання тощо або бути взагалі відсутньою. За заголовком йде службовий рядок, в якому міститься загальна інформація про тест: загальна кількість тестових завдань в файлі; кількість тестових завдань, що будуть задані в процесі виконання даного тесту (не повинна перевищувати кількість тестових завдань в файлі); режим відведення часу (на весь тест, окремо на кожне тестове завдання або без обмежень часу); мінімальні нормовані межі від максимально можливої кількості набраних балів для отримання оцінок за заданою шкалою оцінок (використовуються для обчислення бальної оцінки, що відповідає набраній кількості балів, по завершенню тесту).

Основний зміст бібліотечних файлів складають тестові завдання, кожне з яких містить службовий рядок, тестове питання та варіантні або еталонні відповіді. Службовий рядок тестового завдання містить кількість часу в хвилинах та секундах, що відводиться на відповідь, та режим ідентифікації еталонної відповіді з наданою (здається лише для тестового завдання відкритого типу і вказує ігнорувати чи ні регістр букв та пробіли в відповіді). За службовим рядком йдуть рядки тестового питання, а за ним рядки варіантних або еталонних відповідей, за кожною з яких або хоча б за одною, котра вважається правильною, закріплені значення балів, що надаються при виборі або введенні даної відповіді. При створенні бібліотечного файла необхідно дотримуватись правила, згідно якого загальна кількість рядків заголовку файла, будь-якого тестового питання та його варіантних відповідей не повинна перевищувати 10.

В ході виконання тесту екран має такий вигляд. В верхніх рядках екрана відображається зміст заголовку бібліотечного файла, а під ним інформація про кількість набраних балів та правильних і неправильних відповідей, котра постійно оновлюється після кожної відповіді на тестові питання. В нижньому рядку екрана відображається довідкова інформація про дії користувача, які йому необхідно виконати для відповіді

на поточне тестове завдання: натиснути клавішу з цифрою, яка пов'язана з правильною відповіддю в списку варіантних відповідей, або ввести з клавіатури текст відповіді, котра буде порівняна з еталонними відповідями. Редагувати текст відповіді можна за допомогою клавіш редагування та переміщення курсору лише для тестових завдань відкритого типу. В інших рядках екрана відображається вибране випадковим чином з бібліотечного файлу поточне тестове завдання, яке складається з тестового питання під поточним номером та пронумерованих варіантних відповідей, котрі відображаються в випадковому порядку. В окремому рядку міститься запрошення надати відповідь на тестове питання та відображається час, що залишився для відповіді. Після надання відповіді на поточне тестове питання на екрані з'являється повідомлення про правильність наданої відповіді, та корегується інформація про кількість набраних балів та правильних і неправильних відповідей, наданих на даний час. Якщо за час, відведений на відповідь, відповідь не була надана, то вважається, що відповідь неправильна. По завершенню виконання тесту на екрані відображається загальна кількість набраних балів та відповідна бальна оцінка.

Автоматизована система контролю дозволила доповнити класичну систему новим засобом діагностики якості навчальних досягнень. Використовуючи програму, викладач може здійснювати аналіз навчального процесу, бо цей аналіз, в повній мірі, неможливий при використанні традиційних засобів навчання. Можна з впевненістю сказати, що часткова автоматизація контролю знань дозволить:

- поглибити рефлексію студента при навчанні;
- індивідуалізувати процес навчання;
- полегшити для викладача аналіз результатів контролю;
- знизити суб'єктивність при оцінюванні знань;
- підвищити довіру студентів до отриманих при тестуванні оцінок.

Висновки. Використання комп'ютерних технологій з метою діагностики знань студентів дає можливість ліквідувати певні недоліки, що дозволяє вважати тестування одним із найбільш об'єктивних і перспективних методів оцінки знань студентів.

Подальші дослідження планується спрямувати на вивчення інших проблем діагностування та оцінювання професійних досягнень студентів в системі фармацевтичної освіти.

Література:

1. Аванесов В.С. Основы научной организации педагогического контроля в высшей школе / Исследовательский центр. - М., 1989. - 1676 с.
2. Арзамасцева А.П. Битерякова А.М. Основные направления развития высшего фар-

- мацевтичного образования // Фармація. – 2002. №1. – С.33-36.
3. Балыкина Е.Н. Компьютеризация обучения истории в вузе: белорусский опыт // История и компьютер: Новые информационные технологии в исторических исследованиях и образовании. - St.Katharinen, 1993. - С.227-236.
 4. Булах І.Є. Комп'ютерна діагностика навчальної успішності. – К: ЦМК МОЗ України, УДМУ. – 1995.- 221 с.
 5. Guttman L.L. The problem of attitude and opinion measurement. N.-Y., Wiley, 1986, pp.2-34.
 6. Holtzman W.N. Computer – assisted instruction, testing and guidance. N-Y: Harper and Row, 1970.
 7. Kuder G.F., Richardson M.W. The Theory of Test Reliability. Psychometrica, 1958, pp.67-134.
 8. Lazarsfeld P.F., Barton A.H. Qualitative Measurement: a codification of techniques unique to social. – In: Krimerman L.J. (Ed.). The nature and Scope of Social Sciences. N-Y, Appleton – Century – Crofts., Educ. Division. Meredith Corp., 1969, pp.514 – 519.
- Надійшла до редакції 25.12.2004р.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Воронін Д.Є.

Таврійський національний університет ім.В.І.Вернадського
економіко-гуманітарний факультет в м.Мелітополі

Анотація. З метою підвищення зацікавленості до занять спортом та фізичними вправами проведено дослідження і аналіз впливу психорегуляції на заняття з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, психорегуляція, стан здоров'я.

Аннотация. Воронин Д.Е. Применения средств психорегуляции на занятиях по физическому воспитанию. С целью повышения заинтересованности к занятиям спортом и физическими упражнениями проведено исследование и анализ влияния психорегуляции на занятия по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, психорегуляция, состояние здоровья. Annotation. Voronin D.Y. Applications of agents of a psychologic regulation on occupations on physical training. With the purpose of interest increase of going in for sports and physical endurance there has been carried out the research and analysis of psychoregulation influence at the lessons of physical education.

Key words: physical endurance, psychoregulation, health stete.

Постановка проблеми: На сучасному етапі розвитку людини виникає необхідність звернути особливу увагу на фізичний розвиток, постійне фізичне удосконалення, на одержання знань з особистої гігієни, медицини, прагнення дотримуватися здорового способу життя і самостійно активно займатися фізичними вправами. Стан організму постійно змінюється. На це впливають умови навколишнього середовища і процес послідовних переходів організму через різні стадії адаптації.

Держава на сучасному етапі вважає актуальною проблемою рівень фізичної підготовленості населення й бережливого ставлення до здоров'я нації, що засвідчує цільова комплексна програма «Фізичне виховання здоров'я нації» від 1.09.1998 р. № 963/98. Ця програма висуває ці першочергові завдання ставить охорону фізичного, морального і духовного здоров'я нації, створення найкращих умов для процесу виховання почуттів громадської відповідальності, патріотизму, формування комплексу, де гармонійно взаємодіють фізичні і розумові спроможності, створюючи основу для подальшої фахової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з тим, що рівень фізичної активності населення останнім часом помітно знижується, необхідно відзначити і зниження загального рівня фізичної підготовленості, погіршується стан здоров'я і спостерігається процес старіння нації. Особливу увагу у зв'язку з цим варто звернути на рівень фізичної підготовки студентів - майбутніх спеціалістів народного господарства.

Багато вчених, вивчаючи фізичний стан студентів на різноманітних етапах процесу навчання, звертають увагу на необхідність гармонійного розвитку особистості, включаючи і психічні властивості, проте ці твердження мають дещо декларативний характер, через брак методичних рекомендацій. Вивчаючи цю проблему, вчені підтверджують, що навчання у вузі - це напружена робота, яка характеризується значною емоційною й розумовою напругою, гіпокензією, гіподинамією, стресовими ситуаціями. Тому необхідно створити такі умови на заняттях, щоб фізичні вправи сприяли розвитку не тільки фізичних, але і психічних властивостей, які б сприяли гармонійному розвитку особистості. У свою чергу більш повне включення «людського чинника» (психіки) у заняття з фізичного виховання буде сприяти більш ефективному розвитку й удосконаленню особистості, чому особливої уваги надавав у своєму доробку А.С.Макаренко (1 : 50).

Формування цілей статті: Одним із шляхів підвищення ефективності занять може стати застосування способів і методів психорегуляції. З метою перевірки цього припущення були поставлені такі основні завдання:

1. Визначити вплив занять з фізичного виховання із застосуванням психорегуляції на ставлення студентів до занять і їхнє відвідування, функціональний стан, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості.
2. Порівняти ступінь ефективності занять фізичним вихованням із застосуванням психорегуляції і без неї.

Метою нашого дослідження було визначення таких суб'єктивних оцінок студентів, які характеризують їхнє ставлення до занять: ба-

жання займатися (визначається до початку заняття), інтерес до занять і задоволення ними (після заняття) студентів I - IV курсів економіко-гуманітарного факультету протягом 2002-2003 н.р. Актуальність та безперечна значущість вказаної проблеми послужили передумовами для проведення нашого дослідження.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на економіко-гуманітарному факультеті Таврійського національного університету ім. В.І.Вернадського в м. Мелітополі. У ньому брали участь студенти - юнаки I - IV курсів спеціального медичного відділення віком від 17 до 22 років. Вони поділялися на експериментальну й контрольну групи, до складу яких входили відповідно 64 і 72 студентів. Рівень фізичної підготовки оцінювався за допомогою таких тестових вправ: стрибка в довжину з місця, бігу на 100 м., модифікованого тесту Купера (6 - хвилинного), підтягування на шаблінні, згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Стан здоров'я визначався шляхом лікарсько-медичного обстеження ЛКК міської поліклініки № 1. Заняття в цих групах проводилися протягом 4 годин щотижня відповідно до програми з фізичного виховання, з тієї різниці, що в експериментальних групах додатково застосовувалися різноманітні способи психорегуляції. Останні органічно входили до навчально-тренувального процесу й були спрямовані на вирішення його завдань. Студентам експериментальних груп у межах лекційного курсу з фізичного виховання додатково повідомлялося про можливість психорегуляції, її особливості і необхідність використання. На перших практичних заняттях студенти навчалися найпростіших прийомів релаксації й мобілізації за допомогою психо - м'язового тренування. Навчання проводилося перед виконанням вправ (особливо силових), а також відразу після них і наприкінці занять.

Паралельно студенти опановували психічне настроювання, що проводилося на початку й наприкінці заняття і продовжувалося 2-3 хвилини. Перед заняттям воно було спрямоване на зосередження уваги, формування у студентів чіткого плану заняття, на активізацію психофізичних можливостей і підвищення бажання тренуватися. Настроювання мало ритуальний характер і містило прийоми психо - м'язового тренування в поєднанні зі спеціальними способами психорегуляції (виконання певних поз і рухів з одночасним відтворенням різних звуків, уявленням деяких напружених ситуацій, що зустрічаються в процесі змагань тощо.). Психічне настроювання наприкінці заняття спрямоване на створення умов для швидкого відновлення студентів, на формування в них задоволення від проведеного заняття, створення позитивного емоційного фону, якісне здійснення майбутньої діяльності: навчальних занять, найважли-

віших поточних справ та ін. Тут пропонувалися в основному ті ж прийоми, що й у попередньому настроюванні, але з більш вираженим акцентом на відновлення.

На заняттях широко використовувалося ідеомоторне тренування, особливо перед складними руховими актами або завданнями. У тих випадках, коли потрібно було реалізувати важливі установки викладача або позбутися грубих автоматизованих помилок, застосовувався прийом «репортажу» – одного з варіантів гіподеомоторного тренування (А.П.-Некрасов, Л.Піккенхайн, Р.Фрестер).

Проводилися також так звані паузи психорегуляції (5-6 хв.), за допомогою яких вирішувався цілий ряд завдань: швидко відновитися після навантажень, ефективніше настроїтися на виконання майбутнього тренувального завдання і виконувати його більш якісно, удосконалювати навички психічної саморегуляції.

У процесі виконання деяких циклічних вправ застосовувалися різноманітні способи психорегуляції, спрямовані на тренування найважливіших психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення, уяви та ін.), а також на активізацію принципу свідомості студентів у ставленні до природи, у спілкуванні, вироблення корисних навичок. При цьому використовувалися різноманітні прийоми регуляції емоцій і входження в особливі психічні стани: самонавіювання, сюжетні уявлення й уява, аутотренінг та інші, розроблені на основі досліджень Л.Я.Іващенко та Н.П. Страпко (2). Особлива увага зверталась на формування у студентів почуття задоволення від виконання фізичних вправ. Адже очевидно, що заняття швидко набридають і неохоче відвідуються, якщо вони не приносять радості і задоволення. Щоб цього не трапилося, студентів вчили насолоджуватися м'язовою радістю і задоволенням, що добре знайомі багатьом спортсменам. Для цього студенти одержували настанову зосереджувати увагу на своєрідних і приємних м'язово-рухових відчуттях, що виникають при виконанні вправ, «вслуховуватися» в них, запам'ятовувати і намагатися відтворювати в таких заняттях. При цьому доводилося, що виконувані вправи дають радість і фізичне задоволення, а також викликають приємні і незвичні фізичні і психічні стани, що нагадують відчуття невагомості, сильного й пружного тіла тощо.

Результати відвідування занять, а також тестування функціонального стану і суб'єктивних оцінок студентів порівнюваних груп наприкінці навчального року подані в таблиці 1.

З таблиці 1 видно, що за всіма показниками студенти експериментальної групи перевершують студентів контрольної. Розходження статистично достовірні. Вони особливо значні в оцінках відвідування

занять, а також інтересу до них і задоволення.

Таблиця 1.

Результати відвідування занять та тестування функціонального стану і суб'єктивних оцінок студентів наприкінці навчального року

Досліджувані показники Групи випробуваних	Відвідування (у %)	Бажання займатися (у балах)	Інтерес до занять (у балах)	Задоволення (в балах)	САН (бал)	
					До заняття	Після заняття
Контрольна	78	4,1	3,5	4,3	4,3	4,2
Експериментальна	94	5,2	5,8	6,0	5,0	6,4
Достовірність Відмінності (В)	< 0,001	< 0,05	< 0,01	< 0,001	< 0,05	< 0,001

Розглянемо показники зростання фізичної підготовленості студентів тієї та іншої групи, які зафіксовані наприкінці навчального року (табл. 2).

Таблиця 2.

Показники зростання фізичної підготовленості студентів

Групи випробуваних	Стрибок у довжину	Біг на 100 м.	Тест Купера	Підтягування на щабліні	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи
Контрольна	- 0,7	+ 0,4	- 3,1	- 0,3	- 2,6
Експериментальна	+ 1,4	+ 2,2	+ 2,9	+ 0,3	+ 2,1
Достовірність відмінності (В)	< 0,05	< 0,05	< 0,01	> 0,05	< 0,01

Треба відзначити, що на початку року статистично достовірних відмінностей у студентів порівнюваних груп виявити не вдалося.

З даних таблиці 2 знову помітна перевага студентів експериментальної групи у зростанні фізичної підготовленості. Особливо чітко це виявилось при виконанні тексту Купера. Лише в підтягуванні розходження є незначними. На результатах у підтягуванні позначився, певно, той факт, що в обох групах була значна кількість студентів, хворих на міопію. У зв'язку з цим ці студенти або звільнялися від тестування, або не цілком використовували свої силові спроможності. Лікарсько-медичним обстеженням зафіксовані до кінця навчального року більш виражені позитивні зміни в стані здоров'я студентів експериментальної групи порівняно з контрольною.

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження стало очевидним, що заняття з фізичного виховання із застосуванням психорегуляції викликають значний інтерес і задоволення у студентів, помітно підвищують бажання займатися фізкультурою, а також збільшують відсоток відвідування занять порівняно з традиційними.

Крім того, ці заняття добре позначаються на здоров'ї студентів, рівні та фізичної підготовки, і особливо на витривалості. Це виявлялося не тільки в тесті Купера: студенти експериментальної групи на заняттях стали легко і вільно пробігати 4-5 кілометрів, у той час як студенти контрольної групи з затрудненням і небажанням долали 2-3 кілометри.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що застосування психорегуляції на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ сприяє позитивному ставленню студентів до таких занять і є дієвою формою підвищення їх ефективності. Це дає усі підстави використовувати психорегуляцію в навчальних заняттях з фізичного виховання студентів.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем застосування засобів психорегуляції на заняттях з фізичного виховання.

Література:

1. Пашко Л.Ф., Окса М.М. Компоненти навіювання. Важливий метод педагогічного впливу в практиці А.С.Макаренка // Радянська школа.-1989.-№ 5.- С.50-53.
2. Иващенко Л.Я., Страпко И.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988.-160 с.

Надійшла до редакції 22.01.2004р.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

Гараніна О.Я., Мороз Л.В., Єжова О.О.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. В статті розглядається проблема поширеності порушень постави серед дітей, які тривалий час (протягом 3-6 років) займаються спортивними бальними танцями. Аналіз матеріалів дослідження встановив, що 47,5% дітей-танцюристів мають нормальну поставу, а розповсюдженість серед них дефектів постави не залежить від віково-статевих показників.

Ключові слова: спортивні бальні танці, діти молодшого та середнього шкільного віку, постава, сколіотична постава.

Аннотация. Гараніна О.Я., Мороз Л.В., Єжова О.А. Исследование состояния осанки у детей школьного возраста, занимающихся спортивными бальными танцами. В статье рассматривается проблема распространенности дефектов осанки среди детей, которые длительное время (около 3-6 лет) занимаются спортивными бальными танцами. Анализ материалов исследования установил, что 47,5% детей-танцоров имеют нормальную осанку, а распространенность среди них дефектов осанки не зависит от возрастно-половых различий.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, дети младшего и среднего школьного возраста, осанка, сколиотическая осанка.

Annotation. Garanina O.Y., Moroz L.V., Yezhova O.A. Research of carriage's being of school children, which are engaged in sporting ballroom dances. The article is

devoted to the studying the problem of prevalence defects of carriage among children which long time (about 3-6 years) are engaged in sporting ballroom dances. A comparative analysis of investigation showed that the 47,5% of children-dancers had a normal carriage, and prevalence among them defects of carriage almost does not depend on age-sexual indexes.

Keywords: sporting ballroom dances, children of junior and middle school age, carriage, skoliotic carriage.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я підростаючого покоління, розвиток і вдосконалення охорони здоров'я дітей і підлітків – одне з головних завдань соціальної політики держави, тому що від ефективності його вирішення залежить рівень здоров'я майбутнього дорослого населення України, а від цього, в свою чергу, залежить подальший хід розвитку суспільства в цілому.

Як відомо, одним з інтегральних показників стану опорно-рухового апарату дитини є правильна постава, незначні функціональні порушення якої можуть призвести до значних деформацій скелету в майбутньому і можуть мати негативні наслідки для здоров'я людини [3].

Дані наукової літератури свідчать про високу поширеність порушень постави серед дітей шкільного віку. Так, різні ступені сколіотичної хвороби виявляються у 6,9-14,7% дітей, різні форми порушення постави – у 40-71% школярів [2, 5]. Аналіз власних досліджень показав, що загальна кількість випадків викривлень хребта серед дітей 6-17 років становить 40,9%, з них функціональні порушення постави складають 30,1%, а сколіотична хвороба – 10,8% випадків [4].

Причиною порушень постави в дитячому віці можуть бути різноманітні фактори: соціально-економічні, гігієнічні, екологічні, спадкові тощо. Дані фактори можуть бути як керованими, так і некерованими. Звісно, особлива увага надається керованим факторам, серед яких знаходиться і організація позашкільної діяльності дитини.

Однією з найпоширеніших форм вільного позашкільного часу серед дітей шкільного віку (особливо в молодшому та середньому шкільному віці) є заняття різними видами творчої діяльності, фізичної культури та спорту. В останній час все більшої популярності набувають заняття спортивними бальними танцями. Відомо, що для формування правильної постави, саме з молодшого шкільного віку, коли різко обмежується рухова активність дитини, для рівномірного розвитку і зміцнення скелетних м'язів тулуба рекомендується збільшення рухової активності різними засобами фізичної культури. Позитивний вплив різних видів занять фізичною культурою і спортом відмічається в ряді робіт [1, 6, 7]. Але в доступній нам літературі не вдалося знайти даних про стан

постави у дітей, які займаються спортивними бальними танцями. Необхідність вивчення цього питання пов'язана із “омолодженням” початку занять бальними танцями (з 4-5 років) та особливостями фізичного навантаження в спортивних бальних танцях, а саме спостерігається великий компонент статичного навантаження при вивченні техніки танців європейської програми (повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний та швидкий фокстрот).

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

Формулювання цілей статті. У зв'язку з цим, метою нашого дослідження було визначити стан постави у дітей молодшого та середнього шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями. Для цього необхідно було вивчити розповсюдженість порушень постави серед школярів-танцюристів і порівняти одержані результати з даними дітей, які не займаються спортом.

Дослідження проводилися на базі танцювальної школи при палаці культури Сумського науково-виробничого машинобудівного об'єднання ім.Фрунзе в 2003 р. Всього обстежено 80 дітей, з них 50 дівчаток і 30 хлопчиків 8-12-річного віку. В ході дослідження всі діти за віком були розподілені на дві групи: перша група – діти молодшого шкільного віку (8-10 років), друга група – діти середнього шкільного віку (11-12 років). Стаж тренувань бальними танцями складав три-шість років. На першому році тренувань за програмою колективу на тиждень припадало 2 заняття, на другому – 4, на третьому-шостому – 5-6.

В ході аналізу використовувалися дані скринінгу постави дітей та підлітків 6-17 років Ковпаківського району м.Сум, що одержані в листопаді 2002 р. [1].

Визначення порушень постави в обстеженнях 2002-2003 рр. проводили соматоскопічним методом з використанням класифікації І.Д. Ловейка та М.І. Фонарьова (1988). Обстеження були організовані і здійснені спільно з фахівцями першої дитячої лікарні м.Сум.

Дослідження виконано згідно плану наукових робіт Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка.

Результати досліджень. Аналіз експериментальних досліджень показав, що тільки 47,5% від загальної кількості обстежених дітей, які займаються спортивними бальними танцями, мають нормальну поставу (табл. 1). Причому різниці між віковими групами 8-10 років та 11-12 років не виявлено. Вірогідної різниці в показниках між групами дівчаток та хлопчиків також не спостерігається (сколіотична постава складає 52% та 53% відповідно). Випадків сколіотичної хвороби не відмічено.

Таблиця 1

Розповсюдженість порушень постави серед дітей 8-12 років (у %)

показник	Школярі м.Сум						Діти-танцюристи					
	всі		хлопчики		дівчатка		всі		Хлопчики		дівчатка	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
сколіоз	1240	10,8	561	9,9	680	11,7	--	--	--	--	--	--
сколіотична постава	3457	30,1	1497	26,4	1953	33,7	42	52,5	16	53,3	26	52
нормальна постава	6789	59,1	3614	63,7	3181	54,6	38	47,5	14	46,7	24	48

Експериментальні дані групи дітей, які займаються бальними танцями, не співпадають з результатами, одержаними в ході скринінгового обстеження. Кількість функціональних порушень постави серед дітей, які займаються спортивними бальними танцями, становить 52,5%, що перевищує загальний (середньогруповий) показник поширеності порушень постави серед школярів відповідного віку м.Сум на 22,4% (табл.1).

Розповсюдженість функціональних порушень постави залежить від адаптаційно-фізіологічних можливостей організму в онтогенезі. За даними скринінгового обстеження 2002 р. цей показник з віком має тенденцію до зростання [4]. Так, серед молодших школярів м.Суми кількість виявлених порушень становить 28% і збільшується у дітей середнього шкільного віку до 32%. Кількість же дітей-танцюристів з функціональними дефектами постави в обох вікових групах майже однакова, і становить у молодших школярів 52,5%, а у дітей середнього шкільного віку 53,3%.

Таблиця 2

Особливості вікової розповсюдженості порушень постави серед дітей, які займаються бальними танцями (у %)

показник	8-10 років						11-12 років					
	у цілому		хлопчики		дівчатка		у цілому		хлопчики		дівчатка	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
сколіотична постава	26	52	10	55,5	16	50	16	53	6	50	10	55,5
нормальна постава	24	48	8	44,5	16	50	14	47	6	50	8	44,5

Порівняльний аналіз розповсюдженості функціональних порушень постави між дівчатками та хлопчиками обох вікових груп показав, що як серед 8-10-річних, так і серед 11-12-річних танцюристів вірогідної різниці в показниках не знайдено (табл.2). Розбіжність даних між різностатевими групами полягає у тому, що за даними попереднього

скринінгового дослідження функціональні дефекти постави серед дівчаток переважають у всіх вікових групах порівняно з відповідними показниками хлопчиків, що автори пояснюють морфофункціональними особливостями організму дівчаток [4]. А кількість випадків порушень постави серед хлопчиків- і дівчаток-танцюристів майже однакова (рис. 1).

Ймовірно, що розбіжність в розповсюдженості зазначеної патології серед дітей-танцюристів та дітей, які не займаються спортом, пояснюється впливом спеціалізованих вправ, передбачених технікою виконання європейської програми бальних танців, однакових для дітей обох статевих груп. Особливістю даних вправ є статичне асиметричне навантаження на групи м'язів спини та тулуба, що може призводити до нерівномірного розвитку відповідних м'язів. Для підтвердження даного припущення **необхідно провести додаткові обстеження** дітей першого року навчання в танцювальній школі. Це надасть змогу виявити кількість випадків порушень постави на початку занять спортивними бальними танцями. Крім того, було б цікаво провести лонгітюдне дослідження дітей до підліткового віку 15-16 років, щоб остаточно говорити про вплив занять спортивними бальними танцями на формування постави.

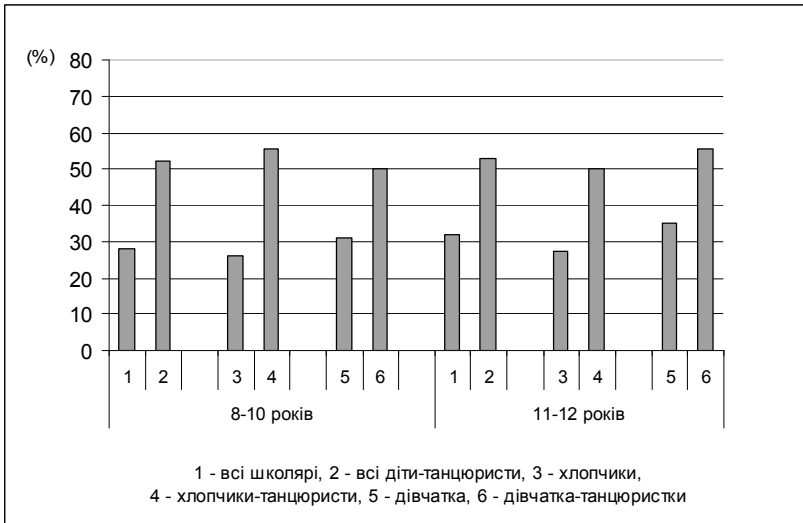


Рис. 1. Порівняльна характеристика середньогрупових показників розповсюдженості порушень постави серед дітей шкільного віку (у %)

Висновки:

1. Розповсюдженість порушень постави серед дітей, що тривалий час

- займаються бальними танцями, не залежить від віку та статті.
2. Велика кількість порушень постави серед дітей молодшого та середнього шкільного віку, які займаються більше трьох років спортивними бальними танцями, ймовірно пов'язана із значним статичним навантаженням при засвоєнні техніки танців європейської програми, яка базується на використанні асиметричних вправ.
 3. Для більш ґрунтового аналізу одержаних даних необхідно продовжити дослідження питань, які пов'язані з впливом занять спортивними бальними танцями на формування постави. Зокрема, потребує подальшого вивчення розповсюдженість порушень постави серед дітей початкової групи (перший рік навчання, вік - 4-6 років) та серед підлітків 15-16 років (стаж занять спортивними бальними танцями 4-10 років).
 4. При підготовці танцюристів молодшого шкільного віку можна рекомендувати приділяти більшу увагу загальній фізичній підготовці та засвоєнню техніки танців латиноамериканської програми, де переважає динамічна робота м'язів.

Література

1. Андреева Е.И., Смагина О.В. Двигательная активность и формирование осанки у здоровых дошкольников // Медико-социальные аспекты развития и воспитания здорового ребенка: Сб. тез. Всесоюз. науч. конф. – Д., 1983. – С. 176.
2. Калб Т.Л. Изменения осанки детей по результатам скринингового обследования школьников г. Тулы на компьютерном оптическом топографе // Вестник новых медицинских технологий. – 2002. – Т. IX. - № 1. – С. 63-65.
3. Кашуба В.А. Современные методы измерения осанки человека // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2002. - №11. – С. 51-56.
4. Мороз Л.В., Калиниченко І.О., Єжова О.О. Розповсюдженість дефектів постави серед дітей шкільного віку м. Сум // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2003. - №8. – С. 50-56.
5. Максименко Г.В. Соціально-гігієнічні та медико-біологічні аспекти виникнення функціональних порушень постави та сколіозу у дітей, що проживають в умовах великого промислового міста.: Автореф. дис. ... к.мед.н. – К., 1996. – 21 с.
6. Нидерштрат Б.М., Соловьев А.А. Усиление доминирования одной руки как фактор, влияющий на формирование осанки у школьников // Проблемы физиологии развития: Сб. науч. тр. – М., 1976. – С. 122-123.
7. Цвєрава Д.М. Верховая езда в профилактике и лечении сколиоза у детей и подростков // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 1987. - №3. – С. 52-53.

Надійшла до редакції 22.12.2003р.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ЕКОНОМІКИ І БІЗНЕСУ

Драгнев Ю.В.

Луганський національний педагогічний університет ім. Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглядаються сучасні проблеми формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу, зміст цього феномену, а також пропонується педагогічна система формування культури здоров'я студентів.

Ключові слова: культура здоров'я, студенти, педагогічна система.

Аннотация. Драгнев Ю. В. Проблемы формирования культуры здоровья студентов института экономики и бизнеса. В статье рассматриваются современные проблемы формирования культуры здоровья студентов экономики и бизнеса, содержание этого феномена, а также предлагается педагогическая система формирования культуры здоровья студентов.

Ключевые слова: культура здоровья, студенты, педагогическая система.

Annotation. Dragnev Y. V. The problems formations of culture of health of students of institute of economy and business. This article deals with current problems of forming culture of business and economics institute students, description of this phenomena. In this work we can find a pedagogical system of forming students health culture.

Key words: health culture, students, pedagogical system.

Постановка проблеми. У Національному докладі про розвиток освіти в Україні говориться, що основними шляхами реформування освіти в Україні є відхід від основ авторитарної педагогіки, підготовка нової генерації педагогічних кадрів, інтеграція освіти і науки, активне залучення до навчального процесу наукового потенціалу навчальних закладів і науково-дослідницьких закладів [1, 5].

Вища школа на сучасному етапі покликана готувати фахівців, здатних у короткий строк забезпечити виконання соціального заказу суспільства. У сучасний час для вищої педагогічної школи актуальним є питання підготовки фахівця, котрий в змозі вирішити питання формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді.

Культура здоров'я - це не просто механічний зв'язок цих слів, понять, а синтез, що утворює нову якість, новий сенс. Культура здоров'я розуміється як частина загальної культури особистості.

На думку В.П.Горашука, КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я - це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищами життєдіяльності суспільства, що виявляється в системі цінностей, знань, потреб, вмінь і навиків особистості з формування, збереження і зміцнення її здоров'я [2].

На думку російських вчених Ахвердової О. А., Магіна В. А. культура здоров'я – це “интегративное личностное образование, являющее-

ся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающим миром и людьми, а также способностей к творческой и активной жизнедеятельности» [3].

Високо оцінюючи праці сучасних вчених з проблеми формування культури здоров'я людини в усіх його аспектах, слід відзначити недостатню науково-теоретичну дослідженість самого поняття й особливо його суттєвих характеристик.

Особливу актуальність набуває проблема формування культури здоров'я студентів, яка обумовлює їх стан здоров'я, вікові психологічні особливості та спосіб життя.

Реформи системи освіти і виховання на Україні та пов'язані з цим перетворення вузів в університети викликали необхідність виділення факультетів з більшою кількістю спеціальностей в інститути. Таким чином, у 2001 році, був створений інститут економіки і бізнесу з дванадцятьма спеціальностями. Усі ці фактори викликали необхідність внесення ряду змін у діяльність такого важливого напрямку Державної політики - «турбота про здоров'я».

Дані положення обумовлюють актуальність і потребу покращення професійно-педагогічного напрямку фізичного виховання студентів інституту економіки і бізнесу, впроваджують у систему навчання нові напрямки з формування здорового способу життя та культури здоров'я.

В основі формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу полягає ідея гуманізації та гуманітаризації освіти, пріоритету особистості людини в процесі її виховання, положення про взаємообумовленість культури здоров'я, діяльнісний підхід у формуванні творчої особистості.

Робота виконана згідно з планом кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного педагогічного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїй монографії Горашук В. П. розкриває проблему формування культури здоров'я школярів, Кривошеєва Г. Л. у своїй кандидатській дисертації розглядає формування культури здоров'я студентів вузів, Скумін В. А. має погляд на культуру здоров'я як на фундаментальну науку про людину, Ахвердова О. А та Магін В. А. досліджують культуру здоров'я як феномен. Ми приділяємо увагу формуванню культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу.

Нами у 2001-2002 році був проведений педагогічний експеримент щодо формування культури здоров'я студентів інституту економіки та бізнесу. У процесі дослідження 1-х курсів інституту економіки і бізнесу було доведено, що саме в наш час ця проблема набуває особли-

вої актуальності, і для її вирішення потрібен системний підхід. На даному етапі розробкою цієї проблеми займаються педагоги, психологи, лікарі, філософи, екологи, біологи та інші вчені.

Коли ми проаналізували програму з фізичного виховання в вузі [4], нами було встановлено, що аспекти культури здоров'я в ній передбачені недостатньо, а саме: духовний та психічний. На першу чергу увага приділяється фізичному аспекту.

Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб висвітлити проблеми формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу, а також приділити увагу створенню педагогічної системи.

Результати дослідження. Виходячи з результатів педагогічного експерименту 2001-2002 року, нами були зроблені висновки:

1. Незважаючи на недостатню вивченість культури здоров'я в сучасній науці, відсутність цілісної концепції культури здоров'я, ми дійшли висновку про важливість формування культури здоров'я у студентів 1-х курсів інституту економіки і бізнесу, розкривши сутнісну характеристику культури здоров'я.

2. Виходячи з сутнісної характеристики культури здоров'я, ми встановили експериментальну модель формування культури здоров'я, що включала три блоки: програмно-змістовний, потрібнісно-мотиваційний і діяльнісно-практичний.

3. Встановивши рівень культури здоров'я студентів 1 курсів інституту економіки і бізнесу, ми дійшли висновку того, що більша частина студентів мала низький рівень культури здоров'я і займала пасивну позицію до свого здоров'я.

4. Після проведеного експерименту зі студентами 1 курсів інституту економіки і бізнесу було встановлено, що значні зміни культури здоров'я були в експериментальній групі.

Отже, нами пропонується створити педагогічну систему формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу. Це пов'язано з усвідомленою потребою суспільства в кваліфікованих спеціалістах з високим рівнем культури здоров'я, кожен з яких являв би собою гармонійну розвинену особистість здоровою духовно, психічно та фізично.

В основі педагогічної системи формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу на нашу думку повинні полягати такі принципи: науковість, доступність, системність, безперервність та практична цілеспрямованість, гуманізація, інтегральність, динамічність, відкритість та превентивність.

Отже, культура здоров'я функціонує як складна динамічна сис-

тема, яка покликана виявляти вплив на формування гуманістичних ціннісних орієнтацій і поведінки особистості в суспільстві. Ведення особистістю здорового способу життя - це показник ступеня володіння культурою здоров'я. Суспільство зацікавлене в тому, щоб процес оволодіння культурою здоров'я був цілеспрямованим і ефективним. Від цього в значній мірі залежить нинішнє й майбутнє України.

Для успішного дозволу проблеми формування культури здоров'я студентів інституту економіки та бізнесу необхідно усвідомити фактори, що впливають на їхнє здоров'я. Як говорилося раніше - студент є особистість, і в науковій літературі виділяються три види формування психіки особистості: стихійне, цілеспрямоване і самоформування [2].

ПІД СТИХІЙНИМ формуванням особистості розуміють вплив на її формування зовнішніх факторів. Загальновідомо, що стихійні зовнішні впливи, яким підвладна кожна особистість, відіграють в її формуванні, а також і у формуванні культури здоров'я, вагому роль. Необхідно визнати, що обмежити або проконтролювати вплив стихійних чинників на формування культури здоров'я практично неможливо. Це значило б якоюсь мірою ізолювати особистість від звичайного середовища життя. Наше завдання полягає в тому, щоб цілеспрямовано впливати на його здійснення та регулювати його.

ЦІЛЕСПРЯМОВАНЕ формування особистості полягає у її формуванні за розробленою заздалегідь педагогічною системою, спроектованою моделлю за допомогою адекватних форм, методів та засобів педагогічного впливу.

САМОФОРМУВАННЯ - це надзвичайно складний процес формування культури здоров'я. Тому необхідна свідома потреба студентів у самоформуванні культури здоров'я своєї особистості.

Необхідно визначити, що ефективне формування культури здоров'я без самоформування неможливе. Природно, що одним із завдань цілеспрямованого формування культури здоров'я студентів - є створення необхідних умов, стимулів, внутрішніх мотивів. В останні роки активно розвиваються наукові дисципліни, на яких вивчають і оцінюють здоров'я людини, виявлять способи його зміцнення. Накопичення певної інформації створило передумови озброєння студентів знаннями та вміннями з самооцінки можливостей свого організму та самооздоровлення.

Процес формування культури здоров'я студентів ґрунтуватиметься на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових, психологічних особливостях студентів. У процесі формування культури здоров'я повинні враховуватися головні перешкоди

до зміни способу життя.

На думку Горашука В.П., «...знання й уміння з питань самовиховання будуть сприяти становленню особистості студентів» [6].

У контексті цього, студентам інституту економіки та бізнесу необхідно дати зрозуміти, що своє здоров'я варто розглядати як результат самовиховання. [7].

Висновки. У свою чергу, як навчально-виховний процес вузу може опосередньо впливати на здоров'я студентів, так і здоров'я студентів багато в чому обумовлює їхнє успішне навчання у вузі. Отже, саме тому постає проблема формування культури здоров'я у студентів інституту економіки і бізнесу. Головною умовою підвищення культури студентів інституту економіки і бізнесу буде їхня власна діяльність, яка ґрунтуватиметься на знанні індивідуальних особливостей організму та на власному пошуку та розробці шляхів для самопізнання.

Перспективи. Враховуючи важливість формування особистості майбутнього спеціаліста та важливість педагогічного впливу на особистість студентів, у перспективі визначити педагогічні умови формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу.

Література

1. Національна доповідь про розвиток освіти в Україні / В. Г. Кремень, М. Ф. Степко, К. М. Левківський, О. С. Сухолиткий; М-во освіти і науки України - К., 2001. - 75 с.
2. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Ахвердова О. А., Магин В. А. . К исследованию феномена “культуры здоровья” в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 9 С. 5-7.
4. Програма по физическому воспитанию. Утверждено на заседании редакционно-издательского совета, ГПИ, протокол № 17 от 21.11.1997г.
5. Игенкамп К. Педагогическая диагностика. Пер.с нем. - М.: Педагогика 1991. - 240 с.
6. Горашук В. П. //Здоров'я учнів. Від чого воно залежить? Рідна школа, № 3-4, 1997.- С.55-57.
7. Укрепление здоровья. Дискуссионный документ. Концепции и принципы. - Копенгаген: ВОЗ/ЕРБ, 1994 - 14 с.

Надійшла до редакції 10.01.2004р.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІ ЯКОСТІ ТА УСПІШНІСТЬ УЧНІВ ВПУ, ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Єдинак Г.А.

Проблемна науково-дослідна лабораторія
Кам'янець-Подільського державного університету

Анотація. Досліджувалась ефективність розробленої програми фізичного виховання на професійно-прикладні якості та успішність юнаків професійних училищ, які мають обмежені фізичні можливості внаслідок церебрального паралічу. Виявлені значні позитивні зміни у показниках, що досліджувались. Пропонується використовувати розроблену програму для вирішення зазначеного кола завдань.

Ключові слова: експериментальна програма, юнаки 16-17 років з обмеженими внаслідок церебрального паралічу можливостями, система професійної освіти, співвідношення загальної і професійно-прикладної фізпідготовки.

Аннотация. Єдинак Г.А. Влияние экспериментальной программы на профессионально-прикладные качества и успеваемость учащихся ВПУ, юношей 16-17 лет с ограниченными возможностями. Исследовалась эффективность разработанной программы физического воспитания на профессионально-прикладные качества и успеваемость учащихся профессиональных училищ, имеющих ограниченные физические возможности вследствие церебрального паралича. Установлены существенные положительные изменения в изучаемых показателях. Предлагается использовать разработанную программу для решения указанного круга задач.

Ключевые слова: экспериментальная программа, юноши 16-17 лет с ограниченными вследствие церебрального паралича возможностями, система профессионального образования, соотношение общей и профессионально-прикладной физподготовки.

Annotation. Yedynak G.A. Influence of the experimental curriculum upon professional and applied skills and academic progress of the higher vocational school students (age-range – 16-17 years) with limited capabilities. The paper researches the effectiveness of the developed curriculum of the physical education course and its impact on professional and applied skills and academic progress of young men-students of vocational school, handicapped as a result of cerebral palsy. Considerable positive changes in the researched indicators use the developed curriculum for solving the array of indicated issues.

Key words: experimental curriculum, 16-17 year-old young men handicapped as a result of cerebral palsy, system of vocational educational, correlation between general vocational and applied physical education.

Постановка проблеми. Згідно статті 23 Конвенції ООН за дітиною, яка має обмежені фізичні можливості визнається право вести повноцінне суспільне життя в умовах, що забезпечують їй гідність, спри-

ють зростанню впевненості у собі, а також право на особисте піклування, можливість відновлення здоров'я, доступу до освіти, повноцінного соціального, культурного і духовного життя [18].

Комплексне вирішення проблем, що пов'язані з категорією дітей та підлітків, які мають обмежені фізичні можливості взагалі і внаслідок церебрального паралічу зокрема (надалі учні з ОФМ – *прим. автора*) стало пріоритетним напрямом соціальної політики української держави [5, 8, 12-14, 20]. Серед такого комплексу важливе місце посідає можливість молоді з ОФМ здобути повноцінну професію та освіту і, таким чином, значною мірою вирішити проблему соціальної адаптації та інтеграції, реалізації задатків і здібностей, забезпечення повноцінної життєдіяльності цієї категорії людей.

Більшістю фахівців [6, 9, 16, 17] підкреслюється важлива роль, яку відіграє фізичне виховання у процесі професійного становлення особистості: систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють значному прискоренню формування необхідних професійних навичок і прийомів, підвищують продуктивність праці та загальну працездатність, сприяють адаптації організму молодій людині до виробничих особливостей. Проте, більшість питань, що належать до наукового обґрунтування технологій і методик педагогічного впливу на учнівську молодь в процесі її професійно-прикладної фізичної підготовки у відповідних закладах освіти практично не висвітлені [7].

Робота виконується згідно плану проблемної науково-дослідної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету на 2002-2006 р.р., Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 р.р. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 2.2.3. “Психофізична реабілітація неповносправних дітей засобами фізичного виховання”, номер державної реєстрації 0102U002646, у відповідності до Міжгалузевої комплексної програми “Здоров'я нації” на 2002-2011 р.р.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив певною мірою систематизувати наявний науково-методичний матеріал у питаннях, що пов'язані з професійною підготовкою учнівської молоді з наслідками церебрального паралічу у вищих професійних училищах (ВПУ). Так, встановлено, що навчальний процес у ВПУ учнів з ОФМ, особливо на початковому етапі, необхідно розглядати як складний адаптивний процес: на фоні захворювання, яке обмежує пристосувальні можливості адаптації організму та її механізми до навчальної діяльності [2, 3], відбувається ріст і розвиток організму учнів [11], удосконалюються механізми регуляції найбільш важливих у побуті та професійній діяльності функцій

[10, 19]. Оскільки навчально-виробничий процес у ВПУ є новим середовищем діяльності організму учнів 15-17 років, саме тому більшість дослідників [1, 6, 9, 15] наголошують на необхідності створення відповідних гігієнічних умов як важливому факторі успішного засвоєння професійних навичок, формування робочих рухів, розвитку необхідних якостей і здібностей.

Не менш важливим у процесі формування ефективних адаптаційних механізмів організму учнів з ОФМ є пошук нових технологій навчання взагалі і з використанням професійно-прикладної фізичної підготовки зокрема. Кількість першої групи досліджень зростає; остання, хоча і вважається більшістю дослідників головним засобом у вирішенні цієї проблеми [2, 3, 6, 11, 19, 21], проте залишається найменш розробленою [7].

Професійно-прикладна фізична підготовка у ВПУ сьогодні здійснюється у тісному взаємозв'язку із загальною фізичною підготовкою [6, 9, 16, 17]. Разом з тим, остаточно не розробленими залишаються питання їх раціонального співвідношення, вибору найбільш ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, особливо з урахуванням нових професій, що передбачають сидячу розумову працю [7].

Мета дослідження – експериментальним шляхом перевірити ефективність розробленої програми фізичного виховання на професійно-прикладні якості та успішність учнів ВПУ, юнаків 16-17 років з ОФМ.

Методи дослідження. Дослідження здійснювалось на теоретичному і емпіричному рівнях з використанням: аналізу, синтезу і систематизації наукової, науково-методичної літератури; формуючого педагогічного експерименту; анкетування; педагогічного тестування; статистичних методів обробки отриманих результатів.

Головні положення експериментальної програми фізичного виховання юнаків 15-17 років, учнів спеціалізованих ВПУ викладені раніше [4]. Базами для проведення експерименту були обрані ВПУ №57 м. Львова (спеціальність – обліковець, оператор ЕОМ) та планово-економічний технікум-інтернат для учнів з ОФМ м. Кам'янець-Подільського (спеціальність – бухгалтерський облік). На базі першого навчального закладу була сформована контрольна, на базі другого – експериментальна група.

Основними формами проведення занять фізичною культурою в обох групах були: урок – 2 рази на тиждень по 45 хвилин, позаурочні заняття: додаткове тренувальне заняття – 1 раз на тиждень по 30 хвилин, виробнича гімнастика – щоденно по 10 хвилин, фізкультхвилинка – щоденно на кожному навчальному занятті, під час самопідготовки, у до-

машніх умовах 1-2 хвилини, ранкова гігієнічна гімнастика – щоденно 10-15 хвилин, спортивно-масові заходи – 1 раз на місяць.

Відрізнялось співвідношення часу відведеного на загальну і професійно-прикладну фізичну підготовку у головних формах занять: в контрольній групі воно становило відповідно 60 і 40%, в експериментальній, навпаки – 40 і 60%. Педагогічний експеримент тривав один навчальний рік.

Результати дослідження. Після проведення формуючого педагогічного експерименту в обох групах були виявлені зміни професійно-важливих якостей юнаків з ОФМ. Причому, позитивними змінами, що мали достовірно значимі відмінності результатів характеризувались практично усі показники, за винятком швидкості перегляду зорової інформації, величини якої після експерименту склали 1,63 умовних одиниць в експериментальній та 1,68 – у контрольній групі, проте були недостовірними ($p > 0,05$).

Подальший аналіз отриманих результатів виявив, що дані більшості показників хлопців 16-17 років експериментальної групи відрізняються від аналогічних даних юнаків контрольної групи (табл. 1). Так, використання експериментальної програми сприяло значно більшому, у порівнянні з контрольною групою, зростанню розумової працездатності за коефіцієнтом правильності і становило відповідно 0,99 та 0,83 умовних одиниць, коефіцієнтом ефективності – відповідно 1,65 та 1,38 ($p < 0,05$). Аналогічна картина спостерігалась в усіх інших показниках, за винятком фізичної працездатності: результати учнів експериментальної групи після дослідження становили, у середньому, 78,41, в контрольній – 77,07 умовних одиниць ($p > 0,05$).

Результати анкетування майстрів виробничого навчання на початку і після завершення формуючого педагогічного експерименту свідчили про значні зміни в успішності та ділових якостях юнаків обох дослідних груп. Так, у контрольній та експериментальній групі кількість юнаків, що опанували теоретичний навчальний матеріал на оцінку „відмінно” збільшився відповідно на 36,4% і 35,7%, на оцінку „добре” – 9,1 і 14,3%.

Оволодіння практичними розділами програми виробничого навчання покращилось, у середньому, на 63,6% в контрольній та 57,1% – експериментальній групі. При цьому, в обох групах не було виявлено юнаків із задовільними та поганими результатами, хоча на початку дослідження їх кількість становила відповідно 54,5% і 9,1% (контрольна група) та 35,7% і 21,4%.

Результати виробничої практики свідчили про позитивні зміни:

в контрольній групі зростання якості виконання завдань становило 72,7%, в експериментальній – 71,4%. Не виявлено учнів, які виконували завдання на незадовільному рівні, хоча на початку їх кількість становила відповідно 18,2% та 21,4%. Аналогічна позитивна динаміка спостерігалась в успішності юнаків із загальноосвітніх предметів.

Таблиця 1

Динаміка показників професійно-важливих якостей хлопців 16-17 років в ході педагогічного експерименту

Якість / тестове завдання	Етап	Експериментальна група		Контрольна група		Достовірні різниці ПД ($\bar{X}_E - \bar{X}_K$) $P(t)$
		$\bar{X} \pm m$	$P(t)$	$\bar{X} \pm m$	$P(t)$	
Розумова працездатність						
Швидкість перегляду зорової інформації, ум. од.	ВД	1,56 ± 0,28	> 0,05	1,63 ± 0,20	>0,05	>0,05
	ПД	1,63 ± 0,25		1,68 ± 0,11		
Коефіцієнт правильності, ум. од.	ВД	0,58 ± 0,17	< 0,05	0,60 ± 0,10	<0,05	<0,05
	ПД	0,99 ± 0,04		0,83 ± 0,05		
Коефіцієнт ефективності, ум. од.	ВД	0,87 ± 0,21	< 0,05	0,90 ± 0,17	<0,05	<0,05
	ПД	1,65 ± 0,10		1,38 ± 0,08		
Рухливість нервових процесів						
Теплінг-тест, разів	ВД	36,7 ± 3,21	< 0,05	38,2 ± 4,04	<0,05	<0,05
	ПД	58,9 ± 2,55		49,6 ± 2,87		
Сила м'язів плечового поясу						
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на лаві, разів	ВД	9,1 ± 2,02	< 0,05	9,4 ± 1,53	<0,05	<0,05
	ПД	18,7 ± 1,27		14,2 ± 1,14		
Сила м'язів живота						
Піднімання тулуба у сід за 1 хвилину із положення лежачи на спині, разів	ВД	14,7 ± 1,91	< 0,05	17,0 ± 2,11	<0,05	<0,05
	ПД	24,9 ± 1,10		22,6 ± 1,34		
Статична витривалість м'язів тулуба						
Утримання тулуба у прогині лежачи на животі, с	ВД	9,7 ± 1,02	< 0,05	10,6 ± 0,76	<0,05	<0,05
	ПД	16,7 ± 0,60		14,2 ± 0,57		
Сила м'язів кисті						
Динамометрія ураженої кінцівки, кг	ВД	12,8 ± 1,42	< 0,05	12,0 ± 1,34	<0,05	<0,05
	ПД	19,9 ± 1,02		16,2 ± 1,14		
Динамометрія неуразеної кінцівки, кг	ВД	28,0 ± 2,34	< 0,05	27,2 ± 3,07	<0,05	<0,05
	ПД	38,3 ± 1,08		34,4 ± 1,39		
Фізична працездатність						
Індекс Гарвардського степ-тесту, ум. од.	ВД	64,50 ± 3,79	< 0,05	66,98 ± 4,07	<0,05	>0,05
	ПД	78,41 ± 2,47		77,07 ± 2,92		

Примітка: умовні позначки: – ВД – вихідні дані, ПД – підсумкові дані; $-(\bar{X}_E - \bar{X}_K)$ – різниця між середніми значеннями експериментальної (Е) та контрольної (К) груп; – „t” – критерій Стьюдента з рівнем значущості 0,95.

Висновки.

1. На підставі аналізу літературних джерел виявлено, що практично відсутні є дослідження, спрямовані на удосконалення організації фізичного виховання і змісту фізичної підготовки юнаків 16-17 років

з ОФМ, учнів спеціалізованих професійних училищ.

2. Експериментальним шляхом встановлено, що співвідношення часу на загальну і професійно-прикладну фізичну підготовку в обсязі відповідно 60% і 40% призводить до статистично значимих позитивних змін у розумовій і фізичній працездатності, розвитку професійно-важливих якостей юнаків 16-17 років з ОФМ. Разом з тим, достовірно більший ефект виявляється при співвідношенні загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно 40% і 60%; виняток становлять лише зміни швидкості переробки зорової інформації і фізичної працездатності, які в обох групах достовірно не відрізняються.

3. Використання експериментальної програми сприяє суттєвому покращенню успішності і ділових якостей хлопців 16-17 років з ОФМ, учнів професійних училищ: в середньому на 71,4% покращуються результати виконання завдань виробничої практики, не виявляються учні із задовільними та негативними оцінками, збільшується якість засвоєння загальноосвітніх предметів.

Подальші дослідження повинні бути спрямованими на вивчення ефективності впливу експериментальної програми на дієздатність юнаків у найбільш важливих (життєво необхідних) моторних завданнях та їх варіаціях, розвиток головних фізичних здібностей, якість оволодіння змістом теоретико-методичного рівня програми.

Література

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Просвещение, 1967. – 251 с.
2. Бабенкова Р.Д. Физическое воспитание в специальной школе-интернате для детей с последствиями полиомиелита и церебрального паралича. – М.: Медицина, 1981. – 112 с.
3. Данілова Т. Динамічні зрушення у фізичному розвитку дітей з ДЦП в умовах організації медичної реабілітації, професійного навчання та соціальної адаптації на базі дитячого клінічного санаторію „Хаджибей” // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей у галузі фіз. культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип.5. – Т.2. – С. 118-119.
4. Єдинак Г.А. Концептуальні положення безперервної фізкультурної роботи з учнівством, що має обмежені церебральним паралічем можливості // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 6. – Харків, 2003. – С. 120-126.
5. Закон України від 16.11.2000 р., № 2109-III // Урядовий кур'єр. – 2000. – 19 грудня. – С. 11.
6. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. Дис... докт. пед. наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 1996. – 36 с.
7. Ковінько М.С. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів з церебральним паралічем в професійно-технічних закладах освіти: Автореф. дис...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. – Львів, 2002. – 20 с.
8. Концепція державного стандарту спеціальної освіти дітей з особливими потреба-

- ми: Колегія Міністерства освіти України, протокол 7/5-7 від 23.06.99 // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1999. – № 19. – С. 14-28.
9. Леонова Л.А. Повышение эффективности производственного обучения подростков. – М.: Просвещение, 1980. – 191 с.
 10. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации: Физиология адаптационных процессов / Руководство по физиологии. – М.: Наука, 1986. – 127 с.
 11. Мерзлікіна О.А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання: Дис...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. – Вінниця, 2002. – 193 с.
 12. Національна програма „Діти України”. – Київ, 1999.
 13. Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах). Підготовчий, 1-9 класи / Укл. Козленко М.О. – Київ: ІСДО, 1994. – 135 с.
 14. Про державну соціальну допомогу інвалідам дитинства та дітям-інвалідам: Парыгин Б.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся ПТУ. – Минск: Высшая школа, 1998. – 123 с.
 15. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической подготовки подростков к профессиональной деятельности: Автореф. дис...докт. мед. наук. – М., 1974. – 37 с.
 16. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
 17. Пономаренко А.Н. Педагогические исследования в системе профессионально-прикладной физической подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП). – 1998. – С. 17-18.
 18. Стандарти правила щодо урівняння можливостей інвалідів. Організація Об'єднаних Націй. – Львів, 1998. – 47 с.
 19. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В 2 т. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общ. Ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – Т.1. – 448 с.
 20. Указ Президента України „Про Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів” за №335/2001. – Київ, 2001.
 21. Физическая реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А.Гросс и др. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.

Надійшла до редакції 10.01.2004р.

РОЗВИТОК ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лисяк В.М.

Українська академія банківської справи

Анотація. Згідно літературних джерел та анкетних даних в статті з'ясовуються основні фактори, які сприяють формуванню інтересу до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, самооцінка, анкетування, фізичне вдосконалення

Аннотация. Лысяк В.Н. Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. Соответственно с литературными источниками и анкетными данными в статье определяются основные факторы, которые способствуют формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи.

Ключевые слова: ценностные ориентации, самооценка, анкетирование, физическое совершенствование.

Annotation. Lysiak V.N. Development of concern to occupations by physical culture and sports for student's youth. In the article the basic factors which encourage interest to sport lessons according to scientific literature and questionnaire data are determined.

Key words: physical development, formation, questionnaire, value orientation.

Постановка проблеми. Відомо, що для всебічного і особистісно-орієнтовного розвитку людини необхідна фізична культура. Даний факт набуває особливу актуальність в умовах сучасного світу, в якому гіподинамія і психічне виснаження характерне для більшості людей.

Наукові дослідження і практика показують, що заняття фізичними вправами і спортом впливають позитивно не тільки на фізичний, але і на розумовий, трудовий, етичний і естетичний розвиток людини.

У зв'язку із вищесказаним, завдання залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами і спортом стає дуже актуальним питанням. Тому вирішення цього завдання неможливо без знань про інтерес та ставлення до фізичної культури і спорту з боку молоді.

Стаття написана за результатами дисертаційної роботи за темою "Формування інтересу до фізичної культури і спорту у молоді в процесі навчання". Ця проблема розглядається згідно теми зведеної науково-дослідної роботи Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. за темою 2.1.15 "Розробка єдиного середовища навчання у вищих навчальних закладах, як засаду підвищення ефективності учбово-тренувального й учбово-оздоровчого процесу" (№ державної реєстрації 0101U006467).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема висвітлювалась у роботах Лисяк В.М. [1,2,8,10]. На жаль, попри всю різноманітність праць, присвячених проблемам молоді, роль і місце фізичної культури і спорту в їх способі життя практично не аналізується. Світова преса вживає різноманітні епітети, характеризуючи фізичне виховання і спорт як одну з найважливіших форм життєдіяльності людини, вказуючи на них як на невід'ємні елементи системи цінностей сучасної культури[8]. Проблема інтересу порушується в статті, де підкреслюється, що важливе значення для виховання в учнів інтересу до фізичної культури і спорту та формуванні звички самостійно займатися фізичними вправами має позакласна робота в школі [1].

Чим більше можливостей навчальна діяльність надає активності і самостійності учнів, тим більший інтерес вона викликає [2].

Формування мети статті. Визначити основні фактори, які впливають або заважають формуванню інтересу до фізичної культури і спорту у студентів.

Завдання дослідження:

1.Провести аналіз вітчизняних та зарубіжних літературних джерел, в яких розв'язуються проблеми формування інтересу до фізичної культури і спорту у студентів.

2.Дослідити, проаналізувати та узагальнити результати анкетування студентів економічних спеціальностей.

3.Виявити фактори, які сприяють вихованню позитивного ставлення до фізичного вдосконалення.

Результати дослідження.

М.Я. Віденський, який вивчав питання формування у студентів вищих навчальних закладів потреби фізичного удосконалення, вважає цей напрямок принципово важливим у вирішенні завдань фізичного виховання [3]. Він бачить мету цього виховання у досягненні суб'єктом фізичного удосконалення, тобто такого стану, який спонукає людину шляхом регулярних занять фізичною культурою домагатися всебічного розвитку. Основою реалізації студентами цієї мети виступає самовиховання, зрозуміле в тій позиції, що визначає ставлення людини до свого фізичного розвитку і стану здоров'я. Крім цього, автор розширив тлумачення проблеми предметного змісту потреби такими сферами як відпочинок, релаксація, спілкування, виділив внутрішні й зовнішні фактори. Серед зовнішніх факторів провідне місце надається особистості викладача фізичного виховання, методів викладання, змісту матеріалу, умовам і ситуаціям занять, а також впливу оточення. З внутрішніх факторів автор виділив мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, установки і ставлення, серед яких на перше місце поставлено самооцінку .

Розроблені доповнення дозволили виділити такі етапи формування потреби.

1. Опосередкований. На цьому етапі проведення практичних занять мають своєю метою створення позитивного емоційного ставлення студента до предмету. Умовою етапу є відмова від оціночних суджень негативного типу, підкріплення виявлення активності заохоченнями будь-якої форми. Метою фізичного виховання у цей період є формування постави, краси рухів, зміцнення здоров'я.
2. Активізації можливостей (здібностей) студента. На цьому етапі їх практичні дії підкріплюються не лише позитивним санкціонуван-

ням, але й інформацією про досягнутий результат, а заняття не передбачають необхідності досягнення будь-яких заданих нормативів.

3. Підвищення у студента власної активності та ініціативи, застосування складнішої системи фізичних вправ, а також формування розуміння занять фізичними вправами .

А.П. Внуков розглядає проблему формування у студентів потреби фізичного самовдосконалення з психолого-педагогічних позицій [4]. У своїх роботах він показує, що фізичне самовдосконалення в умовах вузівського навчання є необхідністю. Єдність навчальних та позанавчальних занять фізичними вправами сприяє соціальному та професійному становленню особистості , раціональній організації навчання, побуту і відпочинку студентів. Потреба фізичного самовдосконалення формується успішніше у тих студентів, у яких краща освіченість і вищий рівень розвитку інших потреб.

А.В. Царик обґрунтував процес формування потреби фізичного вдосконалення як специфічний елемент виховання людини.[9] В основу вивчення передумов активних занять фізичною культурою і спортом покладено розгляд усвідомленої потреби людини в цих заняттях, як основної спонукальної сили. Автором виявлені компоненти, які сприяють формуванню потреби фізичного вдосконалення:

- умови і можливості для занять фізичною культурою і спортом;
- розуміння людиною їх доцільності;
- особиста участь у процесі занять;
- позитивні емоції, що викликаються заняттями (відчуття радості, піднесений настрій, бадьорість);
- впевненість у необхідності занять фізичною культурою і спортом; вироблення звички щоденно займатися фізичними вправами.

В дослідженні виділені сприятливі фактори а також ті, що перешкоджають формуванню потреби фізичного удосконалення. Найдужче перешкоджають залученню людей до занять фізкультурою і спортом такі фактори:

- недостатній загальний культурний рівень;
- стійкі шкідливі звички;
- слабка постановка фізкультурно-масової роботи за місцем проживання;
- низький рівень викладання фізичної культури в школі, вузі та інших навчальних закладах;
- відсутність позитивних прикладів з боку вчителів, батьків тощо.

В роботі автор відзначає, що стійкою потребою для людини можуть стати заняття фізичною культурою і спортом лише при комплек-

сному підході до їх формування, цілеспрямованому використанні усіх об'єктивних і суб'єктивних факторів. Підсумком цієї роботи є впевненість людини в розумності, життєвій необхідності для неї занять фізичними вправами, загартування, ведення здорового способу життя .

На думку В.А. Щербини, важливим компонентом потреб є інтереси, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом [7]. Найтипівішими інтересами студентів технічних вузів є: інтерес до занять фізичними вправами; інтерес до взаємного спілкування; інтерес до перевірки фізичних можливостей на спортивних змаганнях, іспитах з фізичної підготовки .

О.П. Петров, досліджуючи процес формування у студентів потреби у заняттях фізичними вправами, виділив найефективніші методи і прийоми формування рухових умінь і навичок, виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою[5]. Згідно приведених даних, основними напрямками роботи щодо формування потреби фізичного удосконалення є: наслідування; ознайомлення студентів з діяльністю їх власного організму; висвітлення ролі фізкультурно-спортивної роботи з провідною діяльністю студентів. Найдійовішим засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення, на думку автора, є оперативне інформування про поточні результати та стан окремих систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо). Така зворотня інформація та її аналіз з боку викладача сприяє значному підвищенню інтересу і активності студентів під час самостійних занять фізичною культурою, дозволяє вести самоконтроль за динамікою розвитку рухових умінь і навичок .

Таким чином, основними показниками сформованості у студентів потреби фізичного удосконалення є:

- рівень знань з фізичної культури;
- активність на обов'язкових заняттях з фізичного виховання;
- регулярність виступів у спортивних змаганнях;
- уміння самостійно займатися фізичними вправами;
- участь у фізкультурно-масовій і спортивній роботі;
- рівень фізичної підготовленості тощо.

Для виявлення мотивів, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у молоді, було проведено опитування студентів методом анкетування, яке дало можливість виявити фактори, що впливають на мотивацію фізичного вдосконалення. Спеціально розроблені анкети включають питання, відповіді на які ілюструють основні фактори, що впливають на формування інтересу.

Аналіз анкетних даних показав результати, представлені в таблиці.

№ п/п	Фактори, які сприяють Вихованню інтересу до фізичної культури і спорту	%	Фактори, які не сприяють вихованню позитивного ставлення до фізичної культури і спорту	%
1	2	3	4	5
1.	М'язове задоволення	28	Утома	18
2.	Товариші	16	Брак часу	36
3.	Викладач фізичного виховання	22	Перевантаження	15
4.	Доступність споруд	20	Психічне напруження	9
5.	Радіо і телебачення	8	Відсутність мотивів	10
6.	Батьки	6	Відсутність метод. рекомендацій	12

Мотивація, яка спонукає студентів займатися фізичним удосконаленням: бути здоровим - 26%, мати гарну статуру – 18%, бути привабливою(им) до другої статі – 12%, покращувати красу тіла та рухів – 10%, досягти високих спортивних результатів – 8%, усвідомлення необхідності і користі для здоров'я занять фізичною культурою – 16%, потреба рухатися – 10%.

Становлення інтересу до фізичної культури і спорту має виховний характер. Крім пізнавальних заходів з виховання інтересу є і інші, до реалізації яких слід підходити творчо. Це вимагає **подальшого ґрунтовного проведення досліджень** з цієї проблеми.

Висновки.

1. Данні експериментального аналізу свідчать про необхідність збільшення об'єму часу, призначеного для секційної роботи, і чисельності студентів в цих секціях.
2. Необхідно підвищувати рівень знань студентів в області фізичного виховання і спорту. Для цього доцільно випускати більше матеріалу, який цікавить студентів, за тематикою: як підвищити свій руховий «голод», як покинути шкідливі звички, як зробити статуру привабливою, як вести здоровий спосіб життя і таке інше.
3. Вдосконалювати і підтримувати на високому рівні методику викладання фізичної культури, виходячи з того, що більшість респондентів відмітили своє позитивне ставлення до фізичної культури і спорту завдяки викладачу фізичного виховання.
4. На заняттях постійно забезпечувати розвивально-пізнавальну, емоційно-змагальну атмосферу, тобто таку, за якої студенти на заняттях мають можливість не тільки фізично розвиватися, а і отримувати нові знання.

Література

1. Лысяк В.Н. Эффективность форм организации физического воспитания и их роль

в формуванні інтереса к фізической культуре и спорту у молодежи на современном этапе. // Слобожанський науково-спортивний вісник.- Харьков: ХДАФК, №5, 2002.-С.56-58.

2. Лисяк В.М. Вплив на процес виховання та навчання як метод вдосконалення розвитку інтересу учнів і шляхи їх виховання. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. прац. Під.ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДІМ, 2003.-№3.-С.95-99.
3. Виленский М.Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема. // Физическая культура в научной организации учебного труда студентов пединститута.- М., 1981.-С.-109-124.
4. Внуков А.П. Формирование потребности в физическом совершенствовании у студентов педагогических институтов. Автореф. дис.к.н.-М.,1982.-С.5-13.
5. Петров О.П. Формирование у студентов мотивации к занятиям физ.-спорт. деятельностью. Автореф. дис.к.н. - Алма-Ата,1989.-25с.
6. Каллан И.М. Основы физического самосовершенствования студентов.- Ташкент,1991.-С.134-196.
7. Щербина В.А. Физическая культура студентов тех. вузов. - К.,1993.-С.32-43.
8. Лисяк В.М., Волков Є.П. Фізичне виховання і спорт в житті студентської молоді. / / Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Концептуальні засади модернізації системи освіти в Україні».- Харків, 2002.-С.155-158.
9. Царик А.В. Актуальные проблемы формирования потребности человека в занятиях физ.культ. и спорта: Автореф. дис.к.н. - М,1984.-18с.

Надійшла до редакції 21.01.2003р.

ВПЛИВ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ КАТЕГОРІЇ БОРЦІВ НА СТАН ГУМОРАЛЬНОГО ІМУНІТЕТУ ПРОТЯГОМ ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ

Ляпін В.П.

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Анотація. У статті приведені результати вивчення показників гуморального імунітету в борців залежно від кваліфікаційної категорії. Встановлено, що найбільш значні порушення гуморальної ланки мали місце у борців вищих кваліфікаційних категорій.

Ключові слова: борці, гуморальний імунітет, кваліфікаційна категорія.

Аннотация. Ляпин В.П. Влияние квалификационной категории борцов на состояние гуморального иммунитета в течение тренировочного макроцикла. В статье приведены результаты изучения показателей гуморального иммунитета у борцов в зависимости от квалификационной категории. Установлено, что наиболее значительные нарушения гуморального звена имели место у борцов высших квалификационных категорий.

Ключевые слова: борцы, гуморальный иммунитет, квалификационная категория.
Annotation. Lyapin V.P. Influence of wrestlers qualification category on humoral immunity condition during training macrocycle. In the article the outcomes of analysis of humoral immunity parameters for the wrestlers depending on qualification category are adduced. It is established that the most significant immune depression took place

in wrestlers of high qualification category.

Keywords: wrestlers, humoral immunity, qualification category.

Постановка проблеми. Сучасний спорт великих досягнень пов'язаний з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями у спортсменів, які індукують в організмі порушення імунного і метаболічного стану. В свою чергу, несприятливі зміни імунних показників істотно знижують потенціал фізичних можливостей спортсмена, тому необхідним є вивчення стану гуморальної ланки імунітету за умов регулярних інтенсивних фізичних навантажень.

Тема роботи є фрагментом планової наукової теми Луганського державного медичного університету «Фізіологічні показники оцінки рівня здоров'я різних груп населення» (номер державної реєстрації 0100U001111).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для сучасного спорту характерні дуже високі фізичні й емоційні навантаження. Результати аналізу чутливості ряду імунологічних методів до фізичних і емоційних перевантажень показують доцільність їх використання для виявлення стану перевтоми і перенапруги спортсменів, прогнозування захворювання. Показано, що навіть однократне навантаження може привести до лімфопенії [7]. Зареєстровані в спортсменів також зміни ферментативної активності лімфоцитів крові [3]. Проте існуючі уявлення про високу чутливість реакцій імунітету до перевантажень сучасного спорту справедливі, у першу чергу, для показників Т-системи імунітету (кількісного вмісту Т-лімфоцитів у крові і їх функціональних властивостей). Окремі автори на підставі вивчення й оцінки стану В-системи імунітету приходять до висновку про можливість формування в спортсменів змін, характерних для вторинних імунодефіцитів [5, 7]. З функціональною активністю В-лімфоцитів пов'язана і продукція антитіл - імуноглобулінів, що, проте, для своєї реалізації потребує порушення імунологічної толерантності. У літературі є нечисленні вказівки на те, що помірні фізичні навантаження сприяють зниженню вмісту імуноглобулінів у сироватці крові, тоді як стан перевтоми і перенапруги сприяє підвищенню їх продукції [4]. Незважаючи на велику науково-практичну значимість, не визначені інформативні показники, що дозволили б вивчати реакцію гуморального імунітету в процесі адаптації до фізичного навантаження спортсменів вищої кваліфікації і розрядників залежно від впливу кліматичних чинників і рівня тривалості фізичних навантажень; у ході самого тренувального процесу. Все це послужило підставою для проведення даного дослідження.

Формулювання цілей статті. Метою даного дослідження було вивчення показників гуморального імунітету в спортсменів-борців залежно від кваліфікаційної категорії.

Результати дослідження. Нами були обстежені 100 борців у віці 14-18 років (50 спортсменів I та II розрядів – розрядників та 50 майстрів спорту) протягом тренувального макроциклу. Визначення циркулюючих імунних комплексів (ЦК) у сироватці крові проводили за Digeon et al. (1977). Визначення імуноглобулінів сироватки крові класів А, М, G проводили за Mancini et al. (1965). Визначення інтерлейкінів (ІЛ-1в, -6) і фактора некрозу пухлин (ФНП-6) проводили в супернатантах моноцитів і нейтрофілів за допомогою комерційних наборів. Контрольну групу склали 40 осіб аналогічного віку, які не були піддані фізичним навантаженням тренувального циклу. Статистичну обробку результатів проводили методом варіаційної статистики на персональному комп'ютері за допомогою Microsoft Excel.

Встановлено, стан гуморальної ланки імунітету в борців вищих кваліфікаційних категорій характеризувався більш значними імунопатологічними змінами порівняно з групою розрядників (табл.). Ця тенденція відзначалася в різні періоди тренувального циклу. У цілому, виявлені розходження майстрів спорту виражалися в більш значних гіпоімуноглобулінемії, комплементоутворенні й у зниженні секреторної активності моноцитів і нейтрофілів периферичної крові.

Таблиця 1

Стан гуморального імунітету протягом тренувального макроциклу у спортсменів різних кваліфікацій

Показники	Підготовчий період		Змагальний період		Перехідний період	
	Розрядники	Майстри спорту	Розрядники	Майстри спорту	Розрядники	Майстри спорту
Ig A, г/л	1,5±0,08	1,1±0,06*	0,7±0,04	0,3±0,015*	1,1±0,055	0,3±0,015*
Ig M, г/л	1,2±0,06	0,6±0,03*	0,4±0,02	0,2±0,01*	0,8±0,04	0,2±0,01*
Ig G, г/л	6,8±0,3	5,9±0,25*	4,6±0,2	3,5±0,17*	6,1±0,3	3,5±0,17*
ЦК загальні, г/л	2,3±0,1	2,9±0,15*	3,4±0,17	4,0±0,2*	2,2±0,1	4,0±0,2*
ЦК великі, г/л	1,0±0,05	0,8±0,035*	1,0±0,05	0,9±0,05*	1,0±0,06	0,9±0,05*
ЦК середні, г/л	0,8±0,04	1,2±0,06*	1,3±0,07	1,6±0,08*	0,7±0,035	1,6±0,08*
ЦК дрібні, г/л	0,5±0,03	0,9±0,045*	1,1±0,06	1,4±0,07*	0,5±0,025	1,4±0,07*
ІЛ-1в нейтр., нг/л	13,5±0,7	7,8±0,4*	7,1±0,36	4,7±0,24*	15,6±0,8	4,7±0,24*
ІЛ-6 нейтр., нг/л	29,6±1,5	19,4±1*	13,8±0,7	7,6±0,4*	24,5±1,2	7,6±0,4*
ФНП-6 нейтр., нг/л	22±1,2	14,2±0,7*	12,5±0,6	6,3±0,2*	23±1,1	6,3±0,2*
ІЛ-1в мон., нг/л	25,7±1,3	17±0,8*	19,4±1,0	14,5±0,7*	28,3±1,4	14,5±0,7*
ІЛ-6 мон., нг/л	56,7±2,8	38,3±1,9*	34,5±1,7	22±1*	46,3±1,7	22±1*
ФНП-6 мон., нг/л	36±1,8	24,8±1,2*	24,3±1,2	15,8±0,8*	24,3±1,2	15,8±0,8*

Примітка: * - $p < 0,05$. Р розраховане відносно розрядників в кожному періоді.

Як виявилось, рівні Ig A, M, G у майстрів спорту як у підготовчому, так і в змагальному і перехідному періодах були статично вірогідно нижчими аналогічних показників у групі борців масових розрядів. Так, зокрема, вміст Ig A в сироватці крові в групі останніх перевищував такий в групі порівняння в підготовчому періоді в 1,35 раз, у змагальному - у 2,3 раз, у перехідному - у 1,6 раз ($p < 0,05$). Для Ig M ступінь аналогічного розходження склав від 1,6 до 2,0 раз, для Ig G - 1,08-1,3 залежно від періоду тренувального циклу.

Загальна кількість ЦІК була більшою в групі борців вищих кваліфікаційних категорій і перевищувала аналогічні показники розрядників у підготовчому, змагальному і перехідному періоді тренувального процесу в 1,26, 1,17 і 1,18 раз відповідно ($p < 0,05$ в усіх випадках). У них же більш виражений дисбаланс відзначався і у фракційному складі ЦІК, що характеризувався більш високими, ніж у групі порівняння, рівнями середніх і дрібних імунних комплексів. Наприклад, тільки абсолютна кількість найбільш патогенних середніх ЦІК перевищувала в майстрів спорту таку в розрядників, відповідно, у 1,5, 1,2 і 1,3 раз в підготовчому, змагальному і перехідному періодах.

Більш значні фізичні і психічні навантаження у різні періоди тренувального процесу супроводжувалися більш значними змінами секреторної активності імуніцитів периферичної крові. Так, спроможність моноцитів спонтанно продукувати ІЛ-1b у підготовчому періоді виявилася в 1,5 раз нижчою аналогічного показника в розрядників, ІЛ-6 і ФНП-а - у 1,48 і 1,45 раз нижчою відповідно. Відзначена тенденція зберігалася в змагальному і перехідному періодах. Аналогічною була і динаміка змін секреторної спроможності нейтрофілів. Так, зокрема, продукція цими клітинами тільки ІЛ-1b у майстрів спорту була в 1,7-1,5 раз нижчою залежно від періоду тренувального циклу.

Висновки. Таким чином, різна інтенсивність навантажень у борців викликала неоднакові зміни в гуморальній ланці імунітету. Найбільш значні імунопатологічні зміни мали місце в борців вищих кваліфікаційних категорій. Знання механізмів імунної реактивності при заняттях спортом відкриває перспективи для профілактики імунних порушень у спортсменів. Для зниження емоційних реакцій спортсмена на ситуацію змагань необхідні зусилля лікаря і психолога. Правильна побудова тренувального процесу може в принципі зменшити дію на імунітет такого стресора, як фізичні перевантаження [1, 2, 6]. Навантаження повинні відповідати фізіологічним можливостям організму. Такі загальновідомі методи підвищення працездатності спортсмена, як масаж, зака-

лювання, обумовлюють стимуляцію і нормалізацію як неспецифічного захисту, так і імунної реактивності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Дані, приведені в статті, будуть використовуватися нами для розробки реабілітаційних заходів щодо відновлення показників імунного статусу в борців різних кваліфікаційних категорій протягом тренувального макроциклу

Література

1. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте. – Челябинск: Факел, 2000. – 252 с.
2. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 7. - с. 2-6.
3. Дятлов Д.А., Волчегорский И.А., Львовская Е.И. Исследование взаимосвязей показателей перекисного окисления липидов и гуморального иммунного ответа у лыжников-гонщиков в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 10. - с. 21-22.
4. Исаев А.П., Волчегорский И.А., Сашенков С.Л. и др. Параметры гомеостаза как критерии прогнозирования ранга спортивного мастерства у борцов тяжелых весовых категорий // Физиология человека. – 1993. - № 1. - С. 174-176.
5. Ляпин В.П. Состояние клеточного иммунитета у борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. - № 14. – С. 77-81.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олімпійська література, 1999. – 317 с.
7. Флегонтова В.В., Ляпин В.П. Состояние гуморального иммунитета у борцов в течение тренировочного цикла // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. - № 21. – С. 3-8.

Надійшла до редакції 12.12.2004р.

ДІАГНОСТИКА ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Ляшенко В.І.

Державний центр соціальної реабілітації дітей-інвалідів, м. Миколаїв

Анотація. Досліджуються причини відставань, корегуються методи та прийоми, визначаються нові цілі.

Ключові слова: діти-інваліди, фізичні потреби, соціальні потреби, тестування, життєва компетентність.

Аннотация. Ляшенко В.И. Диагностика психофизического состояния детей с ограниченными возможностями здоровья. Исследуются причины отставаний, корректируются методы и приемы, определяются новые цели.

Ключевые слова: дети-инвалиды, физические потребности, социальные потребности, тестирование, жизненная компетентность.

Annotation. Lyashenko V.I. Diagnostic of a psychophysical state of children with restricted possibilities of health. The reasons of backlogs are investigated, methods and receptions are corrected, the new purposes are defined.

Key words: children - invalids, physical needs, social needs, testing, vital competence.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціальна цінність дитини була, є і завжди буде високою. Світова спільнота, передові демократичні країни останні роки все ретельніше дбають про дітей, докладають значних зусиль по наданню допомоги дітям з обмеженими можливостями здоров'я. Адже дитина-інвалід це, перш за все, людина, на визнання особливих потреб якої допомога "...надається, по можливості, безкоштовно... і має на меті забезпечення неповноцінній дитині ефективного доступу до послуг у галузі освіти, професійної підготовки, медичного обслуговування, поповнення здоров'я, підготовки до трудової діяльності і доступу до засобів відпочинку таким чином, який приводить до найбільш повного... залучення дитини в соціальне життя і досягнення розвитку її особистості..." [1].

Актуальність дослідження. Конвенція ООН про права дитини визначає основні аспекти потреб дітей у двох напрямках: це **фізичні** та **соціальні** потреби.

Фізичні потреби це: - харчування, житло, оточуюче предметно-просторове середовище, їжа, здоров'я, захист.

Соціальні потреби це: сім'я, дружні стосунки, спілкування, наявність людей, з яких можна брати приклад (ідеали), можливість брати участь у обговоренні ситуації та впливати на прийняття рішень, вільний час, гра, свобода зборів, безпека, усвідомлення себе як особистості, впевненість у собі, сімейно-суспільне оточення, яке сприяє формуванню життєвої компетентності (сім'я, значущі дорослі, ровесники), доступна освіта, можливість розвитку навичок та умінь, інтелектуальний розвиток, самовираження та самовдосконалення, повна реалізація особистого потенціалу, свобода думки, совісті та релігії, корекція морально-етичних проблем, усвідомлення життєвих цінностей (добро, краса, простота, любов, мир і т.ін.), можливість отримати і реалізувати свою особисту програму реабілітації.

Стаття 23 Конвенції наголошує: "Держави – учасники визнають, що неповноцінна в розумовому або фізичному відношенні дитина повинна вести повноцінне і гідне життя в умовах, які забезпечуть її гідність, сприяють впевненості в собі і полегшують її активну участь в житті суспільства" [1].

*Забезпечення основних потреб дітей-інвалідів
згідно Конвенції ООН про права дитини*

№ п/п	Основні потреби дітей-інвалідів	Відповідні статті Конвенції
I. Фізичні потреби		
1.	Збалансоване харчування_____	Ст.6,24.2,27.3
2.	Охорона здоров'я_____	Ст.3.3,6,24,25,31
3.	Місце та умови проживання_____	Ст.18.2,23,24.2,27
4.	Забезпечення захисту_____	Ст.2.2,3,6,8.4,16,19,30,32,33,34,36,37,39
II. Соціальні потреби		
1.	Емоційне забезпечення_____	Ст. 7,8,15,16
2.	Потреби в сім'ї_____	Ст.7.8,9,10,14,16,18,20,21,22
3.	Потреби розвитку_____	Ст.5,12,13,15,17,23,28,29
4.	Духовні потреби_____	Ст.12,13,14,15

Цілі та задачі. Визначення фізичних, психічних та соціальних потреб лежить в основі діагностики психофізичного стану дітей.

Діагностика рівнів сформованості життєвої компетентності – необхідна і важлива ділянка роботи центрів ранньої соціальної реабілітації. Як правило, вона проводиться через оцінювання основних напрямків впливу на розвиток дитини:

1. Оцінювання сімейного оточення через скринінг соціального статусу сім'ї (ССС).
2. Оцінювання рівня життєвої компетентності дитини з обмеженими можливостями здоров'я через систему тестування.
3. Оцінювання предметно-просторового оточення дитини.

Скринінг соціального статусу сім'ї – копіткий і тривалий процес, який передбачає всебічний збір інформації про стан сім'ї, опитування батьків, родичів, медичних працівників, які опікуються дитиною та аналіз отриманих даних. Визначення СССР складається з відомостей про членів сім'ї, які мають безпосередній вплив на розвиток дитини та матеріально побутових умов, в яких проживає дитина. При визначенні СССР важливо звернути увагу на те, скільки часу приділяють члени сім'ї дитині, хто з них є значущим дорослим. Обов'язковою умовою СССР є аналіз впливу інвалідності дитини на психологічний стан родини, на сприйняття її оточуючими, на зміни, які відбулись в сім'ї та в її соціальних зв'язках. Крім інформації про матір та батька (осіб що їх замінюють) слід зібрати дані про осіб, що проживають разом з дитиною та відомості про друзів, знайомих, дальніх родичів, сусідів, тобто осіб, які мають

нетривкі стосунки зі сім'єю, але позитивно впливають на неї і, в разі необхідності, можуть допомогти.

Обов'язковою умовою оцінювання ССС є збір даних про матеріально-побутові умови сім'ї, де увагу слід звертати на житлові умови, наявність окремої кімнати для дитини, її облаштування.

Під час оцінювання ССС слід розглядати внутрішні та зовнішні взаємовідношення. Розглядаючи внутрішньосімейні відношення слід визначити позитивні та негативні моменти, які впливають на дитину. Особливу увагу необхідно звернути на усвідомлення сім'єю її проблем, на тих членів сім'ї, хто найбільше часу приділяє дитині, кому дитина довіряє, до кого дитина має найбільший потяг. Аналізуючи зовнішні відношення, слід визначити ті зміни, які відбулись у оточенні сім'ї після народження дитини та як вони вплинули на психологічно-моральний стан дорослих.

На першому етапі оприлюднення проблем, пов'язаних з появою в сім'ї дитини з особливими потребами, саме дорослі члени сім'ї зазнають найбільшого психологічного удару і саме вони потребують першочергові допомоги. Дитина ще не усвідомлює свого стану, не розуміє своєї відмінності, не може порівнювати себе з іншими, що дає їй змогу певний час знаходитись у заощадливому психологічному режимі.

А от сім'я, близькі дитині люди отримують психологічний шокаут і саме вони потребують термінового, всебічного вивчення та дієвої допомоги.

Різноманітність та строкатість сімейних стосунків, різнорівневий матеріально-побутовий стан утруднюють ввести чіткі критерії ССС. Проте, в процесі практичної роботи, ми дійшли висновку що ССС можна визначати за трьома станами:

1. Негативний соціальний статус сім'ї.
2. Нейтральний соціальний статус сім'ї.
3. Позитивний соціальний статус сім'ї.

В кінці проведення скринінгу ССС, після аналізу результатів, спеціалісти, що вивчали сім'ю, повинні визначити, як соціальний статус сім'ї впливає на дитину, на формування її життєвої компетентності. Розглядаючи ССС слід, перш за все, проаналізувати, як складові фактори впливають на дитину, бо саме дитина, її стан, вплив на неї є наріжним каменем ССС.

Результати досліджень. Основні показники ССС заносяться до Індивідуального сімейного плану. ССС доцільно проводити під час знайомства зі сім'єю та підготовкою її до першого тестування (екранування).

Слідуючим етапом ранньої соціальної реабілітації є визначення психофізичних порушень у дітей з обмеженими можливостями здоров'я, які спричинені соціально-економічними та медико-біологічними факторами.

Проте, для отримання реальної картини, визначення всіх складових, які впливають на психофізичний стан дитини, необхідно проводити масштабні дослідження не тільки самої дитини її стану, її позитивів та негативів, а і середовища, в якому перебуває дитина.

Вивчення впливу соціальних, біологічних, психологічних, медичних та організаційних складових на розвиток дитини з обмеженими можливостями здоров'я – обов'язкова умова діагностики рівнів розвитку.

Світова практика має досить різноманітний досвід визначення відхилень у дітей-інвалідів. Ще в 1904р. Французьке Міністерство культури та освіти створило комісію, яка розробила показники для відбору дітей до спецшкіл. На цій основі було розроблено систему ступенів, які склались із певних завдань. Визначення інтелектуального рівня спричинило появу Бюлер-Гетер-тестів для маленьких дітей, які сьогодні є самими поширеними на території Німеччини та Австрії. Вони були направлені на визначення:

- Відчуттєвого сприйняття.
- Руху тіла.
- Соціальних навичок.
- Здатності до навчання.
- Здатності до дії.
- Духовності.

Значний вклад у розвиток англосаксонської діагностики розвитку вніс Арнольд Гезелл, який багато років спостерігав нормальних, практично нормальних і ненормальних дітей. Цінним було те, що маленькі діти вивчались у спілкуванні з батьками у їх звичному оточенні.

Шкали Гезелла визначають рівень важливих сторін дитячої поведінки віком від 4 тижнів до 6 років. Автор виділяє чотири основних області поведінки:

1. Моторна поведінка, яка визначає рівень грубої та дрібної моторики.
2. Режим адаптації визначає рівень сенсорної інтеграції.
3. Мовний режим охоплює звуко-мовленнєві уміння та міміку.
4. Соціальний режим визначає особистісні реакції дитини на соціальне середовище.

До діагностичних способів визначення рівня розвитку у раннь-

ому віці слід віднести шкали Бейлі, які були складені в США на основі довготривалої дослідницької роботи на базі Інституту здоров'я дитини. Остаточний варіант було опубліковано в 1969р. як "Шкали Бейлі розвитку немовлят". Головна мета цієї діагностичної програми – це визначення інтелектуального і рухового рівня дитини, виявлення відхилень від нормального розвитку.

Досить всебічно розробленою та стандартизованою методикою для визначення психометричних показників дітей раннього віку є скринінг-тест Денвера (Denver Developmental Screening Test) з допомогою якого знаходять дітей з відхиленнями у розвитку. Цей скринінг-тест дає змогу за 15-20 хвилин визначити напрямки відхилень дітей від нормального розвитку: у їх здатності до соціально-адаптованих функцій, тонкої моторної координації, загальної грубої моторики та розвитку мови. Кожен із признаков введено до центральної школи, яка має вікові показники, в яких певну умову тесту виконують 25,50,75,90% дітей. Цей тест було розроблено В.К.Франкенбургом та Дж.Б.Доддсом в 1967р. в Денвері (США). Тест Денвера удосконалювався і його другу версію (Денвер II) наш центр успішно використовує у проведенні першого тестування (екранування).

Шкала визначення рівня розвитку, запропонована В.К.Воган та О.Ф.Літт, оцінює рухові навички, рівень адаптованості дитини, її здатність до соціальних контактів, розвитку мови.

Певний науковий та практичний інтерес має кількісне оцінювання стану психомоторного розвитку у балах так як воно дає змогу не тільки виявляти відхилення, а порівнювати показники з другими дітьми того ж віку .

Позитивно зарекомендувала себе стандартизована методика оцінювання здоров'я дітей раннього віку Гном, яка пропонує адаптовані до певного віку тести, що визначають ступінь розвитку сенсорної, моторної, емоційної, пізнавальної та соціально-комунікативної сфер.

Санкт-Петербурзький Інститут раннього втручання застосовує оцінку рівня психічного розвитку дітей з допомогою KID(R) та CDI (R) шкал. KID шкала розрахована для дітей до 15 місяців та їх батьків. Автором цієї методики стала американський професор Жаннет Райтер. Продовжив цю справу і розробив CDI – шкалу для дітей старшого віку доктор Гарольд Айртон.

Співробітники Інституту раннього втручання адаптували ці шкали і успішно застосовують їх на практиці [4]. Проте, ці тести мають декілька суттєвих недоліків:

- по-перше, вони потребують певної підготовки сім'ї, що не завжди

видається реальним при роботі із сім'ями групи соціального ризику;

- по-друге, недостатньо об'єктивним видається визначення когнітивного розвитку.

На території України в системі МОН успішно працює психолого-медико-педагогічна консультація, яка, на основі поглибленого діагностичного обстеження, проводить відбір дітей в установи з оптимальними умовами педагогічного впливу. Головними завданнями психолого-медико-педагогічної консультації є всебічне обстеження дітей та підлітків з метою виявлення відхилень, підтвердження або установлення діагнозу, визначення оптимальних умов їх подальшого розвитку.

Психолого-медико-педагогічна консультація є міжгалузевою структурою, яка дає змогу проводити спільне обстеження і давати різнорівневі консультації. Спільна робота фахівців різного напрямлення потребує не тільки високої фахової підготовки, а і знань проблем в аспекті суміжних дисциплін. Обстеження та тестування дітей відбувається на основі вітчизняних методик [3, 4, 5].

Центри ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів тісно співпрацюють з психолого-медико-педагогічними консультаціями. Діти реабілітаційних центрів, при досягненні семирічного віку, глибоко обстежуються консультаціями, отримують певні рекомендації та направлення.

Система ранньої соціальної реабілітації дітей з обмеженими можливостями здоров'я передбачає свою методику оцінювання рівнів розвитку дітей, визначення відхилень від нормального розвитку.

Як тільки дитина отримала статус інваліда, вона потрапляє в поле діяльності центру реабілітації. Діагностика дитини, її обстеження проводиться лише за згодою батьків після попередньої бесіди про доцільність проведення тестування. Система визначення реального стану розвитку дитини передбачає проведення тестування у двох рівнях.

Перше тестування проводиться за тестами Денвер II. Проте, слід завжди пам'ятати, що результати тестування повинні бути по-максимуму об'єктивніші. А така об'єктивність досягається шляхом проведення необхідної підготовчої роботи батьків та самої дитини.

Обов'язковими умовами проведення першого тестування (екранування) є наступні складові:

1. Тестування повинно проходити у дитини вдома, у звичних умовах, у психологічно-близькому оточенні.
2. Необхідно усунути будь-які негативні подразники, які можуть спричинити похибки у тестуванні. Якщо дитина хвора, хоче спати чи

їсти, занадто збуджена - доцільно перенести тестування, так як його результати будуть не вірними.

3. Перед тестуванням слід провести бесіду з матір'ю, підготувати її до спільних дій, виявити особливості психофізичного розвитку дитини.
4. Обстеження слід проводити тільки при умові задовільного самопочуття дитини, позитивного емоційного стану.
5. Потрібно надати дитині певний час до адаптації, до звикання. Незнайомі люди, незвична обстановка може бути зневільована підвищеною увагою до яскравих іграшок. Мова вчителя-реабілітолога, інтонація повинна бути лагідною, заспокійливою.
6. Під час тестування доцільно уникати негативних оціночних коментарів, пов'язаних зі станом дитини.
7. Результати діагностики, рівнів сформованості життєвої компетентності повинні визначатись не зі слів матері чи близьких дитини, а перш за все, на основі дослідження поведінки самої дитини. Судження матері, батька, близьких з різних причин можуть бути необ'єктивними.

До проведення першого тестування, виявлення кількості, глибини небажаних процесів та відхилень у психофізичному розвитку дитини необхідно визначити фактори, які можуть негативно вплинути на її стан. Складові, які суттєво знижують можливість нормального розвитку, можна умовно розділити на соціальні та фізіологічні. Вони впливають на формування дитини у пренатальний, натальний та постнатальний період (табл. 1).

При розмові зі сім'єю, ознайомленні із медичними документами необхідно зібрати якомога всебічну інформацію про можливі негативи, які можуть спричинити небажані прояви в майбутньому.

Важливою умовою отримання об'єктивних даних під час діагностики є проведення командної оцінки. Командна оцінка – це проведення тестування групою спеціалістів з основних напрямків психофізичного розвитку на міждисциплінарному рівні. В практичній роботі команда для проведення тестування визначається у такому складі: психолог, вчитель-реабілітолог, спеціаліст з фізичної реабілітації, логопед, дитячий невролог, педіатр, члени сім'ї, дитина. Така колективна форма роботи дозволяє комплексно вирішувати проблеми, оптимізувати процес визначення вад та збережених ділянок у психофізичному розвитку дитини.

Практична цінність командної оцінки полягає у одночасному вивченні усіх можливих проявів, оперативному обговоренні ситуації та прийнятті об'єктивного рішення.

Таблиця 1

Умови, які можуть негативно вплинути на психофізичний стан дитини

	№ п/п	Депозитивний (пренатальний) період	№ п/п	Період пологів (натальний)	№ п/п	Післялоговий (постнатальний) період
Соціальні фактори	1.	Небавжана вагітність.	1.	Небавжани пологи. Негативне відношення батьків до факту пологів.	1.	Негативне відношення сім'ї до факту народження дитини.
	2.	Ранні вагітність.	2.	Соціально-негативна обстановка в сім'ї (неповага сім'я, стресові ситуації, матеріальні труднощі тощо).	2.	Негативне відношення близького оточення.
	3.	Соціально-негативна обстановка в сім'ї (неповага сім'я, стресові ситуації, матеріальні труднощі тощо).	3.	Місце пологів та умови, в яких вони відбуваються.	3.	Неадекватний матеріальний стан, відсутність житла.
	4.	Тяжка фізична праця матері.	4.	Некваліфікована допомога під час пологів.	4.	Народження дитини з вадами, хвороби дитини.
	5.	Негативні умови виробництва.	5.	Відсутність юридичного та морального забезпечення факту пологів.	5.	Недостатність позитивних фізичних, емоційних та мовних контактів з близькими.
	6.	Шкідливі звички (алкоголізм, куріння, наркоманія).	6.	Недостатній загальноосвітній та інтелектуальний рівень народці.	6.	Проживання на забрудненій території.
	7.	Проживання на забрудненій території.	7.	Недостатній загальноосвітній та інтелектуальний рівень народці.	7.	Недостатні та неясні харчування.
	8.	Несприятливі фактори оточуючого середовища.	8.	Недостатній загальноосвітній та інтелектуальний рівень народці.	8.	Порушення санітарно-гігієнічних умов та режиму.
	9.	Недостатні та неясні харчування.	9.	Недостатній загальноосвітній та інтелектуальний рівень народці.	9.	Недостатній загальноосвітній та інтелектуальний рівень матері.
	10.	Недостатній загальноосвітній та інтелектуальний рівень вагітної.	10.	Відсутність реальної підтримки.	10.	Відсутність реальної підтримки.
Фізіологічні фактори	1.	Хронічні та інфекційні захворювання батьків.	1.	Слабкість пологової діяльності.	1.	Наслідки впливів у пренатальному та натальному періодах.
	2.	Спадкові захворювання батьків.	2.	Передчасні пологи.	2.	Запізнення першого годування.
	3.	Прийом ліків під час вагітності.	3.	Довготривалі пологи.	3.	Проведення реанімаційних заходів та інтенсивної терапії.
	4.	Ускладнення протікання вагітності.	4.	Стривкі пологи.	4.	Врождені вади та відхилення у новонароджених.
	5.	Порушення внутрішньоутробного розвитку.	5.	Перевознені вагітність.	5.	Захворювання першого місяця та першого року життя.
	6.	Ранньовисока та пізньовисока вагітність.	6.	Раннє відходження вод.	6.	Незбалансовані та неясні харчування матері.
	7.	Загроза передчасних пологів.	7.	Аномалії розміщення плоду.	7.	Раннє шугтуне годування.
	8.	Небавжане харчування матері.	8.	Застосування агресивних засобів пологової допомоги.	8.	Порушення санітарно-гігієнічних умов та режиму.
	9.	Гострі стани та захворювання.	9.	Стимуляція пологової діяльності.	9.	
			10.	Асфіксія новонародженого.	10.	
			11.	Невідповідність ваги новонародженого.	11.	
			12.	Проведення реанімаційних заходів та інтенсивної терапії.	12.	
			13.	Резус-фактор.	13.	
		14.	Травматизація новонародженого.	14.		

Центри ранньої соціальної реабілітації дітей-інвалідів надають допомогу дітям з будь-якими вадами у розвитку, в тому числі з важкими та багаточисельними ураженнями. Саме тому командна оцінка через взаємодію фахівців різних напрямків, батьків дає змогу у повному об'ємі визначити відхилення від нормального розвитку, виявити збережені ділянки, врахувати особливості, можливості та потреби дитини і на цій основі побудувати індивідуальну реабілітаційну програму.

Міждисциплінарний вплив командної оцінки дає змогу оперативно взаємодіяти і координувати зусилля фахівців уже в ході проведення тестування, продовжується під час оцінки психофізичного стану та визначення шляхів подальшої корекційної роботи.

Підсумком **міждисциплінарної** та **мультидисциплінарної** роботи команди є:

- **при попередньому тестуванні (вдома)** – визначення відхилень від нормального розвитку у соціально-емоційній сфері, адаптації, тонкій та грубій моториці, мові (міждисциплінарний рівень);
- складання рекомендації сім'ї;
- **при основному тестуванні (в центрі)** – визначення стану психофізичного розвитку, рівнів сформованості життєвої компетентності, складанні Індивідуального сімейного плану розвитку дитини (мультидисциплінарний рівень).

Рекомендації спеціалістів, що входять до складу команди, вно-

сяться у програму з урахуванням усіх можливих потреб дитини та сім'ї, накреслюють найбільш оптимальні шляхи корекційної роботи.

На всіх ділянках роботи з дітьми-інвалідами, протягом усього періоду реабілітації необхідно до спільної діяльності залучати сім'ю. Включення батьків у склад команди сприяє об'єктивним висновкам щодо стану, можливостей та потреб дитини, підвищує відповідальність сім'ї, дає змогу адекватно оцінити проблеми своєї дитини та вплинути на прийняття рішень.

Особливого значення командний підхід набирає під час проведення основного тестування, яке відбувається в Центрі.

Склад команди під час основного тестування має варіативний характер і базується на даних екранування. Це залежить від специфіки психофізичного розвитку, глибини та кількості ушкоджень. До сталого складу команди можуть бути запрошені спеціалісти вузького профілю: сурдопедагог, офтальмолог, психіатр, тифлопедагог та ін.

Міждисциплінарний підхід під час проведення поглибленого, основного тестування, саме через залучення до команди всіх необхідних спеціалістів набирає мультидисциплінарного змісту і забезпечує, на цій основі, всі напрямки обстеження і всі напрямки майбутньої реабілітації.

Робота команди в режимі мультидисциплінарного підходу передбачає декілька обов'язкових етапів: визначення складу команди та її формування; підготовку сім'ї; забезпечення команди повною інформацією про стан дитини та сім'ї; підготовка до проведення тестування; проведення тестування та визначення рівнів розвитку; аналіз результатів оцінювання; формування рекомендацій для ближніх та дальніх цілей.

Методологічною основою визначення складу команди є мультидисциплінарний підхід який, поруч із обов'язковим складом при попередньому тестуванні, передбачає розширення учасників тестування до необхідних меж. Після поглибленої та всебічної оцінки не повинно залишитись жодної "білої" плями, жодного незрозумілого, або нез'ясованого питання.

Попереднє тестування (екранування) дає змогу визначитись у якому саме напрямку слід проводити корекцію у складі команди, яких додаткових фахівців слід запросити, які напрямки розвитку слід дослідити більш ретельно.

Підготовка сім'ї починається до екранування, продовжується під час попереднього тестування, завершується в період між тестуваннями. На основне тестування члени сім'ї повинні прийти переконаними

у необхідності оцінювання, готовими до особистої участі, озброєними необхідним мінімум знань щодо проблем своєї дитини. З сім'єю треба погодити час проведення тестування з урахуванням найбільш оптимального стану дитини. Участь батьків, близького оточення є необхідною умовою так як саме їх присутність, участь у знайомій грі, наявність звичних інтонацій, жестів, емоційного сприйняття спонукають дитину до природних реакцій, дають можливість об'єктивно оцінити рівень розвитку.

На основне тестування дитина приходить вже маючи певні інформаційні матеріали: медичну картку, анамнез, результати попереднього тестування, результати скринінгу соціального статусу сім'ї тощо. Доцільно, щоб члени команди заздалегідь познайомились з матеріалами та отримали **інформацію про стан дитини та сім'ї**. Це дасть змогу скоротити час тестування, звернути увагу на проблемні питання з самого початку оцінювання, отримати об'єктивні результати оцінювання, зрозуміти можливий механізм формування вади, адекватно сформулювати рекомендації [3].

Підготовка до проведення основного тестування має більш конкретний характер. Це – визначення часу, місця проведення, складу команди. Час проведення визначається Центром реабілітації із урахуванням думки батьків та оптимального стану дитини. Місце проведення – це спеціально облаштована кімната тестування, яка має відповідні набори матеріалів та пристосувань. В деяких випадках – житло дитини чи інша пристосована кімната з нейтральним оформленням.

Проведення тестування відбувається у присутності мультидисциплінарної команди, але ведучу роль здійснює спеціаліст: психолог або вчитель-реабілітолог. Спеціаліст дає дитині звикнути до нової обстановки, починає взаємодіяти з дитиною, вступає з нею у емоційний контакт, пропонує їй виконати заплановані завдання, стимулює до дії, при необхідності залучає батьків та інших фахівців.

Члени команди уважно слідкують за проявами дитини, занотують її дії, здійснюють попередню оцінку, готуються до обговорення та оцінювання.

Позитивні результати дає проведення аудіозапису або відеозапису процесу тестування.

Тести програмного розвитку, за якими проводиться поглиблене оцінювання, концентрують свою увагу на наступних напрямках, які досліджуються від народження і до семи років:

- сприйняття;
- тонка моторика;

- когнітивний розвиток;
- розвиток мови (рецептивна, експресивна, імітаційна поведінка);
- соціально-емоційний розвиток;
- наявність навичок самообслуговування;
- груба моторика.

До трьох років визначення рівнів розвитку здійснюється помісячно – враховується інтенсивний ріст та розвиток у всіх напрямках. Після трирічного віку зміни у розвитку фіксуються кожні шість місяців – ріст та розвиток дещо уповільнюється.

Підсумковою роботою поглибленого тестування є обговорення, аналіз результатів оцінювання та складання підсумкового протоколу, який вбирає в себе погляд та визначення кожного зі спеціалістів та батьків. Крім об'єктивних даних щодо визначення рівнів розвитку, члени команди зауважують на фактори, які могли б внести похибку у визначення. Такими факторами можуть бути:

- незвичний стан дитини;
- наявність об'єктів, які негативно впливали на концентрацію уваги дитини;
- недостатній час на проведення адаптації;
- підвищена втомлюваність дитини.

Проведення поглибленого або основного тестування передбачає проведення оцінювання всіх складових у трьох напрямках:

1. Визначення рівнів нормального розвитку.
2. Визначення відхилень від нормального розвитку, відставань, несформованих напрямків.
3. Визначення сильних сторін дитини, придатних для побудови корегуючого впливу, утворення компенсаторних можливостей.

Матеріали підсумкового протоколу є основою для визначення рівнів сформованості життєвої компетентності дитини, складання індивідуальної програми реабілітації.

Командне оцінювання через тестування дітей здійснюється з метою визначення рівнів сформованості життєвої компетентності та побудови відповідних реабілітаційних програм.

З огляду на довготривалість процесу соціальної реабілітації, ріст та розвиток дітей, реабілітаційні програми слід корегувати. Тому тестування проводиться до початку корекційно-відновлювальної роботи (екранування, перше тестування), циклічно, через кожні 6 місяців повторюється під час реабілітаційного процесу, та заключне тестування - перед направленням дитини до загальноосвітньої установи.

За час роботи центру “Надія” було проведено 2994 тестування.
З них:

первинних тестувань (екранувань) - 409;
перших поглиблених (основних) тестувань - 379;
повторних тестувань (через кожні 6 місяців) –1945;
заклучних тестувань – 261.

Таблиця 2

Кількісний аналіз проведення діагностики рівнів сформованості життєвої компетентності (тестування) дітей з обмеженими можливостями здоров'я в центрі “Надія” за 10 років

№ ПП	ХАРАКТЕР тестування	РОКИ										Всього	Примітки
		1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003		
1.	Кількість дітей у Центрі	64	84	97	100	113	123	133	143	145	160		
2.	Первинне тестування за методикою Денвер-II (екранування)	64	20	22	15	28	37	47	58	58	66	409	Діти, батьки яких не дали згоду на основне тестування
3.	Перше основне тестування	64	20	20	15	25	32	41	52	50	60	379	
4.	Повторне (циклічне) тестування (через кожні 6 міс.)	64	168	174	185	201	214	225	234	240	260	1945	
5.	Заклучне тестування	-	-	7	12	22	31	42	54	45	48	261	Діти, які вибули з Центру
	Всього:											2994	

За аналізом співвідношень між втраченими та збереженими функціями можна дійти висновку, що кількість загальних втрачених функцій у дітей-інвалідів, що проходили тестування, значно перевищує кількість функцій збережених. Тому особливо актуальним видається обов'язкове включення збережених функцій, як опорних напрямків психофізичної корекції, у процес реабілітації, використання компенсаторних можливостей дитячого організму.

Процес тестування завершується **формуванням рекомендацій**, які лягають в основу **визначення ближніх та дальніх цілей**.

Підсумковий процес потребує від усіх членів команди не тільки професійно високого формування свого напрямку, а і уміння бачити взаємодію напрямків на між професійній основі. Побудова рекомендацій кожного із спеціалістів дійсно має будуватись на професійній основі, але ця основа повинна бути пов'язана із суміжними напрямками, що, врешті решт, повинно привести до вироблення спільної програми.

Слід зауважити, що однією із переваг командної оцінки є те, що тестування дитини, в основному, відбувається у формі гри як найбільш природнього виду її діяльності. Проте такий підхід вимагає від спеціалістів досить високих професійних навичок, уважності, спостережли-

вості, уміння аналізувати та співставляти. Проведення тестування на фоні ігрової дії має свої позитивні сторони: знімається фон тривоги, пов'язаний із присутністю незнайомих людей, підвищується мотивація щодо виконання запланованої дії, природно та всебічно розкриваються можливості. Тому в ході оцінювання всі члени команди ретельно фіксують прояви своїх напрямків, які при формуванні рекомендації стають основою для визначення ближніх та дальніх цілей.

Основне тестування має свої відмінності та обов'язкові умови:

1. Тестування повинно проходити в центрі, у спеціально підготовленій кімнаті, при обов'язковому погодженні з батьками.
2. Необхідно, сприяючись на попереднє тестування, забезпечити участь всіх спеціалістів на мультидисциплінарному рівні.
3. Необхідно забезпечити підготовку та участь батьків у тестуванні (або осіб, що їх замінюють).
4. Основне тестування слід проводити при умові задовільного фізичного та емоційного стану дитини.
5. Всі члени команди повинні бути ознайомлені з матеріалами попереднього тестування.
6. Результати тестування повинні бути обговорені всіма членами команди, дані – запротокольовані з обов'язковим виходом на висновки та рекомендації.
7. Кінцевим вихідним продуктом основного тестування повинно бути визначення ближніх та дальніх цілей, складання індивідуальної реабілітаційної програми.

Через кожні 6 місяців проводиться **перетестування**, яке теж передбачає міждисциплінарний рівень складу команди, обов'язкову участь батьків. Повторна оцінка концентрує свою увагу на виконання поставлених цілей, на досягнення дитиною прогресу у розвитку, на реалізацію Індивідуального сімейного плану. При обговоренні результатів перетестування глибокому аналізу піддається рівень виконання дитиною ближніх та дальніх цілей: відмічаються успіхи, ретельно досліджуються причини відставань, корегуються методи та прийоми, визначаються нові цілі.

Висновки. Діагностика психофізичного стану дітей з обмеженими можливостями здоров'я – перший крок до формування реабілітаційних програм. Він складається з визначення сімейно-суспільного оточення, предметно-просторового оточення та психофізичного стану дитини, рівня її життєвої компетентності. Достовірне і всебічне знання первинного стану дитини дозволяє створити і реалізувати можливості індивідуальних реабілітаційних програм.

Подальші дослідження необхідно направити на вивчення інших проблем діагностики психофізичного стану дітей з обмеженими можливостями здоров'я.

Література:

1. Конвенція про права дитини. – К.: АТ “Видавництво “Столиця”, - 1998. – С.36-52.
2. Кожевникова Е.В., Чистович Л.А. «Абилитация младенцев» - первая в России программа раннего вмешательства // Сборн.научн.трудов С.-Петербургского института раннего вмешательства. – С.-Петербург. – 1996. – 72с.
3. Казьмин А.С., Датихина Л.В. Методика оценки психомоторного развития детей до 12 месяцев жизни // Вопросы охраны материнства и детства. – 1990. - № 4. – С. 50-54.
4. Запорожец А.В. Значение ранних периодов (92) детства для формирования детской личности // принципы развития в психологии. – М., 1978.
5. Выготский Л.С. Основы дефектологии. М.: педагогика.// Собр.соч. в 6 т. – 1982. Т. – 5 – 368с.

Надійшла до редакції 11.12.2004р.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ

Баламутова Н.М., Чумаков О.В., Положий В.М., Олейников И.П.
Национальная юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого
Харьковский государственный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. В статье предложена экспериментально обоснованная программа оздоровительно-лечебного плавания для студентов в реабилитационный период после травм и заболеваний.

Ключевые слова: лечебное, оздоровительное плавание, реабилитация.

Анотація. Баламутова Н.М., Чумаков О.В., Положий В.М., Олійников І.П. Оздоровчо-лікувальне плавання для студентів гуманітарних вузів.

В статті запропонована експериментально обґрунтована програма оздоровчо-лікувального плавання для студентів в реабілітаційний період після травм та захворювань.

Ключові слова: лікувальне, оздоровче плавання, реабілітація.

Annotation: Balamutova N.M., Chumakov O.V., Polozhiy V.M., Olejnikov I.P. Health-improving swimming for students humanitarian institution's of higher education. In this article is offered an experimental substantiated program health-improving swimming for students in a period after injuries and diseases.

Key words: medical, health-improving swimming.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Оно обладает незаменимым действием при лечении некоторых заболеваний, связанных с обменом веществ, при начальных стадиях заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, для улучшения и исправления осанки при сколиозах, лордозах, для лечения остерохондроза и других заболеваний [1, 2, 2, 3, 4].

Оздоровительно-лечебное плавание – единственно возможный вид физических упражнений, рекомендуемый людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остерохондроз, гипертония и др.), а также при реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Анализ литературы свидетельствует о том, что лечебное плавание имеет неопределимое значение для посттравматических больных и больных с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также имеет преимущество перед гимнастикой на суше [2, 4].

Связь работы с научными программами. Несмотря на важность затронутой в статье проблемы существует ряд нерешенных вопросов связанных с отсутствием комплексной программы оздоровительно-лечебных мероприятий среди студенческой молодежи. Исследование выполнено согласно плана НИР Харьковского государственного педагогического университета имени Г.С. Сковороды.

Цель исследования заключалась в построении программы оздоровительно-лечебного плавания с включением упражнений на суше, рекомендованных студентам в реабилитационный период после перенесенных травм и заболеваний.

Результаты исследования.

Основными задачами исследования были:

1. Изучить литературные данные по вопросам лечебного и оздоровительного плавания.
2. Разработать и апробировать программу по оздоровительно-лечебному плаванию для студентов.
3. Обработать полученные результаты тестирования методами математической статистики.
4. Теоретически обосновать предложенную программу оздоровительно-лечебного плавания.

Для решения задач использовались следующие **методы:**

1. Антропометрия основных морфологических показателей студентов: длина и масса тела; окружность грудной клетки.
2. Спирометрия для определения функционального состояния внешнего дыхания исследовалась с помощью суховоздушного спирометра. Студенту предлагалось после 2-3 вдохов и выдохов произвести после глубокого вдоха медленный до отказа выдох в трубку спирометра.
3. Пневмотахометрия – для определения скорости прохождения воздушного потока или силы дыхательных мышц.
4. Гипоксемические пробы с задержкой дыхания – Штанге и Генчи. Методика пробы Штанге – студенту предлагалось после 2-3 неглубоких дыханий сделать глубокий вдох или произвести задержку дыхания на вдохе. Фиксировалась задержка дыхания в сек. Проба Генчи – после 2-3-х дыхательных движений предлагалось сделать глубокий выдох и задержать дыхание, время задержки дыхания на выдохе определялось по секундомеру.

Для определения уровня двигательной подготовленности использовались следующие тесты:

5. Оценка силы и выносливости мышц спины производилась из

исходного положения лежа на груди (на гимнастической скамье). Верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, ноги фиксировались преподавателем. Время удержания туловища определялось по секундомеру.

6. Для оценки выносливости к статическим усилиям левой и правой стороны туловища, испытуемого укладывали на бок. Время удержания туловища определялось также.

7. Оценка силы и выносливости мышц брюшной стенки производилась в исходном положении: сед, упор сзади на локти. По команде исследователя испытуемый поднимал прямые ноги на 30-40 см от пола и максимально удерживал их в этом положении.

8. Отжимание от пола (кол-во раз).

9. Проплывание 50 м способом «басс» (сек).

10. Проплывание 50 м способом «кроль на спине» (сек).

Результаты всех вышеприведенных исследований обрабатывались методом математической статистики с определением средней арифметической (M), среднего квадратического отклонения (G), и показателей достоверности различий (P) по Стьюденту.

Организация исследования

Исследование проводилось в течение 2002/2003 уч. года на базе бассейнов «Пионер» и Юридической академии. В исследовании приняли участие студенты Харьковских вузов: Национальной юридической академии Украины им. Ярослава Мудрого и Педагогического университета им. Г.С. Сковороды, - в количестве 16 человек. Все студенты были отнесены к специальной медицинской группе, которым было рекомендовано плавание по медицинским показателям (сколиоз, реабилитация после переломов и других заболеваний). Испытуемые, участвующие в эксперименте, были разделены на две группы:

1) экспериментальная – 8 человек. Двигательный режим был основан на реабилитационной программе оздоровительно-лечебного плавания;

2) контрольная – 8 человек. Урок лечебного плавания для этой группы носил классический характер.

Весь курс занятий в бассейне длился с сентября по май и состоял из 3-х периодов. В подготовительный период (сентябрь, октябрь) задачами являлись:

- обучение правильному и ритмичному дыханию;
- овладение элементами техники спортивных способов плавания;
- укрепление мышц спины и живота за счет специальных упраж-

нений на спине, и в воде;

- закаливание организма.

Задачами лечебного плавания основного периода (ноябрь-апрель) являлись:

- укрепление мышц туловища и спины;

- дальнейшее овладение техникой дыхания и элементов спортивных способов плавания;

- корригирующее воздействие физических упражнений на суше и в воде на искривление позвоночника и коррекция плоскостопия;

- дальнейшее закаливание организма.

В заключительном периоде (май-июнь) происходило постепенное снижение нагрузки общего и специального характера. Проводилось повторное тестирование с целью определения достоверных изменений функциональных и физических показателей.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности до и после эксперимента позволил выявить достоверное улучшение некоторых показателей двигательных качеств у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с данными контрольной (табл. 1).

Таблица 1

Динамика изменений показателей развития физических качеств

Показатель, этап	Контрольная группа n = 8		Экспериментальная группа n = 8				
	2	3	4	5	6	7	
1	M1 ± m1	G	M2 ± m2	G	t	P	
Выносливость мышц спины	1	2,98±0,40	1,06	3,30 ± 0,30	0,79	0,64	>0,05
		3,10 ± 0,20	0,53	3,92 ± 0,10	0,27	3,72	<0,05
	2	t=0,27	p>0,05	T=2,0	P<0,05		
Выносливость мышц живота	1	1,10 ± 0,09	0,23	1,20 ± 0,08	0,21	0,83	>0,05
		1,41 ± 0,10	0,27	2,22 ± 0,14	0,37	4,76	<0,002
	2	t=0,38	P>0,05	t=6,37	P<0,01		
Выносливость мышц правого бока	1	1,90 ± 0,20	0,53	1,92 ± 0,20	0,53	0,07	>0,05
		2,30±0,180	0,47	3,18 ± 0,318	0,58	3,52	>0,02
	2	t=0,67	p>0,05	t=4,84	p<0,05		
Выносливость мышц левого бока	1	1,90 ± 0,18	0,79	1,82 ± 0,14	0,63	0,36	>0,05
		2,39 ± 0,10	0,82	2,82 ± 0,12	1,74	2,8	<0,005
	2	t=2,45	P<0,05	t=5,56	P<0,002		
Отжимание от пола	1	8,10 ± 1,21	3,20	8,0 ± 1,14	3,02	0,06	>0,05
		8,72 ± 1,22	3,23	10,2 ± 1,12	3,12	0,84	>0,05
	2	t=0,36	p<0,05	t=0,81	P>0,05		
50 м стиль «брасс»	1	0,70 ± 0,10	0,27	1,01 ± 0,10	0,27	2,21	>0,05
		0,71 ± 0,08	0,21	0,90 ± 0,03	0,07	2,5	<0,05
	2	t=0,08	p<0,05	T=51	P<0,002		
50 м стиль «кроль на спине»	1	0,91 ± 0,10	0,27	0,9 ± 0,12	0,31	0,06	>0,05
		0,90 ± 0,07	0,18	0,71 ± 0,06	0,15	2,1	>0,05
	2	t=0,16	p>0,05	t=1,53	P>0,05		

Таблица 2

Динамика показателей функции внешнего дыхания

Показатель, этап		Контрольная группа n = 8		Экспериментальная группа n = 8			
1		2	3	4	5	6	7
		M1 ± m1	G	M2 ± m2	G	T	P
Результаты спирометрии ЖЕЛ в л.	1	1,42 ± 0,07	0,9	1,44 ± 0,03	0,08	0,25	>0,05
	2	1,52 ± 0,08	0,21	1,72 ± 0,05	0,13	2,22	<0,05
		t=1,0	p>0,05	T=5,6	p<0,002		
ПТХМ л/сек Вдох	1	1,05 ± 0,05	0,13	1,08 ± 0,04	0,11	0,50	>0,05
	2	1,92 ± 0,06	0,16	2,38 ± 0,05	0,13	5,75	<0,002
		t=10,8	P<0,0001	t=17,34	p<0,0001		
ПТХМ л/сек Выдох	1	1,03 ± 0,04	0,11	1,09 ± 0,04	0,11	1,00	>0,05
	2	1,54 ± 0,02	0,05	2,01 ± 0,03	0,08	12,0	<0,05
		t=10,2	P<0,0001	t=18,6	p<0,0001		
Проба Штанге (сек)	1	17,10 ± 1,11	2,94	17,5 ± 1,12	2,97	0,25	>0,05
	2	28,00 ± 0,21	3,21	38,00 ± 1,32	3,50	5,58	<0,002
		t=6,81	P<0,0001	t=11,85	p<0,0001		
Проба Генчи (сек)	1	12,01 ± 1,02	2,70	13,04 ± 1,03	2,73	0,71	<0,05
	2	18,00 ± 1,11	2,94	26,12 ± 1,16	3,07	5,07	<0,002
		t=3,99	P<0,005	t=8,44	p<0,0001		

Оценивая силу и выносливость мышц спины и туловища, мы можем отметить наличие достоверных изменений: мышцы спины (t=1,8; P<0,05); мышцы живота (t=2,8; P<0,05); мышцы правого бока (t=2,9; P<0,05); мышцы левого бока (t=1,9; P<0,05) в экспериментальной группе.

По данным двигательной подготовки наблюдаются достоверные изменения в таких тестах: отжимание от пола (t=1,7; P<0,05); 50 м способом «брас» (t=3; P<0,05).

При анализе показателей функции внешнего дыхания также наблюдаются существенные улучшения у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной (табл. 2).

Из представленных данных таблицы 2 видно, что практически все показатели функции внешнего дыхания достоверно улучшились у студентов экспериментальной группы под влиянием занятий лечебным плаванием, в то время, как у испытуемых контрольной группы показатели улучшились незначительно.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что вышеперечисленные изменения в показателях внешнего дыхания и физической подготовленности студентов, характерны для экспериментальной группы, в

которой проводились занятия по разработанной программе оздоровительно-лечебного плавания.

Предложенная программа лечебного плавания может быть рекомендована для занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении возможностей построения комплексной программы оздоровительно-лечебных средств, включающих гимнастику на суше и в воде, лечебный массаж, которая будет использоваться на занятиях по физическому воспитанию в вузах со студентами, относящимися к подготовительной и специальной группе.

Литература

1. Бородыч Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: «Просвещение», 1988. 75 с.
2. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. – М.: «Медицина», 1986. с.50-60.
3. Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей – Киев, «Здоровье», 1980. 140 с.
4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /Под общей редакцией Попова С.Н./ - Ростов Н/Д.: «Феникс», 1999. 140 с.

Поступила в редакцию 13.12.2004г.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Волощенко Г.Ф., Ручка С.М.

Донецкий институт социального образования

Аннотация. В настоящей статье рассмотрены некоторые вопросы использования тестов ОФП и ОБВ на примере диагностики уровня физической подготовки студентов в процессе их физического воспитания с целью оптимизации двигательного режима для достижения наилучшего физического развития и привлечения интереса к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: контроль, тестирование, диагностика.

Анотація. Волощенко Г.Ф., Ручка С.М. Перспективи застосування методів тестування ОФП і ОБВ у вищих навчальних закладах у процесі фізичного виховання студентів. Подана стаття розглядає деякі питання використання тестів ОФП і ОБВ щодо діагностування рівня фізичної підготовки студентів у процесі їх фізичного виховання з метою оптимізації рухового режиму для найліпшого досягнення фізичного розвитку та заохочування до фізичної культури та спорту.

Ключові слова: контроль, тестування, діагностика.

Annotation. Voloshenko G.F., Puchka S.M. Prospects of application of methods of testing

of the general physical preparation and definition of biological age in higher educational institutions during physical training of students. In present article some questions of use of tests OFP and OBV on an example of diagnostics of a level of physical preparation of students are considered during their physical training with the purpose of optimization of an impellent mode for achievement of the best physical development and attraction of interest to physical training and sports.

Key words: control, testing, diagnostics.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В современной педагогической науке огромную роль занимает физическое воспитание, направленное на совершенствование физических и духовных качеств человека. Дисциплина «Физическая культура» в вузе обладает огромным образовательным, оздоровительным и воспитательным потенциалом [1, 2]. Средствами и методами физического воспитания обеспечивается оптимизация двигательного режима студентов. Существует тесная связь между двигательной активностью и физическим и психическим состоянием здоровья. Так, комплексными исследованиями МГУ установлено влияние двигательной активности (ДА) на ряд психофизиологических показателей. У студентов с высокой ДА снижается «физиологическая цена» умственной деятельности по показателям ЧСС во время сдачи экзаменов. Эта категория студентов также отличается лучшей способностью к мобилизации памяти, эмоциональной устойчивости, большей уверенностью в своих действиях. Закономерно поэтому, что студенты-спортсмены (разрядники) обладают указанными качествами, лучшим состоянием здоровья и работоспособности, в своей основной массе, имеют и более высокую академическую успеваемость, чем студенты-неспортсмены. Очень важно правильно подобрать объём двигательной активности студентов, необходимый для поддержания и укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения умственной работоспособности [3, 4, 5].

Проблема в том, что оптимизацию двигательного режима студентов нельзя сводить только к установлению рациональных величин объёма и интенсивности физических нагрузок. Научное решение проблемы требует поиска и обоснования наиболее эффективных форм организации ДА в условиях вуза, её места в режиме дня, выявления наиболее рационального распределения ДА в разные периоды учебного года, дифференцированного подхода в определении ДА для студентов с учетом пола, состояния здоровья и физической подготовленности.

Работа выполнена согласно плана НИР Донецкого института социального образования.

Цели статьи. В связи с этим целью настоящей работы явилась

разработка и применение методов тестирования общей физической подготовки и определения истинного биологического возраста человека, которые в некоторой степени позволяют решать вышеназванную проблему.

Результаты исследования. Возможность наиболее точно диагностировать физическое развитие студентов позволяет добиться наиболее эффективной формы организации ДА студентов. Применяя методы тестирования, становится очевидной необходимость создания индивидуального, дифференцированного подхода в определении средств и методов физического воспитания отдельных студентов, составление индивидуальных программ физического совершенствования с учётом личностных физических показателей.

Применение методов тестирования ОФП и ОБВ позволяет решать ещё одну важную педагогическую задачу – формирование социально и психологически значимых мотивов, большого интереса к занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни в процессе учёбы у будущих специалистов (инженеров, учителей, врачей и работников др. профессий). Большая заинтересованность и привитые знания и навыки по спорту, проведению физкультурных занятий послужат стимулом к дальнейшему активному применению их в жизни выпускников, пониманию необходимости здорового образа жизни.

Тест на общую физическую подготовку (ОФП) составлен на основе современных стандартов физического развития человека в зависимости от его возраста, роста, пола, а также учебных норм. Тестирование обеспечивает систематический контроль физического развития студентов на протяжении всего периода занятий – оперативный, текущий, поэтапный. Оптимизация физического развития студентов направлена на повышение у них уровня физических качеств (по результатам сдачи учебных норм) и морфофункциональным показателям (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной ёмкости лёгких и др.).

Тест на определение истинного биологического возраста (ОБВ) был составлен доктором Суховым на основе предложенного академиком Н. М. Амосовым определения «количества здоровья». Н.М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма.

Например, у человека в спокойном состоянии через лёгкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10 – 11 минут ежеминутно пропускать через свои лёгкие 150 литров воздуха, т. е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма. Возьмём сердце и подсчитаем его

мощность. Есть минутные объёмы сердца: количество в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно даёт 4 литра в минуту, а при самой энергичной физической работе – 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4). Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб.

Тогда с этой точки зрения, здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции. По мнению современной медицины, календарный возраст человека и истинный биологический возраст – это вещи разные. Истинный биологический возраст определяется уровнем функциональных возможностей организма, т.е. «количеством здоровья». Вполне доступный нормативный тест определения истинного биологического возраста человека (табл. 1) позволяет также подсчитать «количество здоровья» и вызывает большой интерес у студентов.

Методы тестирования ОФП и ОБВ применялись согласно плану научно-исследовательских работ кафедры физического воспитания ДИСО в группах различных специальностей института и на различных этапах физического воспитания студентов.

Таблица 1

Определение биологического возраста

Показатели и тесты	Биологический возраст, лет								
	20	30	35	40	45	50	55	60	65
1. Пульс после подъёма на 4-й этаж (темп-80 шагов /мин)	106	108	112	116	120	122	124	126	128
2. Пульс через 2 мин.	94	96	98	100	104	106	108	108	110
3. Систолическое давление крови	105	110	115	120	125	130	135	140	145
4. Диастолическое давление крови	65	70	73	75	78	80	83	85	88
5. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе (с)	40	38	35	30	28	25	23	21	19
6. Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	5	4	3	2	1	1
7. Отжимание рук в упоре от пола (раз)	30	25	20	15	12	10	8	6	4
8. Приседания (раз)	110	100	95	90	85	80	70	60	50
9. Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя (раз)	40	35	30	28	25	23	20	15	12
10. Проба Бондаревского: Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	40	30	25	20	17	15	12	10	8
11. Проба на гибкость позвоночника (см)	-10	-7	-5	-3	0	2	5	8	10
12. Отжимание рук в упоре от пола (раз)	30	25	20	15	12	10	8	6	4
13. Отношение силы кисти к весу (%)	65	63	61	59	57	55	53	52	50
14. Проба Абалакова: прыжок в высоту (см)	50	45	43	41	39	37	35	33	30
15. Индекс грации (%)	52	50	49	48	47	46	45	44	43

В результате исследования применяемых методов тестирования были выявлены группы студентов, нуждающиеся в составлении индивидуальных программ физической подготовки, а также было отмечено значительное повышение мотивации и заинтересованности студентов к занятиям физической культурой, к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни. Желание студентов соответствовать своему истинному биологическому возрасту побуждает их более внимательно относиться к своему здоровью и систематическому повышению уровня физической подготовки.

Выводы. Таким образом, предложенные к рассмотрению методы тестирования, во-первых, позволяют достаточно точно определить уровень физической подготовленности студентов на каждом этапе физического воспитания;

Во-вторых, ведя систематический контроль физического развития студентов на протяжении всего периода занятий – оперативный, текущий, поэтапный, можно наилучшим образом достичь оптимизации их двигательной активности;

В-третьих, позволяет осуществлять индивидуальный подход в физическом воспитании студентов, в составлении индивидуальных программ и программ самостоятельной физической подготовки.

Перспективы. Дальнейшее исследование методов тестирования необходимо направить на всеобщую заинтересованность занятиями физической культурой, спортом, физическим и духовным самосовершенствованием, здоровым образом жизни студентов. Применение методов тестирования в различных вузах возможно для принятия наиболее эффективной и рациональной системы физического воспитания в данном учебном заведении.

Литература

1. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность – М.: 1983.
2. Деминский А.Ц. Научные основы конструирования дидактических моделей тренера-преподавателя к работе в системе образования: Монография:13.00.04 – Кировград: Издательство ГЛАНУ, 1998.- 304 с.
3. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры. – Донецк, 1996 – 328 с.
4. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 1992.
5. Ты и Я. / Под ред. Капцова Л.В. – М – Молодая гвардия. – 1989.

Поступила в редакцию 11.01.2004г.

ОПТИМИЗАЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЧАНСКОГО РАЙОНА)

Головнина Н.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Автор представляет алгоритм деятельности, выделяет условия и проблемы, возникающие в процессе актуальной деятельности проектирования региональных систем физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, органы управления, развитие, оценка эффективности.

Анотація. Головнина Н.В. Оптимізація вдосконалення фізичної культури і спорту на регіональному рівні (на прикладі Вовчанського району). Автор подає алгоритм діяльності, виділяє умови та проблеми, які виникають у процесі актуальної діяльності проектування регіональних систем фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: фізична культура, спорт, органи управління, розвиток, оцінка ефективності.

Annotation. Golovnina N.V. Optimization of perfection of physical training and sports at a regional level (on an example of Volchanskogo area). Principles of projection of local and regional systems of physical education. The author presents activity algorithm, lines out conditions and problems appearing in the process of actual activity of physical education regional systems projecting.

Key words: physical education, sport, management body, development, valuation of efficiency.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Актуальность темы определяется тем, что успешность развития физической культуры и спорта в Украине во многом зависит от того, насколько эффективно работают все элементы системы управления. От того, как решают задачи различные организации и ведомства, составляющие управленческую структуру управления физической культурой и спортом. Проблемы совершенствования системы управления физической культурой и спортом подробно исследовались в работах Аристова Л.В. и Шпилько С.П., 1991; Бойко Л., 2001; Виноградова П.А. и Душанина А.П., 1997; Дутчака М.В., 2001; Олейника Н.А., 2000. В них отражены различные подходы к решению проблемы [1-5]. Однако, многие вопросы пока остаются открытыми.

Работа выполнена согласно плана НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Объект исследования - органы управления, руководители и специалисты физической культуры и спорта в Волчанском районе.

Предмет исследования – деятельность органов управления физической культуры и спорта в Волчанском районе.

Цель работы - разработка путей оптимизации совершенствования деятельности органов управления физической культуры и спорта в Волчанском районе.

В ходе выполнения работы решались следующие задачи:

1. Изучить организационные проблемы управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Выявить факторы развития функций спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в Волчанском районе.
3. Разработать концепцию развития физкультурно-оздоровительной работы в Волчанском районе.

Методы исследования. В работе применен комплекс взаимодополняющих методов исследования: анализ литературных источников; анализ документов; опрос; экспертная оценка; наблюдение; методы математической статистики.

Научная новизна:

1. Исследование позволило: выявить мнение волчан о состоянии спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в районе, предпочтения населения относительно желательных форм ее организации и видов занятий физкультурой и спортом;
2. Уточнить представления по ряду вопросов, связанных с организацией спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в Волчанске;
3. Сформулировать ряд выводов и рекомендаций по исследуемым проблемам.
4. Предложить концепцию развития физической культуры и спорта в Волчанском районе.

Всего в ходе исследования было опрошено 310 волчан, проживающих в Волчанском районе.

Среди опрошенных 57,3% женщины, 42,7% мужчины. Основная доля респондентов в возрасте от 20-40 лет.

Первым блоком анализа были ответы на вопрос «Занимаетесь ли физкультурой и спортом Вы и члены Вашей семьи», распределение ответов, на который отображено на рис.1.

Следующий рисунок отражает оценки горожан динамики изменений в физкультурно-оздоровительной работе в Волчанске за последние пять лет.

Здесь надо отметить, что при корреляционном анализе выяснилось, что респонденты второй группы (положительные оценки) в основном представляют социальные слои с высоким уровнем доходов.

Наоборот, представители первой группы-люди с низким уровнем доходов. Кроме того, в ходе дополнительных опросов выяснилось, что среди опрошенных всех возрастных групп (особенно от 30 и старше) существует мнение, что уровень физкультурно-оздоровительной работы в советское время был выше, особенно в плане массовости и доступности занятий спортом.

Таблица 1.

Распределение респондентов по Волчанскому району

Волчанский район	Доля респондентов в %
Город Волчанск	54,0
Вильча	22,0
Белый Колодец	10,0
Волчанские Хутора	7,0
Гатыще	7,0

Таблица 2.

Распределение респондентов по возрасту

Возрастная категория	Доля в %
До 20 лет	38,0
21 - 30 лет	21,4
31 - 40 лет	25,2
41 - 50 лет	11,0
51 - 60 лет	3,0
Более 60 лет	1,4

1. В качестве экспертов опрашивались специалисты, работающие в системе спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций (всего 30 человек). Среди них 13% экспертов работают в сфере физкультуры и спорта более 30 лет, 9%-от 20 до 30 лет, 33%- от 10 до 20 лет, 22%-до 10 лет, 23%- до 5 лет.

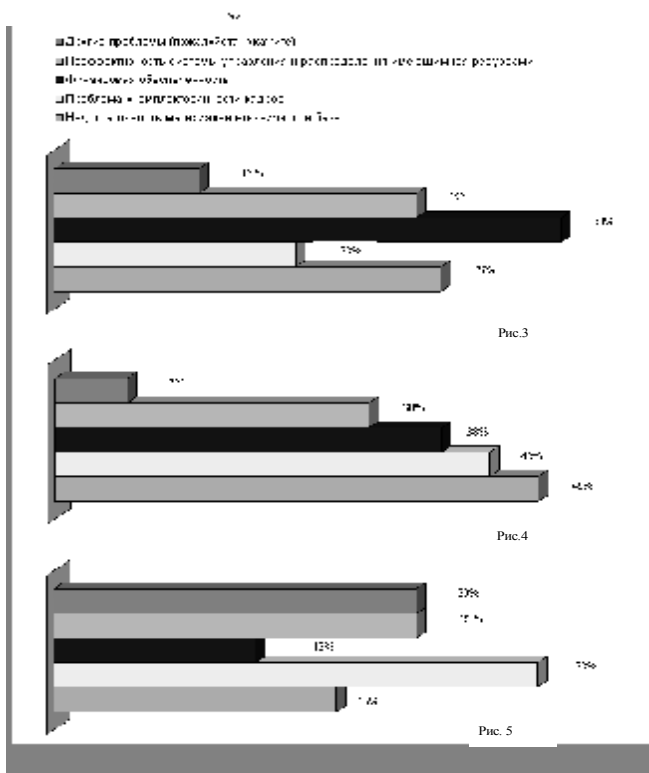
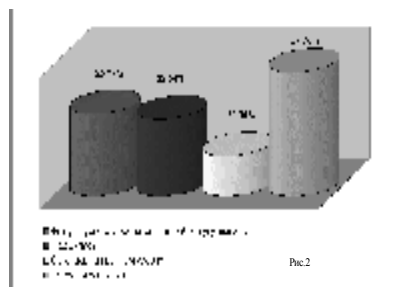
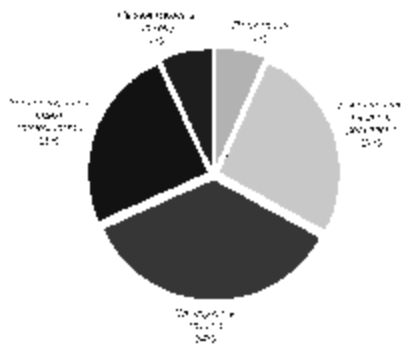
Большинство экспертов(45%) принадлежат к возрастной группе от 31 до 40 лет, 25% в возрасте от 21 до 30 лет, немного меньше(28%)- в возрасте от 41 до 50 лет. Почти 70% экспертов составили мужчины, 30%-женщины.

Экспертам было предложено оценить эффективность спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в Волчанском районе, рассмотреть основные проблемы, возникающие в процессе работы, дать оценку кадровой обеспеченности СФО работы и оценить ее перспективы.

Основные проблемы СФО работы по критериям: ситуация удов-

летворительная рис.5, тревожная рис.4, критическая рис. 3, эксперты оценили так, как представлено на этих рисунках.

Важнейшие споры (в % от всех ответов):



На другие проблемы указывались: политическая нестабильность, слабое информационно-пропагандистское обеспечение, не благоустроенность дворовых площадок, нежелание населения заниматься спортом, не заинтересованность органов управления проблемами физического развития и здоровья волчан, использование спортивных сооружений не по назначению и некоторые другие проблемы.

Выводы: Исследование показало, что несмотря на значительные усилия руководства Волчанска, отдельных структур физкультуры и спорта, ситуация в этой сфере остается весьма далекой от желаемой и обуславливает необходимость серьезной корректировки социальной политики, начиная с пересмотра самой концепции функционирования этой сферы, основополагающих принципов организации.

Важным фактором повышения эффективности спортивной и физкультурно-оздоровительной работы является улучшение управления этой сферой, что подразумевает, прежде всего, более рациональное распоряжение средствами и ресурсами.

Особого внимания требует координация усилий различных обществ, учреждений, ведомств спортивной направленности.

Организационные резервы позволяют судить о том, что большинство из них являются внутренними. Это главным образом резервы, связанные с техникой выполнения управленческих операций и процедур. Наряду с этим имеются внешние резервы, которые связаны, главным образом, с созданием благоприятных для работы условий (организационно-педагогических, социально-психологических, материально-технических и др.)

Предложена концепция, в результате реализации которой будет обеспечено:

- увеличение в 2-3 раза числа занимающихся физической культурой и спортом в районе;
- создание условий для достойного выступления сборных команд Волчанского района;
- формирование правовой, материально-технической, методической и педагогической базы для дальнейшего (количественного и качественного) развития физической культуры и спорта в районе.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем оптимизации совершенствования физической культуры и спорта на региональном уровне.

Литература:

1. Аристова Л.В., Шпилько С.П. Физическая культура: отрасль в новых условиях хозяйствования. - М.: Экономика, 1991.-228 с.
2. Бойко Л. Концепция развития отрасли физической культуры и спорта в Украине.

- Сборник научных трудов. Международного университета "РЕГИ" имени академика Степана Демьянчука. "Проблемы кадрового обеспечения отрасли физической культуры и спорта" . - Выпуск-2.- Ровно.-2001.-с.338-339.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П. Органы управления развитием физической культуры и спорта на федеральном уровне//Теория и практика физической культуры.- 1997.-№-1.-с.42-44.
 4. Дутчак М.В. Соціальний моніторинг в системі спортивного менеджменту (на прикладі спорту для всіх)// збірник наукових праць" Історичні,соціологічні,психологічні й управлінські аспекти фізичного виховання та спорту".-Випуск 2.-Рівне.-2001-с.30-40.
 5. Олейник Н.А. Проблемы совершенствования управления физическим воспитанием и спортом в регионах Украины//Тези доповідей четвертого Між нар.наук.конг."Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації".-Київ: Олімпійська література .-2000.-с.499
- Поступила в редакцію 19.01.2004г.

ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Доценко Е.Н.

Днепропетровский национальный университет
железнодорожного транспорта

Аннотация. Изучены взаимосвязи компонентов структуры физической подготовленности студенток специальных медицинских групп первого года обучения в высшей школе. Разработаны модельные характеристики уровня развития и взаимосвязей отдельных ведущих показателей физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: структура физической подготовленности, физическое развитие, двигательные качества, взаимосвязи.

Анотація. Доценко О.М. Взаємозв'язок компонентів структури фізичної підготовленості в студенток спеціальних медичних груп. Вивчено взаємозв'язки компонентів структури фізичної підготовленості студенток спеціальних медичних груп першого року навчання у вищій школі. Розроблено модельні характеристики рівня розвитку і взаємозв'язків окремих ведучих показників фізичної підготовленості студенток.

Ключові слова: структура фізичної підготовленості, фізичний розвиток, рухові якості, взаємозв'язки.

Annotation. Docenko E.N. Correlations of builders of frame of a physical efficiency for the students of special medical groups. The interrelations of physical structure components among students of special medical groups who training in the higher school of the first year were studied. The modeling characteristics of the level of development and relations with leading parameters of physical preparations of students were elaborated.

Key words: structure of physical preparations, physical development, physical qualities, interrelations.

Постановка проблемы, анализ последних исследований и публикаций. Физическое воспитание в высших учебных заведениях ориентировано, в первую очередь, на укрепление здоровья студентов, улучшение физического и функционального состояния, развитие и совершенствование двигательных качеств, повышение физической и умственной работоспособности, функциональных резервов организма [2-5 и др.].

При этом важной, но недостаточно изученной проблемой является проблема формирования оптимальной структуры физической подготовленности (СФП) студентов, определяемой взаимосвязями морфофункциональных показателей, двигательных качеств (ДК) и координационных способностей (КС). Недостаточно освещенными остаются соотношения и взаимосвязи компонентов СФП студенток специальной медицинской группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

Работа выполнена согласно Сводному плану НИР Государственного Комитета Украины по физической культуре и спорту на 2001—2005 гг. по теме 1.3.1 “Модельные характеристики системной деятельности организма человека в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам”.

Целью исследования является изучение структуры физической подготовленности и взаимосвязей ее компонентов у студенток специальных медицинских групп первого года обучения.

Методы и организация исследований. Для оценки СФП студенток регистрировались антропометрические показатели (рост, вес, охватные размеры туловища), результаты в беге на скорость и выносливость, силовые показатели и показатели гибкости - всего 30 показателей физического развития (ФР) и уровня развития двигательных качеств. В качестве испытуемых были студентки специальной медицинской группы первого года обучения Днепропетровского национального университета железнодорожного транспорта.

Результаты исследований и их обсуждение. В таблице 1 приведены исходные значения антропометрических показателей и показателей уровня развития ДК студенток специальной медицинской группы первого года обучения.

Представленные результаты ФР студенток являются модельными, характеризующими начальный уровень адаптации к физическим упражнениям в динамике целенаправленного педагогического процесса.

В результате статистического анализа [1] выявлено несколько обобщенных факторов, характеризующих СФП студенток. При этом,

тремя ведущими факторами можно объяснить 62,9 % изменчивости первоначальных данных, пятью же - 83,84 % .

Таблица 1

Основные показатели физического развития студенток специальной медицинской группы.

Показатели	Статистические параметры			
	X	$\pm m$	$\pm \sigma$	n
Возраст, лет	18,44	0,059	0,56	91
Рост, см	165,3	0,49	5,53	128
Масса, кг	57,3	0,87	9,89	128
Рост/масса, см/кг	2,95	0,41	0,04	128
Окружность гр. клетки, см	84,4	0,57	5,60	97
Окружность талии, см	69,0	1,07	8,26	59
Окружность гр. клетки на вдохе, см	89,8	0,56	5,49	97
Окружность гр. клетки на выдохе, см	80,6	0,57	5,60	97
Экскурсия гр. клетки, см	9,2	0,19	1,89	97
Наклон туловища влево, см	20,4	0,79	7,80	97
Наклон туловища вправо, см	20,8	0,75	7,37	96
Наклон вперед, см	-1,2	0,74	7,18	94
Дуга изгиба назад, см	24,3	1,88	18,39	96
Сила правой кисти, кг	21,19	0,61	6,90	128
Сила левой кисти, кг	20,91	0,65	6,44	97
Прыжок в длину, см	174,6	1,25	14,11	128
Сгибание разгибание рук, кол-во	13,95	1,64	7,86	23
Вис на согнутых, с	12,11	0,82	7,12	75
Поднимание туловища, кол-во	38,66	0,67	7,61	123
Челночный бег (ЧБ), с	11,06	0,05	0,50	97
Бег 36 м, с	6,70	0,10	0,89	79
Координационная перестройка в ЧБ, с	4,53	0,09	0,88	87
Бег 2000, мин	13,52	0,18	1,91	111
Частота движений кистью, кол-во	5,85	0,07	0,73	96
Бег 100 м, с	18,46	0,15	1,74	129

Согласно полученным результатам, наибольшую нагрузку в первом факторе имеют показатели массы тела, росто-весового индекса (РВИ), окружности грудной клетки (ОГК) на вдохе и выдохе, координационных перестроек в челночном беге (ЧБКП). Этот доминирующий фактор СФП (31,44 % общей дисперсии) назван нами фактором физического развития.

Во второй фактор (17,25% общей дисперсии) с наибольшим «весом» вошли показатели гибкости туловища при наклоне вправо, влево, вперед, результаты в скакалке. Этот фактор нами назван фактором гибко-

сти позвоночного столба и координации в ритмических движениях.

В третий фактор (14,21 % общей дисперсии) с наибольшим весом вошли показатели, отражающие силовую и статическую выносливость, скоростные возможности испытуемых, результаты в висе, ЧБ, беге на 36 м, при поднимании туловища. Этот фактор назван фактором скоростных возможностей и статической выносливости.

В четвертый (12,24 % общей дисперсии) фактор с наибольшим весом вошли индексы, отражающие уровень общей физической работоспособности студентов: PWC_{170} , МПК/вес. Этот фактор и был назван фактором общей физической работоспособности.

В пятый (8,7 % общей дисперсии) фактор вошли показатели экскурсии грудной клетки и быстроты координационных перестроек при выполнении локального ритмического движения кистью правой руки. Этот фактор нами назван фактором двигательных переключений при управлении локальными высокочастотными движениями.

Большее число статистически значимых взаимосвязей выявлено между отдельными антропометрическими показателями, меньшее - между антропометрическими показателями и исследуемыми ДК, а также между показателями, отражающими уровень развития отдельных ДК.

Тесные взаимосвязи выявлены между показателями окружности талии (ОТ), грудной клетки (ОГК) на вдохе и выдохе, весом, ростом, РВИ.

Регрессионный анализ показал, что ОГК и ОТ в большей степени взаимосвязаны с РВИ и весом, чем с ростом этих студентов.

ОТ студентов в большей степени, чем ОГК, коррелирует с весом и РВИ. Полученные математические модели взаимосвязей ОТ, ОГК, массы тела, роста, РВИ испытуемых (форм. 1 и 2) свидетельствуют о линейных зависимостях.

$$ОТ = 29,69 + 0,637 \text{Масса} + 0,01648 \text{Рост} \quad (1)$$

$$ОТ = 29,79 - 0,06759 \text{РВИ} + 0,6343 \text{Масса} + 0,01816 \text{Рост} \pm 4.5 \quad (2)$$

При этом степень взаимосвязей ОТ с массой тела и РВИ гораздо сильнее, чем с ростом.

Характерно, что изменчивость параметров, вошедших в математическую модель 2 (масса, рост и РВИ) на 71,5 % детерминирует изменчивость окружности талии. Моделирование этих зависимостей с помощью регрессионных уравнений показывает, что если исключить из модели параметр роста и его взаимосвязь с массой тела, то частичный вклад массы тела в изменчивость ОТ может составить около 71 %

($F=143,0$, $P<0,00001$). Отдельный же вклад параметра роста при исключении других параметров составляет 28,5 % ($F=24,7$, $P<0,00001$). При их же взаимодействии влияние каждого в отдельности уменьшается: при суммарном эффекте в 71,5 %, взятом за 100 %, на долю массы тела приходится 2,32% ($P<0,08$), роста – 6,1% ($P<0,005$), а на долю их взаимодействующего влияния – 91,58 % ($P<0,00001$).

Хотя ОТ с высокой степенью взаимодействует с ОГК на вдохе, выдохе и в спокойном состоянии, суммарное и взаимодействующее влияние последних на ОТ меньше, чем массы тела или РВИ. Регрессионный пошаговый анализ показал, что лишь два показателя из исследуемых наиболее взаимосвязаны с ОТ – ОГК на вдохе и ОГК в спокойном состоянии (форм. 3).

$$Y=0,6694ОГК_{вд}+0,455ОГК-28,928\pm 4,5, \quad (3)$$

где Y – окружность талии в см.

Их изменчивостью можно объяснить 58,3 % ($F=39,2$, $P<0,000001$) дисперсии показателя окружности талии.

Наибольшую же прогностическую значимость имеет уравнение регрессии с двумя показателями: массы тела и ОГК. С их изменчивостью связана изменчивость ОТ в 74,03 % случаев ($F=83,65$; $P<0,000001$) (табл. 2).

Таблица 2

Регрессионные модели зависимости окружности талии и грудной клетки от изменения массы тела и отдельных охватных размеров тела у студентов

Y	Уравнения регрессии	Коэффициент детерминации
ОТ	$9,021+0,491\text{масса}+0,37847\text{ОГК}\pm 4,2$	74,03 %
ОГК	$60,89+0,4136\text{масса}\pm 3,87$	52,37 %
ОГК	$50,903+0,3167\text{ОТ}+0,1946\text{масса}\pm 3,85$	57,6 %

Моделирование с помощью этих уравнений показывает, что увеличение массы тела на 10 % приводит к увеличению ОТ на $5,3\pm 0,09$ % ($3,8\pm 0,15$ см), а ОГК – на $2,8\pm 0,08$ % ($2,4\pm 0,1$ см). Разница статистически достоверна ($t=21,5$, $P<0,001$). При этом, отношение массы тела к окружности талии увеличивается с $0,84\pm 0,02$ до $0,87\pm 0,01$ кг на 1 см. Отношение массы тела к ОГК также возрастает с $0,69\pm 0,02$ до $0,73\pm 0,02$ кг на 1 см.

Таким образом, к наиболее изменчивым и взаимосвязанным

антропометрическим показателям у студенток специальной медицинской группы относятся ОТ, ОГК, масса тела, РВИ.

Анализ взаимосвязей антропометрических показателей с уровнем проявления ДК выявляет относительно слабые зависимости. Это говорит о том, что рост, масса, охватные размеры не оказывают сильного и прямого влияния на результаты в тестовых упражнениях: в беге на 36 м, 100 м, 2000 м, прыжке в длину с места, динамометрии, сгибании-разгибании рук и др. Видимо, тут важны другие более сильные факторы и механизмы. Но наличие этих взаимосвязей следует учитывать, так как они являются статистически значимыми и отражают определенные причинно-следственные отношения между показателями.

Так, выявлены статистически значимые взаимосвязи между массой тела и висом на согнутых руках ($r=-0,444$, $P<0,001$), массой тела и ЧБ ($r=0,309$, $P<0,002$), массой тела и PWC_{170} ($r=0,580$, $P<0,001$), массой тела и гибкостью позвоночного столба ($r=0,431$, $P<0,001$).

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом: чем больше масса тела и рост испытуемой, тем меньше статическая выносливость, тем хуже результат в ЧБ, тем выше гибкость. В тоже время, с увеличением роста гибкость позвоночного столба имеет более выраженную тенденцию к увеличению ($r=0,579$, $P<0,0001$), чем с увеличением массы тела. При этом также проявляется важная закономерность, отражающая снижение результата в силовой выносливости с увеличением массы и длины тела (рис. 1).

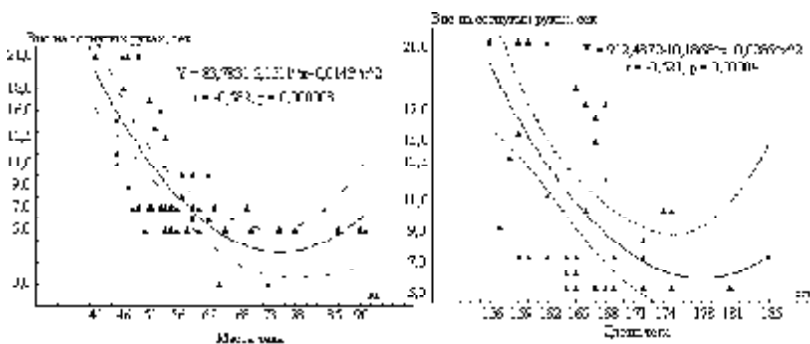


Рис.1. Изменение результата в виси на согнутых руках от массы и длины тела у студенток специальной медицинской группы к концу первого года обучения.

Характер кривых говорит о том, что линейность в этих зависимостях сохраняется до 62 кг массы тела и 169 см длины тела. Далее

линейность нарушается, зависимость исчезает и в целом характер кривых становится криволинейным.

Основные выводы данного исследования и перспективы дальнейшего развития в этом направлении. К наиболее изменчивым и взаимосвязанным антропометрическим показателям ФР студенток специальной медицинской группы относятся ОТ, ОГК, масса тела, РВИ.

Между антропометрическими показателями и уровнем проявления ДК у студенток 1-го года обучения имеются относительно слабые взаимосвязи: рост, масса, охватные размеры туловища не оказывают сильного и прямого влияния на результаты в беге на 36 м, 100 м, 2000 м, прыжке в длину с места, динамометрии, сгибании-разгибании рук и др.

Чем больше масса тела и рост испытуемых, тем меньше статическая выносливость, тем хуже результат в ЧБ и тем гибче студентка.

С увеличением роста гибкость позвоночного столба имеет более выраженную, чем с увеличением массы тела, тенденцию к увеличению. С увеличением массы и длины тела наблюдается снижение результата в силовой выносливости.

Моделирование с помощью разработанных уравнений показывает, что наиболее изменчивым показателем из охватных размеров тела является ОТ, а наибольшую прогностическую значимость для ее предсказания - два показателя: масса тела и ОГК в состоянии покоя.

Совершенствование структуры физической подготовленности студенток специальных медицинских групп должно быть направлено на: а) определение оптимальных соотношений и взаимосвязей показателей физического развития организма студенток с различными отклонениями в состоянии здоровья; б) разработку модельных характеристик СФП студенток специальной медицинской группы.

Литература

1. Боровиков В.П., Боровиков И.П. Statistica - Статистический анализ и обработка данных в среде Windows - М.: Информационно-издательский дом "Филинь", 1997. - 608 с.
2. Давиденко Д.Н. Общие и частные аспекты проблемы функциональных резервов адаптации организма к мышечной деятельности // Функциональные резервы и адаптация: Матер. Всес. конференции. - Киев, 1990. - С. 157-161.
3. Клименко Г. В. Удосконалення вузівського фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2000. - №2. - С.86-92.
4. Кобза М. Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів - Автореф. дис. канд. біол. наук,03.00.13. - Сімферополь, 2002.-18с.
5. Кобза М.Т. Физиологический анализ изменений адаптации к физическим нагрузкам и здоровья студентов в процессе занятий спортом // Ученые записки Симфе-

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ - СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА

Крамской С.И.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия

Аннотация. В статье раскрыта сущность развивающей функции физической культуры. Эта проблема рассмотрена на основе анализа студенческого фестиваля.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежный фестиваль.

Анотація. Крамської С.І. Фізична культура і спорт - складова частина культури суспільства. У статті розкрито сутність розвиваючої функції фізичної культури.

Ця проблема розглянута на основі аналізу студентського фестивалю.

Ключові слова: фізична культура, спорт, молодіжний фестиваль.

Annotation. Kramskoy S.I. Physical culture and sport - composition part culture of the society. The essence of developing function of physical culture is highlighted in the article. This problem on the basis of analyze student's festival is considered.

Keywords: physical culture, sport, young people festival.

Постановка проблемы. Физическая культура выступает составной частью культуры общества. Это подтверждают исследования П.К. Дуркина и М.П. Лебедева [2], которые указывают, что основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура, которая воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности.

В формировании физической культуры студента технического вуза необходимо использовать любую возможность пропаганды и агитации физкультурно-спортивной деятельности, здорового образа и спортивного стиля жизни.

Используемые традиционные формы работы в данном направлении - спортивные стенды, афиши, поздравительные молнии, стенные спортивные газеты, фотомонтажи, видеоотчеты на вузовском телевидении, спортивные отчеты в СМИ города и области, посещение спортивных мероприятий, проводимых как на спортивной базе университета, так и во дворце спорта «Космос», безусловно, актуальны и приемлемы в формировании физической культуры студента нефизкультурного вуза.

Анализ последних исследований и публикаций. Условия жизнедеятельности в XXI веке предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности, работоспособности людей, их умению концентрироваться, не пасовать перед трудностями. Физическая

культура в современном мире выступает как один из важнейших компонентов формирования общей культуры человека. Именно духовный и физический потенциал современной молодежи позволит эффективно решать социально-экономические задачи развития общества. Неоспоримо утверждение ученых и педагогов В.И. Ильинича, Л.И. Лубышевой, В.А. Коваленко [9, 8, 6] о том, что физическая культура – часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение. Иными словами, совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Занятия физкультурно-спортивной деятельностью (ФСД) значительно активизируют адаптацию молодых людей как к учебным занятиям, так и к производственной деятельности. В результате социальной адаптации молодежь становится функционирующей частью социальной среды коллектива. А коллектив, в свою очередь, заинтересован в том, чтобы каждый человек в наибольшей мере проявил свою социальную активность, развил свои способности в различных сферах социальной деятельности. Исследования показывают, что социальная активность лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на 49,2% выше, чем у людей, не занимающихся ФСД [4].

Увеличилось влияние спорта на эмоциональный мир человека, почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Спорт без болельщиков перестал бы быть общезначимым социальным явлением современной жизни. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных баталиях, борьбе характеров, находят яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции [10]. Спорт утратил бы свой социокультурный смысл, если бы не рассматривался как микромодель общества, которая формирует определенное отношение, воспроизводится на разных, достаточно многочисленных уровнях и определяется как типовое поведение [1].

Сегодня специалисты отмечают практическое отсутствие социальной рекламы на телевидении и слабую пропаганду здорового образа жизни и спортивного стиля жизни. Полностью отсутствует реклама, прежде всего, физической культуры, как составной части культуры общества. А ведь, по утверждению ряда ученых, в том числе и Ю.М.

Николаева [7], эпицентром физической культуры является человек. И ее определяющим фактором должна выступать творческая функция. Ведь именно человек есть объект и субъект культуры, сама культура едина, а человек в культуре воспроизводится целостно.

И когда в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова) возникла идея проведения Международного фестиваля «Молодежный меридиан» наша кафедра физического воспитания и спорта выступила с инициативой включения спортивной программы в общую программу фестиваля.

Работа выполнена согласно плана НИР кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова.

Целью работы является анализ проведения Международного фестиваля «Молодежный меридиан» с целью формирования физической культуры студента нефизкультурного вуза.

Результаты исследования. Свободное время – главное условие приобщения людей к богатствам человеческой культуры, удовлетворения ими не только материальных потребностей, но и социальных, интеллектуальных и многих других духовных потребностей, созидания человеком самого себя [7].

Проведение спортивного праздника в рамках фестиваля, где наряду со спортивными соревнованиями по волейболу, мини-футболу, шахматам, выступали с показательными номерами кикбоксеры, акробаты, гимнасты и наши самостоятельные артисты, во многом послужило поиском новой формы формирования физической культуры как составной культуры человека. Ибо именно физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм.

В спортивной программе Международного фестиваля «Молодежный меридиан» соревновались 23 команды по 4 спортивным направлениям в течение 3 дней. На примере спортивной программы нашего фестиваля еще раз подтвердилось, что физическая культура и спорт являются действенным средством организации досуга молодежи (табл. 1).

Большой интерес вызвали соревнования волейболистов группы А, где выступали команды-участницы чемпионата Студенческой волейбольной лиги России. Игры в группе А несомненно стали украшением всей спортивной программы фестиваля. С нашей стороны были приложены определенные усилия, чтобы эти соревнования директорат СВЛ России доверил нашему вузу, сдвинув их сроки на период проведения фестиваля.

Таблица 1

Участники и виды спорта спортивной программы Международного фестиваля “Молодежный меридиан”

Занятое место	Вуз, город	Вид спорта	Количество спортсменов	Количество тренеров	Всего
Полуфинал чемпионата Студенческой волейбольной лиги России (муж)					
Группа А					
1	Белгородский государственный технологический университет (БГТУ) им. В.Г. Шухова (г. Белгород)		12	2	14
2	Калужский филиал МГТУ им. Н.Э. Баумана (г. Калуга)		12	2	14
3	Донской государственный технический университет (г. Ростов-на-Дону)		12	1	13
4	Саратовская государственная академия права (г. Саратов)		12	1	13
Итого: группа А			48	6	54
Группа Б					
1	Белгородский государственный университет (БелГУ) (г. Белгород)		12	2	14
2	Белгородский государственный технологический университет (БГТУ) им. В.Г. Шухова (г. Белгород)		12	2	14
3	Белгородский университет потребкооперации (БУПК) (г. Белгород)		12	2	14
4	Белгородский юридический институт МВД РФ (г. Белгород)		12	2	14
5	Московский государственный строительный университет (г. Москва)		12	1	13
6	Филиал Белгородского государственного технологического университета (БГТУ) им. В.Г. Шухова (г. Минеральные Воды)		12	1	13
Итого: группа Б			72	10	82
Всего в соревнованиях по волейболу в 2-х группах			120	16	136
Футзал (мини-футбол) – муж					
1	Белгородский государственный университет (БелГУ) (г. Белгород)		12	2	14
2	Белгородский государственный технологический университет (БГТУ) им. В.Г. Шухова (г. Белгород)		12	2	14
3	Белгородский инженерно-экономический институт (г. Белгород)		12	2	14
4	Белгородский юридический институт МВД РФ (г. Белгород)		12	2	14
5	Белгородский университет потребкооперации (БУПК) (г. Белгород)		12	2	14
6	Белгородская государственная сельскохозяйственная академия (БГСХА) (г. Белгород)		12	2	14
7	Филиал Белгородского государственного технологического университета (БГТУ) им. В.Г. Шухова (г. Минеральные Воды)		12	2	14
Итого в соревнованиях по футзалу приняли участие			84	14	98
Шахматы					
1	Белгородский государственный технологический университет (БГТУ) им. В.Г. Шухова (г. Белгород)		6 (5+1)	1	7
2	Воронежский государственный технический университет (г. Воронеж)		6 (5+1)	1	7
3	Белгородский университет потребкооперации (БУПК) (г. Белгород)		6 (5+1)	1	7
4	Белгородский государственный университет (БелГУ) (г. Белгород)		6 (5+1)	1	7
5	Белгородская государственная сельскохозяйственная академия (БГСХА) (г. Белгород)		6 (5+1)	1	7
6	Белгородский юридический институт МВД РФ (г. Белгород)		6 (5+1)	1	7

Отметим, что все соревнования прошли в интересной борьбе при большом количестве зрителей, которые поддерживали не только свои сборные команды, но и команды из других регионов. Даже самодеятельные артисты, в свободное от выступлений время, были постоянными болельщиками. В этом проявилась еще очень важная функция: именно спорт и физическая культура в силу своей гуманистической сущности, обладая способностью сближать людей, содействует развитию контактов, сотрудничества, взаимопонимания (таб.1).

Большое внимание, как показала практика проведения соревнований, необходимо уделять подбору и расстановке судейских кадров. Ибо зачастую именно неграмотное, а порой, чего скрывать, и необъективное, судейство соревнований не только искажает реальную силу команд, но и наносит непоправимый удар по психике молодых спортсменов, а тем более портит спортивный праздник. Квалифицированный подбор судейских кадров позволил добиться, чтобы действия арбитров носили, прежде всего, воспитательный характер, а сами арбитры своими решениями четко, квалифицированно и объективно оценивали поступки и игровые действия спортсменов. По мнению автора [3], во время состязаний судьи не только работают над повышением своего авторитета, но и содействуют основному делу – росту мастерства спортсменов, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации (см. табл.2).

Таблица 2

Судейская коллегия, обслуживающая спортивную программу

№ п/п	Вид спорта	Судьи	ГСК	Судейские категории				Всего
				МК	Р/К	1	С/П	
1	Волейбол группа А	16	2	1	6	7	4	18
2	Волейбол группа Б	8	2	-	4	2	4	10
3	Футзал (мини-футбол)	8	2	-	2	8	-	10
4	Шахматы	8	2	-	-	6	4	10
	Всего	40	8	1	12	26	12	48

И во многом благодаря назначению главными судьями опытных авторитетных специалистов, которые в свою очередь подобрали квалифицированных арбитров, успешно справившихся со своими обязанностями во время соревнований, что и способствовало проведению наших

соростязаний на высоком организационном уровне.

Выводы: Проведенный анализ Международного фестиваля «Молодежный меридиан» показал, что такие праздники важны в социальном плане и необходимы студенческой молодежи. Ведь благодаря им у студентов появляются возможности завести новых друзей, наладить как спортивные, так и творческие связи и при этом еще раз показать, что физическая культура и спорт - неотъемлемые части культуры человека.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем физической культуры и спорта как составной части культуры общества.

Литература

1. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности// Теор. и практ. физ.культ., 2003. - №1. - С.12 - 14.
2. Дуркин П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России/П.К. Дуркин, М.П. Лебедева//Теор. и практ. физ. культуры, 2003. - № 8. - С. 2 - 5.
3. Крамской С.И. Воспитательная роль арбитров в спортивных играх// Теор. и практ. физ. культуры, 2001. - № 9. - С.31- 32.
4. Крамской С.И. Физическая культура как фактор социализации студенческой молодежи// Слобожанський науково-спортивний вісник. -Харків: ХДАФК, 2003. - Вып. 6. - С.195 - 197.
5. Крамской С.И. Синергетический подход в формировании физической культуры студента технического вуза. Перспективы синергетики в XXI веке: Сб. матер. Международ. научн. конференции в 2-х томах/ С.И. Крамской, С.В. Резниченко. - Белгород: Изд-во «Беллаудит», БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. - С. 242 - 248.
6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М.: Изд. центр «Академия», 2001. - 240 с.
7. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа//Теор. и практ. физ. культуры, 2003. - № 8. - С. 2 - 9.
8. Физическая культура: Учеб. пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АСВ, 2000. - 432 с.
9. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.А. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. - 448 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 480 с.

Поступила в редакцию 20.01.2004г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ЛАЗЕРНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Крисковец А.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Уровень функциональной подготовленности - один из основных факторов позволяющий спортсменам реализовать свои возможности в условиях соревновательной деятельности. В процессе подготовки важно использовать оптимальный комплекс восстановительных процедур, что позволяет спортсменам избегать состояния переутомления организма и улучшать спортивные результаты. Ключевые слова: фармакологические средства, ВЛОК, восстановление.

Анотация. Крисковец А.М. Використання фармакологічних засобів і лазерних впливів для відновлення організму спортсменів. Рівень функціональної підготовленості є одним з основних факторів, що дозволяє спортсменам реалізувати свої можливості в умовах змагальної діяльності. В процесі спортивної підготовки важливо використовувати оптимальний комплекс відновлювальних процедур, що дозволяє спортсменам уникати стану перевтоми та покращувати спортивні результати.

Ключові слова: фармакологічні засоби, ВЛОК, відновлення.

Annotation. Kriskovets A.N. Usage of pharmacological agents and laser effects for regeneration of an organism of the sportsmen. Level of functional preparation - one of the factors allowing to the sportsmen to realize the opportunities in conditions of competitive activity. During preparation it is important to use an optimum complex recovery of procedures, that allows the sportsmen to avoid a condition of overfatigue organism and to improve sports results.

Keywords: pharmacological agents, regeneration.

Постановка проблемы. За последние годы в циклических видах спорта значительно повысились количество стартов, общий объем тренировочных и соревновательных нагрузок. Это требует от спортсменов сохранения высокого уровня функциональной подготовленности практически на протяжении всего годичного цикла подготовки. В такой ситуации первостепенное значение приобретает проблема быстрого и полноценного восстановления работоспособности после выполнения физических нагрузок [3,9].

Следует учитывать, что спортсмены высокого класса хорошо адаптированы к разнообразным средствам и методам тренировочных нагрузок. Поэтому, лишь их вариативным использованием практически невозможно достичь прогресса, а иногда не удается и поддерживать спортивные результаты на ранее достигнутом уровне [8,10].

В соответствии с вышесказанным, актуальным является поиск новых, неспецифических, средств стимуляции работоспособности

спортсменов. Решение этой задачи позволит повысить функциональные возможности организма спортсменов, а также оптимизировать протекание восстановительных процессов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Одним из решений может являться применение специально подобранных фармакологических препаратов и методов лазерной терапии.

Работа выполнена согласно плана НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Анализ последних исследований и публикаций.

Известно, что последние 10-15 лет характеризуются внедрением в спортивную практику огромного количества фармакологических препаратов, применяемых с общей целью повышения общей и специальной физической работоспособности спортсменов и ускорения восстановления [1].

При использовании фармакологических средств для ускорения восстановления спортсменов на первый план должен выходить принцип дозированного восстановления. Теория дозированного восстановления подразумевает, что восстановительные мероприятия у спортсменов должны быть «дозированы» как по интенсивности (не слишком много и не слишком мало, а в меру), так и (что очень важно) по времени, не должны проводиться непрерывно, а лишь только в определенные периоды времени в тренировочном процессе [2,5].

Для восстановления организма спортсменов (повышения физической работоспособности), как уже было сказано, используются многие фармакологические средства. Однако, почти не используются в спорте методы лазерного излучения, которые, получили широкое применение в клинике при восстановлении организма, для лечения кардиологических и многих других заболеваний [4]. Доказано, что лазеротерапия положительно влияет на те биохимические и физиологические показатели, которые нарушаются у спортсменов в состоянии утомления. Лазеротерапия улучшает микроциркуляцию, кислородтранспортную функцию крови, повышает утилизацию кислорода, уменьшает накопление продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ), нормализует нейро-гормональные нарушения, биоэнергетические процессы в тканях и тем самым восстанавливает функциональную активность, репаративные процессы в миокарде, мышцах, печени [6].

Изучается влияние и инвазивных методов лазерной терапии. Выявлено, что при проведении внутривенного лазерного облучения

крови (ВЛОК) достоверно увеличивается количество эритроцитов, повышается содержание гемоглобина, падает процент гематокрита, уменьшается вязкость крови. Внутривенное лазерное облучение крови приводит к увеличению числа дискоцитов, стабилизации переходных форм эритроцитов, разрушению нежизнеспособных форм красных кровяных телец. Кроме этого, повышается общая резистентность эритроцитов, выявлены благоприятные изменения и в липидном составе мембран эритроцитов, что нашло отражение в увеличении в содержании фосфолипидов при постоянном содержании холестерина, а это свидетельствует об уменьшении вязкости и твердости мембран. Процедура ВЛОК оказывает положительное влияние и на иммунную систему - увеличивается процентное содержание Т-лимфоцитов и фагоцитоз лейкоцитов, который обусловлен повышением ферментационной активности лейкоцитов, которое в свою очередь, возможно, обусловлено активирующим действием оптического излучения непосредственно на ферментационные системы [2,6].

Формирование цели статьи.

Целью данной работы является обоснование перспективности использования методов квантовой терапии в сочетании с фармакологическими средствами для повышения работоспособности (восстановления) спортсменов после выполнения нагрузок большой величины.

Задачи.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие задачи:

- 1) Изучить особенности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокого класса
- 2) Исследования работоспособность спортсменов с использованием стимуляционных процедур и без таковых.
- 3) Провести анализ полученных результатов.

Методы исследований:

- 1) Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.
- 2) Педагогические методы. В процессе проведения исследований использовался метод хронометрирования.
- 3) Биохимические методы. Контроль метаболического состояния организма осуществлялся путем определения концентрации лактата после выполнения спортсменами тестирующих нагрузок.
- 4) Методы математической статистики. Обработка результатов исследований проводилась с использованием программы

“Statgraphics for Plus”.

Организация исследований.

В исследованиях приняли участие 12 спортсменов высокого класса специализирующихся в спортивном плавании. Пловцы были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную для выполнения плавательных тестов. Тестовые задания (проплавание отрезков различной дистанции с регистрацией времени и концентрации лактата) выполнялись дважды: в экспериментальной группе с использованием восстановительных процедур после первой нагрузки, а в контрольной группе без применения средств восстановления.

Восстановительный комплекс мероприятий (проводимый специалистом – медиком) включал применение фармакологических препаратов - ОДУЭ (способствует мобилизации липидов и усилению липолиза), L-карнитина (способствует повышению парциального давления кислорода в крови и мышцах, улучшению кислородтранспортной функции крови) и квантовых воздействий – методика внутривенного лазерного облучения крови (ВЛОК).

Процедуру ВЛОК накануне тестирования проводили гелий – неоновым лазерным излучением физиотерапевтического аппарата “АФДЛ-1”. Мощность излучения которого на выходе световода 3 мВт, плотность мощности 5,9 мВт/кв.см, энергия облучения 3,6 Дж, длина волны 633 нм. Спортсмен размещался на кушетке в положении лежа на спине. Специалист проводил пункцию локтевой вены с помощью иголки диаметром 0,8 мм с вставленным внутривенным световодом. Иголка фиксировалась в просвете сосуда лейкопластырем. Длительность процедуры 20 минут. За это время облучается 4/3 объема крови испытуемого.

Биохимические исследования проводили на полуавтоматическом фотометре LP 400 производства фирмы “Dr.Lange” (Германия) со специальными наборами реактивов, выпускаемыми этой же фирмой.

Определение концентрации лактата проводили при длине волны фотометра 520нм. Для исследований отбирали 10мкл крови из пальца, вносили в 2,5мл реактива, тщательно перемешивали и проводили замер контрольной пробы. Затем, на оптической кювете заменяли крышечку на новую, в которой помещен препарат лактатдегидрогеназы. Тщательно перемешивали и проводили повторный замер. На дисплее прибора регистрируется концентрация лактата крови, выражаемая в мМоль/л.

Изложение основного материала.

В процессе проведения тестирований были выявлены различные реакции организма спортсменов на выполняемые соревновательные

нагрузки. В контрольной группе спортсменов, где не применялись средства восстановления, обнаружено незначительное увеличение скорости плавания при выполнении второй нагрузки по сравнению с первой (1,45 м/с и 1,44 м/с соответственно). В то время как результаты определения концентрации лактата крови позволяют говорить о неадекватной степени переносимости второй тестирующей нагрузки. Так как у каждого спортсмена был отмечен более высокий уровень накопления данного метаболита в крови (табл.2). Это позволяет говорить о том, что спортсмены выполняли вторую соревновательную нагрузку на фоне недовосстановления.

В экспериментальной группе спортсменов, где применялся восстановительный комплекс процедур, при тестировании было отмечено значительное улучшение спортивных результатов (скорости плавания) при выполнении второй нагрузки по сравнению с первой (1,45 м/с и 1,40 м/с соответственно). Необходимо отметить, что практически у всех спортсменов наблюдались более низкие концентрации молочной кислоты (лактата) в крови после выполнения второй нагрузки по сравнению с первой (табл.1)

Таблица 1

Влияние одноразовой процедуры ВЛОК и фармакологических средств на восстановление работоспособности пловцов после выполнения тестирующих нагрузок

Испытуемый, квалификация, дистанция	Скорость плавания, м/с		Время проплывания дистанции, мин		Концентрация лактата после нагрузки I /нагрузки II, ммоль/л	Динамика времени проплывания дистанции, сек / %
	Без воздействий, нагрузка I	С воздействиями, нагрузка II	Без воздействий, нагрузка I	С воздействиями, нагрузка II		
З-на Н., МС, 200 м баттерфляй	1,22	1,26	2,43,9	2,38,7	7,59/5,42	5,2/3,17
К-на А., МС, 200м баттерфляй	1,24	1,26	2,41,2	2,37,7	6,11/5,78	3,5/2,77
Л-ва Е., МСМК, 200 м вольный стиль	1,4	1,46	2,22,8	2,16,3	6,73/5,83	6,5/3,54
Б-ва О., МС, 200м вольный стиль	1,43	1,49	2,19,8	2,14,2	5,84/5,39	5,6/3,29
П-ий Ю., МСМК, 300 м вольный стиль	1,57	1,62	3,11,5	3,04,7	16,23/12,4	6,8/3,67
Ч-ий И., МСМК, 300м вольный стиль	1,60	1,64	3,07,2	3,02,1	12,82/11,62	5,1/3,04

Примечания: МС – Мастер спорта Украины; МСМК – мастер спорта Украины международного класса

При проведении статистической обработки экспериментальных данных были выявлены высокие достоверные различия ($p < 0,05$) между скоростью плавания в контрольной и экспериментальной группах. Кроме этого, выявлена высокая корреляционная зависимость между изменениями скорости плавания и накоплением лактата крови в контрольной и экспериментальной группах спортсменов ($N=0,759$).

Таблица 2

Реакция организма пловцов на тестирующие нагрузки без использования восстановительных процедур (ВЛОК и фармакологических средств)

Испытуемый, квалификация, дистанция	Скорость плавания без воздействий, м/с		Время проплыwania дистанции без воздействий, мин		Концентрация лактата после нагрузки I /нагрузки II, ммоль/л	Динамика времени проплыwania дистанции, сек/%
	Нагрузка I	Нагрузка II	Нагрузка I	Нагрузка II		
К-на А., МС, 200 м баттерфляй	1,26	1,27	2,38,6	2,37,2	8,91/9,12	1,4/1,12
З-на Н., МС, 200м баттерфляй	1,21	1,22	2,45,0	2,42,8	6,94/7,18	2,2/1,65
М-ол Е., МСМК, 200 м вольный стиль	1,45	1,48	2,17,8	2,14,6	6,85/6,93	3,2/2,74
Б-ли А., МС, 200м вольный стиль	1,50	1,50	2,13,3	2,12,7	7,12/7,38	0,6/0,58
С-ко И., МСМК, 300 м вольный стиль	1,59	1,64	3,07,4	3,03,7	14,87/16,35	3,7/2,86
Ф-ко С., МС, 300 м вольный стиль	1,62	1,64	3,04,6	3,02,8	13,21/13,64	1,8/1,33

Примечания: МС – мастер спорта Украины; МСМК - Мастер спорта Украины международного класса

Выводы:

- 1) В процессе тренировочной деятельности пловцы преимущественно выполняют нагрузки большой величины. Вследствие этого прогрессирует процесс утомления в организме спортсменов.
- 2) В процессе исследований была выявлена и изучена динамика спортивных результатов, а также реакция системы крови спортсменов на тестирующие нагрузки.
- 3) Выявлена высокая эффективность специально подобранного комплекса восстановительных процедур, (ВЛОК+L-карнитин) позволивший спортсменам экспериментальной группы значительно улучшить ($P < 0,05$) спортивные результаты при адекватной реакции со стороны системы крови.
- 4) Предполагается провести дальнейшие углубленные исследования с целью выявления возможности комплексного использования

восстановительных средств (ВЛОК+L-карнитин) не только в циклических видах спорта, а и в скоростно-силовых и в единоборствах.

Литература.

0. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1979.-152с.
1. Виноградов В.Л. Содержание и направления совершенствования специализированных тренировочных средств мобилизационного характера в системе подготовки спортсменов высокого класса //Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ).-Харьков, 2002.-№5.-С.43-52.
2. Ганчар И.Л. Динамика результатов выступления сильнейших пловцов СССР и СНГ на чемпионатах мира с 1973 по 2001 г.г. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- Харків.-2002.-№17.-С.55-64.
3. Гостищев В.К. Лазерное облучение крови в хирургии //Хирургия.-1991.-№1.-С.121-125.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоровье,1990.-200с.
5. Козлов В.И., Буйлин В.А. Лазеротерапия. - М.: Джедай, 1994.- 124 с.
6. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 1986. - 119 с.
7. Плавание./ Под. ред. В.Н.Платонова./- К.: Олимпийская литература.-2000.-478с.
8. Седляр Ю.В. Тренажерные комплексы для развития специальных силовых качеств и чувства опоры у пловцов //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.-Харків.-2001.-№29.-С.48-51
9. Ткачук В.П. Вариативность процесса адаптации биосистемы //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.- Харків.-2003.-№2.-С.73-82.

Поступила в редакцию 12.01.2004г.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛИЦЕЕ С ПОВЫШЕННОЙ ВОЕННО – ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Матковский Ю.С., Лысак Г.Г. Бизин В.П.
Харьковский военный университет

Аннотация. В статье рассмотрены пути оптимизации прикладной физической подготовки и её влияние на развитие основных физических качеств у обучаемых в лицее с повышенной военно-физической подготовкой при стандартном проведении различных форм занятий.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, лицей, абитуриенты, физическая подготовленность.

Анотація. Матковський Ю.С., Лисак Г.Г., Бізін В.П. Шляхи оптимізації прикладної фізичної підготовки в лицей з посиленою військово-фізичною підготовкою. У статті розглянуті шляхи оптимізації прикладної фізичної підготовки та її вплив на розвиток основних фізичних якостей учнів лицей з посиленою військово-фізичною підготовкою при стандартному проведенні різних форм занять.

Ключові слова: прикладна фізична підготовка, лицей, абітурієнти, фізична підготовленість.

Annotation. Matkovskiy D.S., Lisak G.G., Bizin V. P. Ways of optimization applied physical training in Lyceum with intensive military and physical training. In this article you can find ways of optimization applied physical training and they influence for preparation of base physical kinds on cadets of lyceum with intensive military and physical training with standard realization a lot of forms of trainings.

Key words: military physical training, lyceum, abiturient, physical preparation.

Постановка проблемы. Прикладная физическая подготовка (ПФП) организуется и проводится в лицее с повышенной военно–физической подготовкой (ЛПВФП) в соответствии с требованиями руководящих документов [1, 2, 3] в форме учебных занятий, утренней физической зарядки (УФЗ), спортивно – массовой работы (СМР) и физической тренировки в процессе учебной деятельности при проведении лагерного сбора. ПФП, наряду с решением задач специальной направленности, решает так же и общие задачи. Она способствует развитию и совершенствованию основных физических качеств у лицеистов, овладению ими военно-прикладными навыками и умениями, улучшению их физического развития, укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Организация и проведение различных форм ПФП, а также учебно– тренировочных занятий по физической культуре (ФК) должны способствовать решению задач ЛПВФП в достижении высокого уровня развития физических качеств у лицеистов для успешного поступления и дальнейшего обучения в высших военных учебных заведениях (ВВУЗ), а также привитие им командно – методических умений и навыков.

В результате проведённого педагогического эксперимента с лицеистами первого набора обучения в ЛПВФП с 2000 по 2002 годы, выявлено, что при стандартном проведении различных форм ПФП не все лицеисты способны достичь высокого уровня развития основных физических качеств для успешного поступления и обучения в ВВУЗе.

Проведение всех форм ПФП возлагалось в основном на командиров – воспитателей, что соответствует требованиям руководящих документов [1, 2].

Учебные занятия с лицеистами по ПФП (одночасовые) проводились в военной форме одежды, где обращалось внимание, в основном, на развитие и совершенствование военно-прикладных умений и навыков.

УФЗ проводилась в военной форме одежды и сводилась к выполнению единственного варианта зарядки – общеразвивающие упражнения, продолжительностью до 30 минут.

СМР сводилась в основном к проведению соревнований по

спортивным играм, в которых принимали участие, как правило, менее половины всех лицеистов, а также по упражнениям лёгкой атлетики и военно-прикладным видам спорта.

Работа выполнена согласно плана научно – исследовательской работы Харьковского военного университета на 2001 – 2005 годы по теме: № 3.8.33 «Лицеист».

Анализ последних исследований и публикаций. Слабая подготовка абитуриентов, выпускников специализированных училищ, по физической подготовке при поступлении в ВВУЗы, исследовались в России в военном институте физической культуры (ВИФК) [8]. Недостаточность физической подготовленности некоторых выпускников ЛПВФП 2002 г. рассматривалась в Харьковском военном университете (ХВУ) [5]. Снижение уровня физической подготовленности у студентов исследовались в Белгородской государственной технологической академии строительных материалов [6] и Харьковском гуманитарном институте [7].

Частичное решение проблемы физической подготовки лицеистов – будущих абитуриентов ВВУЗов, нам видится в продолжении исследований в этой области, разработке новых методик проведения учебных занятий, утренней физической зарядки по различным вариантам и спортивно-массовой работы.

Формулирование целей статьи. Цель статьи - показать результаты исследования развития основных физических качеств у лицеистов ЛПВФП первого набора 2000 года при традиционной методике организации и проведения всех форм физической подготовки, а также определить пути ее оптимизации.

Методика и результаты исследований. В исследованиях приняли участие лицеисты первого набора обучения, успешно сдавшие вступительные конкурсные экзамены в ЛПВФП по физической подготовке, которые были разделены на группы с различным уровнем физической подготовленности по отдельным упражнениям.

Учебные занятия по ПФП проводились по разделам: прикладная гимнастика, рукопашный бой, преодоление препятствий, легкая атлетика прикладная. На этих занятиях, помимо обучения и привития военно-прикладных и командно-методических умений и навыков, включались:

- беговые нагрузки равномерным, повторным, интервальным и контрольным методами на 2000 – 3000 метров;
- бег по пересечённой местности на 3000 – 5000 метров;
- общеразвивающие упражнения, а также комплексы вольных упражнений;

- упражнения с отягощениями и на гимнастических снарядах с собственным весом;
- спортивные игры;
- скоростное преодоление отрезков 40 – 60 метров, отдельных и групп препятствий, проведение эстафет.

На УФЗ проводились совершенствование общеразвивающих и упражнений в парах, комплексов вольных упражнений на 16 счётов, а также беговая нагрузка на 1500 – 2000 метров.

При проведении СМР совершенствовались ранее изученные упражнения, а также проводились соревнования по спортивным играм, упражнениям прикладной гимнастики и лёгкой атлетики, преодолению единой полосы препятствий.

Первоначально было уделено значительное внимание функциональному развитию лицеистов. Акцент физической тренировки был сделан на упражнениях силового характера, оказывающих эффективное влияние на развитие мышц рук, туловища и ног. В дальнейшем, дополнительно, уделялось внимание развитию быстроты, выносливости, формированию военно-прикладных двигательных навыков.

Таблица 1
Физическая подготовленность лицеистов экспериментальной группы № 1

Показатели	Результаты эксперимента	M±m	V max	V min	σ	t	P
Бег на 100 м, с	начало	16,08±0,17	16,6	15,7	0,39	3,16	< 0,05
	окончан.	15,54±0,23	16,0	14,8	0,52		
Подтягивание, раз	начало	10,00±0,77	13	9	1,72	1,30	>0,05
	окончан.	11,00±0,77	13	10	1,29		
Бег на 3000 м, мин.	начало	13,56±0,15	14,16	13,28	0,80	9,76	< 0,001
	окончан.	12,13±0,21	12,50	11,43	1,11		

Таблица 2
Физическая подготовленность лицеистов экспериментальной группы № 2

Показатели	Результаты эксперимента	M±m	V max	V min	σ	t	P
Бег на 100 м, с	начало	14,98±0,15	15,4	14,6	0,34	3,08	< 0,05
	окончан.	14,54±0,10	14,8	14,3	0,22		
Подтягивание, раз	начало	6,20±0,39	7	5	0,86	5,60	< 0,01
	окончан.	11,00±1,15	14	8	2,58		
Бег на 3000 м, мин.	начало	14,19±0,39	16,00	12,00	0,86	4,83	< 0,01
	окончан.	12,50±0,47	14,00	11,53	1,06		

В результате стандартного проведения занятий лицеисты достигли определённого уровня развития физических качеств. Физическую подготовленность лицеистов оценивали с момента приёма в ЛПВФП, в период обучения и на момент поступления в ХВУ по тестам, включающих бег на 100 метров, бег на 3000 метров, подтягивание на перекладине, а также другим упражнениям согласно требованиям программы [2].

Таблица 3

Физическая подготовленность лицеистов контрольной группы

Показатели	Результаты эксперимента	M±m	V max	V min	σ	t	P
Бег на 100 м, с	начало	14,25±0,54	15,1	13,6	0,54	4,33	< 0,01
	окончан.	13,82±0,64	14,6	12,5	0,64		
Подтягивание, раз	начало	11,11±1,01	13	10	1,01	4,63	< 0,01
	окончан.	15,55±2,36	20	13	2,36		
Бег на 3000 м, мин.	начало	13,04±0,99	14,43	12,03	0,99	7,16	< 0,001
	окончан.	12,00±0,9	13,13	11,06	0,90		

Из анализа результатов, приведённых в таблице № 1, следует, что средние показатели в беге на 100 метров у лицеистов экспериментальной группы № 1 достоверно улучшились за два года обучения ($P < 0.05$). При этом, средняя оценка данной группы за это упражнение осталась ниже порогового уровня, согласно требований Наставлений по физической подготовке в Вооружённых силах Украины (НФП – 97) [3], что не позволяет получить положительную оценку по физической подготовке при поступлении в ВВУЗ и дальнейшем обучении в нём. Анализ результатов развития общей выносливости в этой группе, по результатам бега на 3000 метров, показывает, что произошло достоверное улучшение данного показателя на момент поступления в ВВУЗ ($P < 0.001$). Анализ результатов силовой подготовки (подтягивание на перекладине) показывает, что этот показатель, в этой группе, фактически не изменился ($P > 0.05$), что требует дальнейшего исследования причин.

Одним из наиболее информативных тестов общей физической подготовленности является бег на 100 - метровую дистанцию [7], который можно рассматривать, по результатам в беге на 100 метров и в подтягивании на перекладине экспериментальной группы № 1, на наш взгляд, как показатель, зависящий от развития силы и силовой выносливости.

Из анализа результатов, приведённых в таблице № 2, следует, что средние показатели в беге на 100 метров у лицеистов экспериментальной группы № 2 достоверно улучшились ($P < 0.05$). Анализ результатов развития силы и силовой выносливости показывает, что произошло достоверное улучшение данного показателя у лицеистов ($P < 0.01$).

Анализ результатов развития общей выносливости, в этой группе, показал, что произошло такое же достоверное улучшение данного показателя ($P < 0.01$) на момент поступления в ВВУЗ. Достигнутые результаты физической подготовленности в этой группе позволяют им успешно сдать вступительные экзамены в ВВУЗ, что подтверждает правильность методики проведения тренировок в развитии силы и силовой выносливости, несмотря на слабый прирост результатов по подтягиванию в экспериментальной группе № 1, это также подтверждает необходимость дальнейших исследований в данной области.

Из анализа результатов физической подготовленности лицейстов контрольной группы, приведённых в таблице № 3, видно, что показатели в беге на 100 метров и в подтягивании на перекладине достоверно улучшились за два года обучения в ЛПВФП ($P < 0.01$), что соответствует хорошей и отличной оценке, соответственно, согласно требований НФП – 97 ВСУ. Анализ результатов общей выносливости (бег на 3000 метров) в контрольной группе показывает, что произошло достоверное улучшение этого показателя ($P < 0.001$). Достигнутые результаты по физической подготовленности лицейстов контрольной группы позволяют успешно им сдать вступительные экзамены по физической подготовке и обучаться в ВВУЗе.

Выводы. Стандартное проведение учебных занятий и различных форм физической подготовки традиционными методами в ЛПВФП оказали эффективное влияние на привитие лицейстам военно – прикладных умений и навыков, однако не все они достигли необходимого уровня развития таких физических качеств как быстрота, сила и силовая выносливость, что препятствует их успешному поступлению и дальнейшему обучению в ВВУЗах.

Отсутствие рейтингового бала по физической подготовке на приёмных экзаменах уравнивает возможности при поступлении в ЛПВФП, как отлично, так и неудовлетворительно подготовленных по одному из упражнений, особенно в беге на 100 метров, что не позволяет им успешно сдать вступительные экзамены в высшие военно-учебные заведения.

Предложения.

1. Необходимо разработать методику проведения учебных занятий по ПФП, УФЗ, СМР, которая способствовала бы развитию у лицейстов общих физических качеств и специальных профессионально-прикладных умений и навыков.

2. Для улучшения качественного отбора абитуриентов разработать систему рейтинговой оценки по физической подготовке на приемных

екзаменах в ЛПВФП.

3. Учебные занятия по ПФП необходимо проводить в группах численностью не более 15 лицеистов под руководством одного преподавателя - специалиста по физической подготовке.

4. Продолжить исследования по оптимизации физической подготовки в ЛПВФП.

Литература

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 28 квітня 1999 року № 717 “Про положення ліцеїв з посиленою військово – фізичною підготовкою”. 1999. – С.1-7.
2. Програма допризовної підготовки військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово – фізичною підготовкою. - Київ, 1998. – С. 3-4, 18-20.
3. Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України (НФП – 97). - Київ, 1997. – С. 41-57.
4. Допризивна підготовка 10 –11. Підручник для 10 – 11 класів загальноосвітньої школи. - Київ, 1998. – С. 257-280.
5. Лисак Г.Г. и др. Актуальні питання організації та проведення навчальних занять з фізичної культури в ліцеї з посиленою військово – фізичною підготовкою // Збірник наукових праць. Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми ФВіС. - 2003. – № 21 – С. 21-26.
6. Егоров Д.Е., Олейник Е.Г. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток не физкультурного ВУЗа // Слобожанський вісник, ХДАФК. – 2003. – С. 52-56.
7. Красуля М.А., Красуля А.В. Исследование физической подготовленности студентов гуманитарного ВУЗа // Слобожанський вісник. – ХДАФК, 2003. – С. 18 – 21.
8. Федоров В.Г., Пакетин Д.А. К проблеме физической подготовки воспитанников общеобразовательной школы–интерната с первоначальной летной подготовкой // Сборник научных работ ВИФК, – 2002. – С. 45 – 49.
9. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 147-220.
10. Физическая подготовка : Учебно-методическое пособие. - Ч 1. - М.: Воениздат, 1990. – С. 58-78.
11. Демьяненко Ю.К. Основные приемы математической обработки и интерпретации результатов исследований. - Л.: ВИФК. - 1978. – С. 34-36.

Поступила в редакцию 14.01.2004г.

ЛИДЕРСТВО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН СОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ

Савченко С.В.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Статья посвящена проблеме лидерства в студенческой среде. Рассматриваются типы лидеров, механизмы их формирования, критерии оценки. Определены основные задачи педагогических коллективов по развитию лидерских качеств.

Ключевые слова: студенческий лидер, тактики влияния, социализация, качества

лідера

Анотація. Савченко С.В. Лідерство у студентському середовищі як психолого-педагогічний феномен соціальної зрілості. Стаття присвячена проблемі лідерства у студентському середовищі. Розглянуті типи лідерів, механізми їх формування, критерії оцінки. Визначенні основні задачі педагогічних колективів по розвитку лідерських якостей.

Ключові слова: студентський лідер, тактики впливу, соціалізація, якості лідера.

Annotation. Savchenko S.V. Leadership in the student's environment as a psychological-pedagogical phenomenon of social maturity. That article is dedicated to the problems of the leadership in the students society. It covers: types of leaders, the mechanisms of their formation, the methods of appreciation of knowledge. The main tasks of the pedagogic communities, dealing with the developing of the leader skills of the students, are also described here.

Key words: student's leader, types of leaders, the leader skills, socialization.

Постановка проблеми. Актуальность настоящей статьи обусловлена развитием социально-экономической ситуации в Украине, требующей появления в среде молодежи подлинных лидеров – образованных, культурных специалистов, способных со временем возглавить процессы экономического и духовного возрождения страны.

Работа выполнена согласно плана НИР Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко.

Анализ последних достижений и публикаций. Проблемы лидерства в молодежной среде всегда были в центре внимания отечественных и зарубежных ученых. Серьезные исследования в последние годы проведены В.Т. Лисовским, Д.И. Фельдштейном, И.И. Фришманом, С.И. Е.И. Левичевой, С.И. Левиковой Н.П. Головатым, за рубежом широкую известность получили труды К. Манхейма, Д. Бааке, Э. Эриксона. В настоящее время наблюдается всплеск интереса к молодежной проблематике у представителей различных дисциплин и в том числе педагогов.

Не требует доказательства тот факт, что значительная часть студенчества в недалеком будущем кроме задач, определяемых спецификой профессии, будет привлечена к выполнению функций управления различными государственными и общественными организациями. Это не только традиционно с точки зрения функциональной роли интеллигенции в обществе, но инновационно с позиций новых социально-экономических отношений, определяющих кардинальную замену существовавших стереотипов в подборе руководящих кадров. Сущность этих изменений сводится к тому, что сегодня все меньшую роль в карьерном росте играют такие факторы, как личные связи, положение родителей, материальные возможности, деньги и иные средства, обеспечивающие принятие выгодных конкретному лицу решений. В среде прогрессивно

мыслящих, современных руководителей-менеджеров все более утверждаются принципы кадровой политики, основанные на признании приоритета качеств личности вне контекста ее происхождения, материального и социального положений, круга элитных знакомств и связей.

Наличие выдающихся способностей и возможность их полноценной реализации, высокие образовательный и общекультурный уровни становятся решающими факторами при выдвижении молодых специалистов на руководящие должности в народнохозяйственной, государственной и общественно-политической сферах. Вместе с тем, как показывает практика, деловые качества и профессиональная подготовка сами по себе не обеспечивают становление молодого руководителя как опытного и авторитетного управленца-менеджера. Не менее значимыми оказываются такие качества, как способность к лидерству в коллективе, обладание выраженной харизмой, умение влиять на людей вне контекста служебных отношений. Такие качества, даже представленные на уровне выраженных способностей, все же нуждаются в предварительном развитии и тренировке, что наиболее эффективно осуществляется в процессе обучения в вузе. Студенческая среда наиболее благоприятна для проявления лидерских качеств, причем не только у студентов, обладающих ими со школы, но и у тех, кто ранее не проявлял такой активности. В этом смысле студенческая номинальная группа предоставляет всем равные стартовые возможности в предстоящей «борьбе» за лидерство. В этом контексте уместно вспомнить слова К. Рудестам о том, что «В большинстве групп в ходе их развития появляются один или больше лидеров... Лидеры по сравнению с другими членами группы стремятся к проявлению большей активности» [1].

Студент, эффективно сочетающий учебу с общественной деятельностью, имеет гораздо больше шансов стать впоследствии если не руководителем коллектива, то его неформальным лидером, человеком, который во многом может влиять на психологическую атмосферу, межличностные отношения, катализировать или тормозить выполнение людьми своих функциональных обязанностей.

Наличие у студентов качеств, которые могут свидетельствовать о его высоких управленческих потенциях, можно прогнозировать на самых ранних этапах обучения в вузе. Результаты наших экспериментальных исследований позволяют сделать вывод, что наиболее рельефно эти качества могут проявляться во внеучебной деятельности и межличностном общении, которые актуализируют проявление качеств, обеспечивающих «надситуативное» поведение личности. Именно способность к такому поведению лежит в основе личностной привлекательности, а

внеучебная деятельность в вузе является предметным полем, обеспечивающим возникновение нестандартных ситуаций, требующих нестандартных решений и поведенческих актов. По сути, речь идет о развитии у студента способностей к лидерству, которые в самом общем виде мы определяем, как возможность влиять на мысли и поведение других людей. По определению Г.М. Андреевой лидер «демонстрирует более высокий, чем другие члены группы, уровень активности, участия, влияния в решении данной задачи» [2]. Соглашаясь в целом с таким определением лидерства, мы хотели бы уточнить, что студенческий лидер это человек, который аккумулирует в себе социально-психологический опыт группы, ее субкультурные характеристики, адекватно выражает ее интересы, потребности, инициирует их реализацию и защиту.

Целью настоящей статьи является исследование феномена лидерства в студенческой среде, выделение ведущих личностных типов лидера, определение технологий формирования лидерских качеств у студентов.

Результаты исследований. В процессе экспериментальной работы нами были проанализированы возможные механизмы лидерства, к которым прибегают студенческие активисты в процессе выполнения действий, определяемых нами как руководящие.

Всего нами было выделено 7 ведущих тактик влияния, которые интуитивно применялись студенческими лидерами.

1. *Тактика рационального убеждения.* В ее основе лежит стремление в различной форме (беседа, неформальная дискуссия) убедить своих товарищей в необходимости выполнить ту или иную работу именно таким образом. Как правило, к такой тактике прибегают студенческие лидеры, имеющие официальный статус – старосты группы курса, ответственные за конкретные участки работы. Их аргументы логичны и очевидны, сводятся к реальным требованиям и контролю за порученным делом.

2. *Тактика дружеских отношений.* Она характерна для тех лидеров, которые склонны использовать для достижения своих целей немногочисленные группы влияния, состоящие из своих личных друзей и близких знакомых. Такая тактика имеет то преимущество, что позволяет на первоначальном этапе конкретного дела обеспечить минимальное число студентов, готовых выполнить просьбу лидера.

3. *Тактика персональной просьбы.* Наиболее эффективна в случае, когда ее применение распространяется на студентов, занимающих маргинальные позиции в группе, не избалованных вниманием однокурсников, испытывающих дефицит личностного общения и общественного

признания. Такие студенты интуитивно воспринимают персональное к себе обращение от авторитетного лидера как возможность выйти в сферу общественного внимания, упрочить свой авторитет.

4. *Тактика внутренней актуализации.* Она водится к тому, что студенческий лидер старается при выдвижении требования или просьбы вызвать искренний интерес и энтузиазм у остальных членов группы. Такой прием возможен, в случае если лидер хорошо знаком с интересами членов группы, их увлечениями, ориентируется в системе их ценностных ориентаций, личных планов и надежд.

5. *Тактика взаимовыгодного обмена.* В ее основе деловой прагматичный подход к решению студенческим лидером конкретной управленческой задачи. По сути, речь идет о заключении своеобразного «джентльменского» соглашения. Лидер предлагает определенные услуги или выгоды студенческой жизни (помощь при сдаче сессии, освобождении от занятий и т.п.) в обмен на лояльность или участие в каком-либо проекте или непопулярном мероприятии.

6. *Тактика выраженного давления.* В студенческой среде довольно редкая форма управленческой деятельности, к которой прибегают, как правило, лидеры имеющие формальный статус (старосты, руководители студенческих отрядов временных объединений и т.п.). В этом случае студенческий лидер применяет достаточно жесткие формы влияния – частые проверки, угрозы, постоянные напоминания, общественное мнение остальных членов группы. Следует отметить, что по нашим данным такие приемы хотя и способны на некоторое время обеспечить влияние на отдельных членов группы, но в целом воспринимается студентами негативно.

Из описанных нами семи тактик влияния наиболее эффективными и распространенными среди студенчества являются тактики взаимовыгодного обмена (60% опрошенных лидеров), тактика дружеских отношений (40%), тактика персональной просьбы (38%).

В процессе исследования природы студенческого лидерства мы гипотетически предполагали, что в основе формирования лидерских качеств, которые в развитом состоянии определяют харизматические свойства личности будущего руководителя, лежат его коммуникативные характеристики. Результаты исследований, проведенных как отечественными, так и зарубежными социальными психологами и педагогами, позволяют определить в качестве специфических личностных качеств лидера такие, как уравновешенность, рассудительность, восприимчивость, интуиция, эмпатия, богатое воображение, желание помочь людям, терпимость, толерантность, чувство юмора, легкость характера,

оптимизм, смелость. Особое значение имеют такие качества, как способность к конструктивному общению, умение играть в нем ведущую, активную роль, именно они становятся факторами, непосредственно определяющими уровень социализированности студенческого лидера. В результате опытно-экспериментальной работы мы пришли к важному выводу, который ранее не фиксировался в аналогичных исследованиях. Лидерство в студенческой среде определяется не только объективным наличием качеств, составляющих необходимый «лидерский набор». Не менее важным является субъективная установка студента на лидерство. По нашим данным, более 30% опрошенных, имея все данные для того, что бы быть лидерами, к этому не стремятся. Пожалуй, наиболее образно эту мысль подтвердил в свое время С.Н. Паркинсон в своих знаменитых «Законах Паркинсона». Автор не без присущего ему юмора отмечает, что «стать индивидуальностью довольно трудно, а вот съездить на Борнео легко и приятно. Поезжайте, и все будут считать вас личностью» [3]. Разумеется, у каждого свой «Борнео» – здесь важен сам принцип поиска легкого пути для самоутверждения и самореализации, однако в значительной степени современное украинское студенчество избирает именно такой путь. Среди причин следует назвать такие, как нежелание конкурировать с претендентами на лидерство в группе, боязнь ответственности, заниженная самооценка, невысокий уровень притязаний, привычка оставаться в стороне от общественной жизни. Обобщенно комплекс таких причин можно определить как нежелание прилагать усилия для личностного роста и раскрытия индивидуальных талантов и склонностей. Таким образом, проблема формирования лидеров в студенческой среде, а в перспективе и на производстве приобретает новый акцент – формирование не только необходимых качеств, но и субъективной установки на деятельность связанную с осуществлением лидерских функций.

В реализации этой задачи проблематичны не только традиционные аспекты: целевой, педагогический, технологический, процессуальный, результативный и др. Нас интересует социализационный аспект, осознание которого непосредственно связано с пониманием взаимосвязи между процессами социально-экономического развития Украины и формированием поколения лидеров, способных их осуществить в ближайшем будущем. Таким образом, лидерство как социально-психологический феномен становится важнейшей социализационной характеристикой, критерием, по которому можно судить об уровне личностного развития современного студента.

Выводы. Какие механизмы педагогического влияния могут быть наиболее результативными при формировании такого личностного обра-

зования студента как лидерство? Результаты экспериментальной работы, осуществляемой Центром «Высшее образование региона» при Луганском педагогическом университете подтверждают, что наиболее эффективным является использование принципов личностно ориентированного подхода. Предметным полем являлась внеучебная деятельность, которая строилась с учетом упомянутых принципов и оценивалась исходя из критериев, отвечающих новой гуманистической парадигмы образования.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем лидерства в студенческой среде как психолого-педагогического феномена социальной зрелости .

Литература

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ./Общ. Ред. Л.А. Петровской.-М.: Прогресс, 1990.- 368.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Наука, 1996 .
3. Паркинсон С.Н. Законы Паркинсона: Сборник: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1989. – 448.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

ИНТЕГРАЦИЯ МЕТОДОВ ФИЗРЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ПРОФПАТОЛОГИЕЙ

Терещенко И.В., Варавина Е.Н., Таранова Н.А.

Донецкий государственный институт здоровья,
физического воспитания и спорта

Аннотация. Показана интеграция методов и средств физической реабилитации при составлении реабилитационных программ для лиц, страдающих профессиональной пылевой патологией при подготовке специалистов-физреабилитологов. Ключевые слова: интеграция, физическая реабилитация, реабилитационная программа, дыхательная гимнастика.

Анотация. Терещенко І.В., Варавина Є.Н., Таранова Н.А. Інтеграція методів фізичної реабілітації при складанні реабілітаційних програм для осіб, що страждають профпатологією. Показано інтеграцію методів і засобів фізичної реабілітації при складанні реабілітаційних програм для осіб, що страждають професійною пиловою патологією при підготовці спеціалістів-фізреабілітологів.

Ключові слова: інтеграція, фізична реабілітація, реабілітаційна програма, дихальна гімнастика.

Annotation. Tereshenko I.V., Varavina E.N., Taranova N.A. Integration of methods of a physical aftertreatment at compiling rehabilitational programs for faces which are suffering affliction by a professional pathology. Integration of methods and means of physical rehabilitation is shown at drawing up of rehabilitation programs for the persons, suffering by a professional dust pathology by preparation of experts – physical rehabilitation

Key words: integration, physical rehabilitation, the rehabilitation program, respiratory gymnastics.

Постановка проблемы. Во многих высоко развитых промышленных регионах, к которым относится и Донбасс, все чаще встречаются заболевания, в возникновении которых ведущую роль играют вредные производственные и неблагоприятные факторы окружающей среды. Значительное место среди них занимают пылевые заболевания легких, составляя до 30 % в структуре заболеваемости, оставаясь одной из ведущих причин инвалидизации и смертности населения [1,2,3]. Учитывая, что во вредных промышленных производствах трудятся исключительно мужчины в возрасте от 25 до 40 лет, т.е. наиболее трудоспособного возраста, важность и необходимость поиска новых, экономически выгодных, рациональных реабилитационных мероприятий при данном виде патологии возрастает с каждым годом.

Работа выполнена согласно плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Анализ литературных источников и публикаций. Несмотря на то, что теория и практика нетрадиционных, неспецифических методов лечения и профилактики хронических неспецифических заболеваний легких (НХЗЛ) (физическая культура, образ жизни, закаливание, рациональное питание) имеет большую историю, теория и практика данных методов относительно профболезней развита совершенно недостаточно [4]. Данные литературы противоречивы, часто устаревшие, скудные. Авторы преимущественно рассматривают влияние какого-либо одного, максимум двух-трех лечебно-оздоровительных факторов на данную патологию. В то время, как существует очевидная потребность во внедрении в практику специалистов-реабилитологов многоступенчатых, долгосрочных, экономически недорогих и эффективных реабилитационных программ, в которых ведущее место занимает физическая реабилитация [5,6].

Цель данной работы – показать значение составления схемы интеграционных реабилитационных программ (на примере реабилитационной программы для восстановления лиц, страдающих пневмокониозами) как комплексного подхода в организации подготовки специалистов физической реабилитации.

Результаты исследований. Методы и средства физической реабилитации в реабилитационных программах для восстановления лиц, страдающих профессиональной пылевой патологией, направлены, прежде всего, на:

1. общее укрепление организма, повышение приспособляемости, устойчивости его к неблагоприятным факторам производственной обстановки, повышению функциональных возможностей организма;
2. улучшение функции внешнего дыхания, коррекция наружных функций бронхо-легочной системы, развитие ее компенсаторных возможностей;
3. улучшение функции сердечно-сосудистой системы.

Для восстановления показана этапная реабилитация, включающая несколько фаз: а) больничная фаза, которая начинается с момента поступления в стационар (в данном случае - больницу профзаболеваний); б) фаза выздоровления (реабилитационные мероприятия выполняются в специализированных центрах реабилитации (в данном случае – пульмонологических центрах или санаториях); в) поддерживающая, которая проводится при длительном диспансерном наблюдении (амбулаторно-поликлинический этап), и может, и должна длиться всю жизнь.

Одним из важнейших компонентов восстановления, способствующий повышению работоспособности, трудоспособности, адаптационных возможностей организма является сбалансированное, рациональное питание. Необходимо остановиться, прежде всего, на том, чего следует избегать. Имеется немало исследований, свидетельствующих о том, что даже небольшой избыток жиров в рационе, в особенности жиров, содержащих высокий процент ненасыщенных жирных кислот, потенцирует цитотоксичность пыли и развитие фиброзного процесса в легких. Нельзя отдавать предпочтение какому-либо одному жиру, необходимо использовать комплекс качественно различных жиров. Питанию целесообразно придать белково-углеводную направленность со значительным количеством витаминов (особенно витаминов А, Е, С) и микроэлементов (кобальта, цинка, железа и др.). В условиях стационара (I этап реабилитации), энергетическая ценность суточного рациона не должна превышать 2000 Ккал. По мере выздоровления, с увеличением двигательной активности, энергетическая ценность возрастает. Необходимо соблюдать правильный питьевой режим (до 1,5 – 2 л/сут), чтобы избежать сгущение секретируемой слизи в бронхах и легких.

В комплекс восстановительных мероприятий для работающих в контакте с пылью входит организация здорового образа жизни, работа и отдых на свежем воздухе, отказ от курения, занятия физкультурой и спортом. При составлении реабилитационной программы на каждом этапе восстановления целесообразно учитывать комплексность однонаправленных воздействий различных методов и средств физической реабилитации. Для дозирования физической активности лиц, страдающих пневмо-

каниозами разработаны и применяются лечебные двигательные режимы и занятия ЛФК, являющиеся средством патогенетической и симптоматической терапии.

Двигательные режимы при пневмаканиозах назначаются в зависимости от тяжести состояния и двигательных возможностей пациента.

На I этапе физической реабилитации (период покоя) назначается: строгий постельный (редко, по необходимости), постельный, палатный, свободный режимы.

На II – III этапах (функциональный период) назначают четыре лечебных двигательных режима: щадящий (рекомендуется 3-4 часа двигательной активности в сутки), щадяще-тренирующий (4-5 часов двигательной активности в сутки), тренирующий (5-6 часов двигательной активности).

Т.к. данная группа заболеваний всегда сопровождается развитием диффузного пневмосклероза и экземы легких, прогрессирующими ограничениями вентиляции по обструктивному типу, акцент при физической реабилитации делают, прежде всего, на различные виды лечебной гимнастики, в особенности дыхательной. ЛФК показана в начальной стадии заболевания, I и II компенсированной, субкомпенсированной стадии.

ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких, к которым относятся пневмокониозы, увеличивает подвижность грудной клетки, укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает амплитуду экскурсии диафрагмы. Физические упражнения стимулируют функцию внешнего дыхания, улучшают трахеобронхиальную проходимость и легочный кровоток, предупреждают образование спаек, снижают дыхательную недостаточность.

При развитии выраженного пневмосклероза и наличии необратимых изменений, упражнения должны быть направлены на формирование компенсаций, улучшение вентиляции, повышение газообмена. Осуществляется тренировка диафрагмального дыхания, делаются упражнения с удлиненным выдохом, озвученный выдох, для уменьшения остаточного воздуха в легких, часть упражнений завершается сдавливанием грудной клетки на выдохе.

На I этапе реабилитации на 3 – 5 день пребывания в стационаре, можно использовать статические дыхательные упражнения, постуральный дренаж, обучение пациента правильному навыку дыхания (носовой тип, ниже-грудной, диафрагмальный). К статическим дыхательным упражнениям относят и звуковую гимнастику с произношением определенных звуков и их сочетаний строго определенным способом. При произнесении звуков вибрация голосовых складок передается на дыхательные

пути, легкие и от них на грудную клетку и способствует расслаблению гладкой мускулатуры бронхо-легочной системы. Сила вибрации зависит от силы воздушной среды. С этой точки зрения все согласные делятся на те, которые требуют наибольшей силы (п,т,к,ф,с), возникает наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы, среднее по силе напряжение (б,д,г,в,з) и наименьшее по силе воздушной струи (м,н,л,р), так же используется произношение жужжащих звуков (ж,з), свистящих и шипящих (с,ф,ц,ч,ш), рычащих (р). Происходит тренировка дыхательной мускулатуры и более всего – диафрагмы.

Занятия звуковой гимнастикой должны проводиться ежедневно, хорошо, если на свежем воздухе, начиная с 5 – 6 минут 2 – 3 раза в день; постепенно увеличиваясь по времени и сложности произносимых звуков, но не более 25 – 30 минут.

При расширении двигательной активности используют больше динамические дыхательные упражнения, с сознательным управлением дыханием, способствующие эвакуации мокроты, дренажные, облегчающие откашливание, упражнения с предметами, подручными средствами (резиновые трубки различного диаметра, надувные шары, резиновые игрушки).

В свободном режиме используются больше упражнения для увеличения работоспособности дыхательной мускулатуры, общей работоспособности, общеразвивающие чередуются с дыхательными в соотношении 3:1, упражнения циклического, аэробного характера (дозированная ходьба, бег, лечебное плавание). Продолжаются занятия дыхательной гимнастикой с использованием упражнений в сопротивлении выдоху: через сомкнутые губы, зубы, углы рта, ноздри; продолжительность – 25 минут при индивидуальных и 30 – 35 минут при групповых занятиях.

Вне обострения, в период выздоровления (II этап реабилитации) можно рекомендовать лыжные прогулки, велосипед, коньки, но без перегрузок и охлаждений, терренкур, различные игры (волейбол, баскетбол, футбол), использовать тренажеры. Для повышения снабжения организма кислородом, повышения тонуса нервной системы, активации кровообращения, дыхания, обменных процессов необходимо использовать гемотерапию, аэротерапию, занятия физкультурой проводить на свежем воздухе, открытых площадках (особенно в теплое время года), особенно полезен сон у моря, талассотерапия, лечебное плавание, которое сочетает физическую нагрузку с сопротивлением водной среды, дыхательную гимнастику (максимальный выдох в воду, вдох при сдавлении грудной клетки водой).

На всех этапах реабилитации при пневмокониозах необходимо

использовать массаж: классический (спины, грудной клетки), точечный, вибрационный.

На III этапе восстановления используется релаксационно-респираторная гимнастика с элементами йоги, которая включает асаны – физические упражнения, в которых используются различные статические положения тела и пранайама – специальные дыхательные упражнения, которые сочетаются в определенной последовательности. Наиболее часто употребляются асаны: «лотос», «полулотос», «кобра», «саранча», «лук», «складной нож», «березка», поза «верблюда», «балерины», дыхание кошки. Дыхательный акт состоит из 4 частей: вдох, пауза после вдоха с задержкой воздуха в легких, выдох, пауза на выдохе.

При первоначальном освоении соотношение фаз должно быть 1 : 2 : 1 : 1. При занятиях йогой обеспечивается глубокое дыхание, улучшается равномерность вентиляции и газообмен. Принципы йоги предполагают, что в течении дня должно быть время, которое необходимо посвятить самому себе. Необходимо объяснить пациенту, что нужно создавать внутри себя некую зону тишины и покоя, благодаря чему повысится общий уровень энергетики организма, укрепится стремление к выздоровлению.

Эти занятия лучше сочетать с аэроионотерапией (лампа Чижевского), хромотерапией, фоно-терапией – музыкальным сопровождением (особенно индийские, арабские мелодии) которые, воздействуя в комплексе, улучшают психо-эмоциональную сферу человека, создают позитивный настрой и способствуют быстрому восстановлению оптимального качества жизни человека.

Выводы. На основании вышесказанного можно сделать вывод, что составление интеграционных реабилитационных программ является неотъемлемой частью подготовки специалистов по физической реабилитации на кафедре физической и психологической реабилитации Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта. Данный метод обучения позволяет улучшить качество преподавания данного предмета за счет формирования у будущих специалистов физреабилитологов навыка составления интеграционных реабилитационных программ по различным нозологическим единицам, глубокого, комплексного подхода к личности реабилитируемого с учетом его индивидуальных, психосоциальных особенностей, профессии, семейно-бытовых условий, экологической обстановки, а так же развитие у студентов логической связи между особенностями течения патологического процесса с одной стороны и учетом механизмов восстановительного действия методов и средств физической реабилитации с другой.

Внедряя в свою практическую деятельность интеграционные реабилитационные программы по физической реабилитации, специалисты активно, с помощью методов и средств восстановления, соблюдая педагогические дидактические принципы, а так же принципы реабилитологии, повысят эффективность восстановления лиц с нарушениями здоровья.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем интеграции методов физреабилитации при составлении реабилитационных программ для лиц, страдающих профпатологией.

Литература

1. Косарев В.В., Жестков А.В., Лотков В.С. Рациональные подходы к диагностики и лечению пневмокозиозов // Казанский мед. журнал. – 2001. – т.82. - №4. – С.311-313.
2. Профессиональные заболевания / Под ред. Измерова Н.Ф. – М.: Медицина, 1996. – Т. 2. – 480с.
3. Измеров Н.Ф. // Патогенез и классификация пневмокозиозов // Медицина труда и промышленная экология. – 1999. - № 7. – С.8-13.
4. Канцельсон Б.А., Ползик Е.В. и др. Биологическая профилактика пневмокозиозов // Профессиональные болезни пылевой этиологии: Сб. научн.трудов. – Свердловск, 1991. – С.3-14.
5. Сокрут В.Н., Казаков В.Н. и др. Медицинская реабилитация в терапии: Руководство для студентов и врачей-терапевтов. – Донецк, 2001. – 1076 с.
6. Клячкин Л.М., Щегольков А.М. Медицинская реабилитация больных с заболеваниями внутренних органов: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 2000. – 328 с.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

Розділ 4.
Дидактичні основи
спортивного тренування

ТРЕНАЖЕРНІ КОМПЛЕКСИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТИБУНІВ У ВИСОТУ ВИСОКОГО КЛАСУ

Ахметов Р.Ф.

Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. Представлені нові можливості використання технічних засобів у процесі підготовки висококваліфікованих стрибунів у висоту. Показана принципова можливість розробки й ефективність практичного використання тренажерного комплексу „полегшеного лідування” для вдосконалення структури рухових дій спортсменів-стрибунів. Із порівняння наданих даних очевидні перспективи подальшого розширення сфери використання технічних засобів у сучасній системі підготовки спортсменів-стрибунів.

Ключові слова: система полегшеного лідування, кінематичні характеристики, руховий апарат.

Аннотация. Ахметов Р.Ф. Тренажерные комплексы в системе подготовки прыгунов в высоту высокого класса. Представлены новые возможности использования технических средств в процессе подготовки высококвалифицированных прыгунов в высоту. Показана принципиальная возможность разработки и эффективность практического использования тренажерного комплекса “облегчающего лидирования” для совершенствования структуры двигательных действий спортсменов-прыгунов. Из сопоставления представленных данных видны перспективы дальнейшего расширения сферы использования технических средств и тренажеров в современной системе подготовки прыгунов в высоту высокого класса.

Ключевые слова: система облегчающего лидирования, кинематические характеристики, двигательный аппарат.

Annotation. Akhmetov R.F. The role of training equipment in achieving efficient high-jumping. The article refers to the ways of improvement of rhythmic and timing characteristics of the run-up in high-jumping with the help of technical aids. The new opportunities of using technical aids in the training of highly qualified high jumpers are presented in the article. The author demonstrates the principle opportunity of the development and effective usage of the training complex „lasy leading” for the improvement of body movements of high jumpers. The data obtained show the perspectives of further extension in the sphere of application of technical aids and first class sport equipment in modern system of high jumpers training.

Keywords: the system of facilitated leading, kinematic characteristics, motive system.

Постановка проблеми. Кожен із засобів підготовки, незалежно від ступеня тривалості й результату застосування, пов'язаний із вирішенням певних, властивих йому завдань, що мають специфічний зміст. Тренувальний процес стрибунів у висоту потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих вирішенню головного стратегічного завдання підготовки – забезпеченню різнобічної техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів [1,2,7,8]. Рівень результатів у сучасних стриб-

ках у висоту настільки високий, що для його досягнення принципово неправильно виділяти в системі багаторічної підготовки основні та другорядні етапи, основні та другорядні засоби й методи.

Робота виконана за планом НДР Житомирського державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система підготовки стрибунів у висоту високого класу здійснюється, головним чином, завдяки збільшенню обсягу й інтенсивності тренувальних засобів [1, 3-6, 9]. Цей шлях не може розглядатися як оптимальний для досягнення рекордних результатів, оскільки подальше збільшення навантаження може призвести до негативних наслідків (гостре і хронічне м'язове перетомлення, психічне перенапруження, травми тощо). Тому проблема раціоналізації спортивного тренування за допомогою технічних засобів набуває особливої актуальності.

Мета дослідження. Метою наших досліджень було обґрунтування можливості практичного використання тренажерного комплексу „система полегшеного лідирування” („СПЛ”) у процесі вдосконалення ритмо-темпової структури розбігу висококваліфікованих стрибунів у висоту.

Методи та організація дослідження. Головне призначення тренажера „СПЛ” – створення полегшених умов за рахунок застосування тяглового додаткового зусилля, спрямованого на протидію вектору сили ваги за допомогою пружного елемента.

На рисунку показано технічні характеристики тренажерного комплексу “полегшеного лідирування”.

До металевих кріплень за допомогою електрозварювання прикріплена двотаврова балка № 10 (1), по якій рухається каретка (2), що складається з двох бокових станин. На станинах установлені несучі та спрямовуючі ролики, за допомогою яких відбувається рух каретки і запобігається її коливання в горизонтальній площині під час руху.

На її станинах також є отвір для кріплення підвіски (3). Станини між собою з'єднуються валиками.

Тренажерний комплекс має демпфіруючі обмежники (7), розташовані на кінцях балки, для обмеження руху каретки й запобігання удару спортсмена об стінку залу. Каретка приводиться в рух за допомогою електродвигуна (4) постійного струму типу П 42 потужністю на валу 4,5 кВт, напругою постачання – 220 V і частотою обертання вала електродвигуна – 1500 об./хв., через троси натягування (5) і канат, що намотується пристроєм (6). Двигун має в робочому режимі жорстку характеристику, тобто сила тяги лінійно залежить від сили споживання струму.

До каретки прикріплюється підвісна система (3). Регуляція величини статичного “полегшення” здійснюється за допомогою талрепа (10), обертанням якого оперативно змінюється загальна довжина підвісної системи і величина “полегшення”, відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена. Динамометр (13), з’єднаний з підвісною системою, дозволяє контролювати величину вертикального зусилля. Для візуального контролю в покриття доріжки залу були вмонтовані напольні ваги (14).

Зменшення вертикальних навантажень на руховий апарат спортсмена здійснюється за рахунок введення в підвісну систему пружних елементів (11).

Кріплення спортсмена до легкоатлетичного тренажерного комплексу здійснюється за допомогою спеціального пояса з відстебюючим пристроєм (8).

Використання зручної для стрибунів системи кріплень дозволяє рівномірно розподіляти вертикальні зусилля на тіло спортсмена і не перешкоджає вільному розбігу з підвищеною швидкістю.

Збільшення чи зменшення швидкості руху каретки здійснюється за допомогою блоку управління. За допомогою реостату, який знаходиться в електричному ланцюгу блоку управління, регулюється швидкість руху каретки, а через зв’язану з нею підвісну систему – і швидкість розбігу спортсмена. Швидкість руху каретки (з можливістю повільного регулювання) здійснюється в діапазоні від 0 до 15 м/с.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Вивчення накопиченого досвіду роботи з управління підготовкою провідних спортсменів-стрибунів з використанням деяких результатів багаторічних досліджень і тренерського досвіду автора, спостереження за роботою кращих тренерів України і за кордоном.
3. Спеціальні педагогічні спостереження у процесі тренувальної діяльності стрибунів і в експериментальній роботі.
4. Педагогічний експеримент.
5. Інструментальні методи дослідження: тензодинамографія, електроподографія, кіноциклографія, високочастотна кінозйомка.
6. Метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним з головних завдань, що стояло перед цим дослідженням, було виявлення можливості вдосконалення ритмо-темпової структури розбігу в стрибках у ви-

соту в штучно створених умовах, які забезпечуються використанням комплексу “полегшеного лідирування”, побудованого на основі моно-рельсу. В цьому дослідженні взяли участь висококваліфіковані стрибуни у висоту (I розряд, кандидати і майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу).

Після індивідуальної розминки і пробних стрибків через планку спортсмену пропонувалося зробити три-чотири стрибки на максимальній висоті. Потім його знайомили з пристроєм “підвіски” і, після декількох пробних стрибків, він знову виконував стрибки через планку на максимальній висоті (три-чотири стрибки). Для визначення ефекту післядії спортсмени робили три-чотири стрибки на максимальній висоті після зняття полегшуючої “підвіски”.

Для аналізу матеріалу в усіх випадках використовувалися показники результату кращої спроби. Отже, така форма проведення досліджу давала змогу оцінити ефект використовованого прийому “полегшеного лідирування” і його післядію.

У таблиці 1 показано дані ряду кінематичних характеристик трьох останніх кроків розбігу, оскільки вони є найбільш істотними для результативності стрибка у висоту.

Як видно з цієї таблиці, з кожним наступним кроком розбігу, тобто чим ближче до відштовхування, у звичайних умовах відбувається зменшення часу опори, польоту, а швидкість, довжина кроку і темп, навпаки, збільшуються. Звертає на себе увагу те, що зміна цих характеристик має нерівномірний характер у процесі виконання розбігу. При цьому останній крок істотно відрізняється від попереднього, особливо в таких показниках, як довжина кроку, швидкість і темп.

При зіставленні результатів, отриманих у звичайних умовах і в умовах “полегшеного лідирування”, загальна тенденція змін кінематичних характеристик під час розбігу в цілому зберігається, однак зміна їх носить плавніший характер і з вищими показниками таких параметрів, як швидкість розбігу, його темп і помітне зменшення часу опори. Особливо істотна перебудова в кінематичних характеристиках в умовах “полегшеного лідирування” відбувається в останніх трьох кроках розбігу. Це виражається у зменшенні часу опори третього кроку перед поштовхом на 20 %, передостаннього кроку – на 23,1 % і останнього кроку – на 25 % у порівнянні зі звичайними умовами, що в цілому призводить до скорочення тривалості всього кроку (див. таблицю).

На відміну від звичайних умов, де наявне зменшення довжини останнього перед поштовхом кроку, в порівнянні з попереднім, і зни-

ження його темпу, в умовах “полегшеного лідирування” чітко простежується збільшення темпу останнього кроку перед поштовхом при зменшенні його довжини. Це добре видно з даних, поданих у таблиці. Усі зміни кінематичних характеристик, які спостерігаються, виявлені в останніх трьох кроках перед поштовхом в умовах “полегшеного лідирування”, статистично достовірні.

Таблиця 1

Вплив прийому “полегшеного лідирування” на кінематичні характеристики трьох останніх кроків розбігу в стрибках у висоту у висококваліфікованих стрибунів

Кінематичні характеристики	Кроки розбігу	Третій крок			Передостанній крок			Останній крок		
		В.Д.	“СПЛ”	Е.П.	В.Д.	“СПЛ”	Е.П.	В.Д.	“СПЛ”	Е.П.
Час опори (мс)	M	150 100%	120–20%	140 – 6,7%	130 100%	100 – 2,31%	110 – 15,4%	120 – 100%	90 – 25%	100 – 16,7%
	m	3,9	2,8	2,3	3,0	3,3	2,0	2,2	2,1	2,6
	y	11,9	8,4	7,0	9,1	9,8	5,9	6,6	6,3	8,0
	V	7,9	7,0	5,0	7,0	9,6	5,3	5,5	7,0	8,0
	t	–	6,2	2,2	–	6,7	5,5	–	9,8	5,8
	P	–	< 0,001	< 0,05	–	< 0,001	< 0,001	–	< 0,001	< 0,001
Час польову (мс)	M	180 100%	190 + 5,5%	186 – 3,3%	140 100%	170 + 21,4%	160 + 14,2%	170 100%	170 ± 0%	180 + 5,8%
	m	3,2	2,6	3,1	3,6	2,5	3,9	3,0	2,3	2,9
	y	9,8	8,0	9,4	10,8	7,7	11,9	9,1	7,0	8,8
	V	5,4	4,2	5,2	1,7	4,5	7,4	5,3	4,1	4,8
	t	–	2,4	1,3	–	6,8	3,7	–	–	2,3
	P	–	< 0,05	< 0,5	–	< 0,001	< 0,01	–	–	< 0,05
Час кроку (мс)	M	330 100%	310 – 6,1%	320 – 3,1%	270 100%	275 ± 1,8%	280 ± 3,7%	290 100%	260 – 10,4%	280 – 3,5%
	m	3,7	2,8	2,3	3,7	2,8	3,1	3,3	3,7	2,1
	y	11,2	8,4	7,0	11,2	8,4	9,4	9,8	11,2	6,3
	V	3,3	2,7	2,1	4,1	3,05	3,3	3,3	4,3	2,2
	t	–	4,3	2,3	–	1,07	2,07	–	6,06	2,6
	P	–	< 0,001	< 0,05	–	< 0,05	< 0,05	–	< 0,001	< 0,05
Довжина кроку (см)	M	201 100%	224 ± 11,4%	208 + 3,3%	211 100%	230 + 9,0%	216 + 2,3%	188 100%	204 + 8,5%	192 + 2,1%
	m	2,4	3,1	3,0	1,9	1,9	1,5	1,4	1,6	1,7
	y	7,3	9,4	9,1	5,9	5,9	4,5	4,2	4,9	5,2
	V	3,6	4,2	4,3	2,7	2,5	2,0	2,2	2,4	2,7
	t	–	5,8	1,8	–	7,0	2,05	–	7,5	1,8
	P	–	< 0,001	< 0,1	–	< 0,001	< 0,05	–	< 0,001	< 0,1
Швидкість кроку (м/с)	M	6,1 100%	7,2 + 18%	6,5 + 6,5%	7,8 100%	8,5 + 8,9%	7,7 – 1,3%	6,4 100%	7,8 + 21,8%	6,9 + 7,8%
	m	0,02	0,03	0,02	0,02	0,03	0,04	0,03	0,03	0,03
	y	0,08	0,1	0,08	0,08	0,01	0,12	0,1	0,1	0,1
	V	1,3	1,4	1,2	1,02	1,17	1,5	1,5	1,3	1,4
	t	–	30,0	13,3	–	17,5	2,2	–	3,5	12,5
	P	–	< 0,001	< 0,001	–	< 0,001	< 0,05	–	< 0,001	< 0,001
Темп	M	3,03 100%	3,21 + 5,9%	3,10 + 2,3%	3,7 100%	3,70 ± 0%	3,57 – 3,6%	3,44 – 100%	3,84 + 11,6%	3,57 ± 3,2%
	m	0,02	0,03	0,05	0,05	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
	y	0,06	0,1	0,15	0,13	0,09	0,09	0,1	0,09	0,1
	V	1,98	3,1	4,8	3,5	2,4	2,5	2,9	2,3	2,8
	t	–	5,1	1,32	–	–	2,16	–	10,0	3,25
	P	–	< 0,001	< 0,5	–	–	< 0,05	–	< 0,001	< 0,01

В.Д. – вихідні дані; “СПЛ” – при використанні прийому “полегшеного лідирування”; Е.П. – ефект післядії.

Для визначення ефекту післядії стрибунам пропонувалося здійснити три-чотири стрибки після зняття полегшуючої “підвіски”, потім вони повинні були виконати контрольні стрибки на максимальній висоті (три рази). При цьому для аналізу використовувалися біомеханічні характеристики кращої спроби.

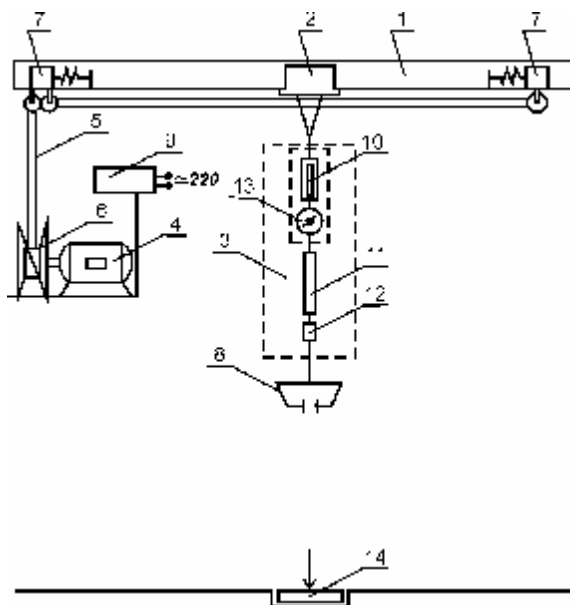


Рис. 1. Тренажерний комплекс “полегшеного лідирування” на основі монорельсу (схема).

Результати досліджень засвідчують, що за таких умов проведення дослідження спостерігається позитивний ефект післядії. Це виражається у зменшенні часу опори, деякому збільшенні довжини й швидкості кроків під час розбігу, що особливо помітно у трьох останніх кроках перед поштовхом (див. таблицю), у порівнянні зі стрибками, здійснюваними до використання полегшуючої “підвіски”. Варто особливо підкреслити, що така важлива характеристика, як темп розбігу в процесі виконання стрибка, змінюється значно “плавніше” після застосування полегшуючої підвіски в порівнянні зі звичайними умовами проведення дослідження, де спостерігаються різкі перепади темпу під час виконання розбігу.

Висновок. Таким чином, подані дані свідчать про те, що застосування прийому “полегшеного лідирування” сприяє зміні біомеханічних

характеристик рухів і призводить до раціональнішого виконання розбігу стрибка у висоту.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем розробки та використання тренажерних комплексів в системі підготовки стрибунів у висоту високого класу.

Література

1. Бобровник В.И., Бобровник С.И. Анализ современной техники и методика обучения прыжкам в высоту: Методические рекомендации. – К., 1992. – 45 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Дьячков В.М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. научн. трудов. – М., 1984. – С. 95–109.
4. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Прыжки в высоту. – К.: Здоров'я, 1985. – 143 с.
5. Козлова Е.К. Методика тренування кваліфікованих стрибунів у висоту на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань сезону: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – К., 2001. – 20 с.
6. Кутман М.М. Обоснование контрольных испытаний как средства оценки состояния легкоатлета с целью управления его тренировочным процессом (на примере прыгунов в высоту): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Тарту, 1971. – 24 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
8. Ратов И.П. К методологии и условиям подбора, использования скоростно-силовых упражнений // Проблемы скоростно-силовой подготовки спортсменов / Под ред. И.Н. Кравцева. – М., 1985. – С. 19–28.
9. Стрижак Л.П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – М., 1992. – 32 с.

Надійшла до редакції 13.12.2004р.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У СТРИБКУ У ВИСОТУ

Бобровник В.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті представлено порівняльний аналіз змагальної діяльності чоловіків і жінок у стрибку у висоту та виявлені особливості формування технічної майстерності з урахуванням полових розходжень.

Ключові слова: особливості змагальної діяльності, технічна майстерність, біомеханічні показники, біомеханічні моделі рухових дій.

Аннотация. Бобровник В.И. Особенности формирования технического мастерства мужчин и женщин в прыжке в высоту. В статье представлен сравнительный анализ соревновательной деятельности мужчин и женщин в прыжке в высоту и выявлены особенности формирования технического мастерства с учетом половых различий.

Ключевые слова: особенности соревновательной деятельности, техническое ма-

стерство, биомеханические показатели, биомеханические модели двигательных действий.

Annotation. Bobrovnik V.I. Singularities of shaping of engineering skill of the men and women in jump in height. The paper deals with the comparative analysis of the men's and women's competitive activity in high jump. The features of technical skill formation taking into account the sexual differences are also picked up here.

Key words: competitive activity features, technical skill, biomechanical data, biomechanical models of the motor actions.

Постановка проблеми. Ріст спортивних результатів і конкуренції на світовій спортивній арені у стрибкових дисциплінах легкої атлетики ставлять нові підвищені вимоги до удосконалювання технічної майстерності спортсменів [3, 5]. Однак у практиці спортивної підготовки нерідко жінки формують технічну майстерність за тими самими схемами, що й чоловіки. У такому разі тренування не тільки не дає позитивних результатів, але часто завдає непоправної шкоди. Природно, що такий однобічний підхід не дає відчутного практичного ефекту, призводить до травм опорно-рухового апарату, невідновлення, зниження працездатності, погіршення функціонального стану основних систем організму, технічної майстерності і до закономірного зниження спортивних результатів легкоатлеток. Саме тому незмірно зростає необхідність урахування особливостей формування технічної майстерності чоловіків і жінок.

Аналіз останніх досягнень, досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі фахівці приділяли значну увагу фізіологічним основам спортивної підготовки жінок [4, 6], впливу фізичної активності на їхнє здоров'я [2]. Досить глибоко було розглянуто питання впливу біологічного циклу на працездатність спортсменок, великих навантажень на їхній організм [6, 7]. В них зазначено, що функціональні можливості організму жінок значно нижче, ніж у чоловіків. Це, насамперед, визначається розмірами тіла. Тому і працездатність жінок нижча, ніж у чоловіків [4].

У середньому лінійні розміри (довжина кінцівок, важелів, амплітуда рухів) у чоловіків у 1,2 рази більші, ніж у жінок. Поверхневі розміри (площа поперечного перерізу м'язів, аорти, альвеолярної поверхні легень та ін.) пропорційні квадрату лінійних розмірів, тобто вони у чоловіків у 1,44 рази більші, ніж у жінок [4].

Спостерігаються значні відмінності складу тіла чоловіків і жінок. У чоловіків м'язова маса складає 40 % загальної маси тіла (у середньому 30 кг), а у жінок – близько 30 % (у середньому 18 кг). Співвідношення активної м'язової маси до пасивної (32–35 %) жирової м'язової маси

у жінок є менш сприятливим ніж у чоловіків (більш 40 %) [4].

Незначна кількість праць присвячена дослідженню змагальної діяльності жінок у легкоатлетичних стрибках [1]. Однак питання, щодо особливостей змагальної діяльності чоловіків і жінок розглянуто недостатньо.

Дослідження виконане згідно з планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України за темою: “Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів у процесі багаторічної підготовки”.

Мета. Удосконалення технічної майстерності стрибунів у висоту на основі урахування особливостей змагальної діяльності чоловіків та жінок.

Методи та організація досліджень:

- аналіз науково-методичної літератури;
- біомеханічна відеозйомка з наступним аналізом зображення на відеокomp'ютерному комплексі аналізу рухів;
- моделювання;
- методи математичної статистики (кореляційний, факторний, регресійний аналізи).

Процес визначення особливостей змагальної діяльності чоловіків і жінок включав кілька етапів.

Перший етап – одержання за допомогою відеозйомки та обробки інформації на відеокomp'ютерному комплексі аналізу рухів кількісних критеріїв змагальної діяльності чоловіків і жінок.

Другий етап – виявлення з 45 досліджуваних показників змагальної діяльності найінформативніших з них, побудова біомеханічних моделей рухових дій, що забезпечують досягнення заданих спортивних результатів, визначення внеску інформативних показників у досягнення високих спортивних результатів чоловіків і жінок.

Третій етап – порівняння отриманих даних чоловіків і жінок і на цій основі виявлення особливостей формування технічної майстерності.

Результати дослідження.

У результаті проведених досліджень встановлено, що маса тіла спортсменок у середньому становила $57,50 \pm 2,83$ кг, а величина цього показника у чоловіків – $73,90 \pm 0,70$ кг. Довжина тіла жінок – $1,80 \pm 0,06$ м, чоловіків – $1,90 \pm 0,07$ м (табл 1). Для досягнення високих спортивних результатів у стрибку у висоту в чоловіків значущим є підвищення результуючої сили реакції опори у фазі відштовхування від опори, що у даному дослідженні становила 3,95 кН. У жінок цей біомеханічний показник не є інформативним. Це дає підставу вважати, що формування

технічної майстерності чоловіків має здійснюватися переважно за рахунок підвищення силових компонентів змагальної діяльності.

У процесі дослідження виявлено, що досягнення високих спортивних результатів у стрибку у висоту в чоловіків і жінок пов'язане з підвищенням:

– кутової швидкості згинання суглоба стопи опорної ноги під час відштовхування від опори, що відіграє важливу роль у його ефективній реалізації. Величини цього показника у жінок становлять $12,00 \pm 1,87$ рад/с⁻¹, а у чоловіків – $13,21 \pm 1,87$ рад/с⁻¹;

– кутової швидкості розгинання колінного суглоба опорної ноги під час відштовхування від опори, яка у жінок склала $5,69 \pm 0,40$ рад/с⁻¹, а у чоловіків – $6,11 \pm 0,40$ рад/с⁻¹.

Таблиця 1

Середні значення і стандартні відхилення біомеханічних характеристик стрибка у висоту з розбігу чоловіків і жінок

Біомеханічний показник	Чоловіки	Жінки
Маса тіла, кг;	$73,90 \pm 0,70$	$57,50 \pm 2,83$
Довжина тіла, м	$1,90 \pm 0,07$	$1,80 \pm 0,06$
Результуюча сила реакції опори у фазі відштовхування від опори, кН	$3,95 \pm 0,10$	–
Кутова швидкість згинання суглоба стопи опорної ноги при відштовхуванні від опори, рад·с ⁻¹	$13,21 \pm 1,87$	$12,00 \pm 1,87$
Кутова швидкість розгинання колінного суглоба опорної ноги при відштовхуванні від опори, рад·с ⁻¹	$6,11 \pm 0,40$	$5,69 \pm 0,40$
Тривалість фази відштовхування, с	$0,16 \pm 0,003$	$0,17 \pm 0,01$
Середня швидкість ЦМ махової ноги під час відштовхування, м·с ⁻¹	$8,46 \pm 0,22$	–
Швидкість розбігу перед відштовхуванням, м·с ⁻¹	$7,10 \pm 0,38$	$6,60 \pm 0,38$
Кут вильоту ЗЦМ тіла, град	$53,70 \pm 2,48$	$43,00 \pm 2,48$
Швидкість вильоту ЗЦМ тіла спортсмена, м·с ⁻¹	$5,88 \pm 0,35$	$4,90 \pm 0,35$
Середня повна енергія тіла спортсмена у фазі відштовхування, кДж	$2,49 \pm 0,33$	$1,82 \pm 0,13$
Середня потужність відштовхування, кВт	$7,26 \pm 0,61$	$4,50 \pm 0,39$
Спортивний результат, м	$2,15 \pm 0,01$	$1,90 \pm 0,01$

Важливим для удосконалення технічної майстерності чоловіків є підвищення середньої швидкості ЦМ махової ноги у відштовхуванні ($8,46 \pm 0,22$ м/с⁻¹), у жінок ця тенденція не спостерігається.

Швидкість розбігу перед відштовхуванням чоловіків дорівнює $7,10 \pm 0,38$ м/с⁻¹, що незначно вище цього показника жінок $6,60 \pm 0,38$ м/с⁻¹. Чоловіки ефективніше переводять швидкість розбігу перед відштовхуванням у швидкість вильоту ЗЦМ тіла ($5,88 \pm 0,35$ м/с⁻¹) ніж жінки

($4,90 \pm 0,35 \text{ мЧс}^{-1}$).

Підвищення спортивних результатів пов'язане зі збільшенням кута вильоту ЗЦМ тіла. Кут вильоту ЗЦМ тіла у чоловіків становить $53,70$ град. і перевищує величину цього показника у жінок – $43,00$ град.

Не дуже значна різниця між величинами показників середньої повної енергії тіла спортсмена у фазі відштовхування: у чоловіків – $2,49 \pm 0,33$ кДж, у жінок – $1,82 \pm 0,13$ кДж. Це дає підставу вважати, що жінки більш економічно використовують свій руховий потенціал.

Спортивні результати чоловіків і жінок залежать від тривалості фази відштовхування, котра має тенденцію до зменшення. У процесі дослідження встановлено, що чоловіки виконують відштовхування протягом $0,16$ с, а жінки – $0,17$ с.

Вагомий внесок у досягнення високих спортивних результатів має середня потужність відштовхування, величини котрої у чоловіків ($7,26 \pm 0,61$ кВт) значно перевищують величини у жінок ($4,50 \pm 0,39$ кВт).

У результаті проведених досліджень визначено внесок біомеханічних показників змагальної діяльності чоловіків і жінок у досягнення високих спортивних результатів (табл. 2). З представленої табл. 2 випливає, що для стрибунів найбільш значущим є розвиток потужності відштовхування, внесок якої в досягнення високих спортивних результатів у чоловіків становить $15,68$ %, а у жінок – $14,95$ %. Однак, на наш погляд, неправильно було б вважати, що формування потужності має здійснюватися за однаковими схемами у чоловіків і жінок. Виходячи з отриманих даних, у тренувальному процесі для підвищення потужності відштовхування чоловікам доцільно підвищувати силу взаємодії з опорою, а жінкам скорочувати час взаємодії з опорою. Звичайно, при такому підході до тренувального процесу жінок не слід звертати увагу тільки на скорочення часу взаємодії з опорою без належного підвищення силових здатностей, але прагнення до зменшення часу взаємодії з опорою є визначальним для ефективної реалізації технічної майстерності спортсменок.

Внесок швидкості розбігу жінок перед відштовхуванням становить $11,22$ %, у чоловіків – $6,84$ %. Це свідчить про те, що при формуванні технічної майстерності жінок необхідно акцентувати увагу на підвищення швидкісного компонента змагальної діяльності, незважаючи на те, що швидкісні можливості чоловіків є вищими.

Підвищення спортивних результатів у чоловіків пов'язане зі збільшенням результуючої сили реакції опори ($7,96$ %), у жінок такої тенденції не спостерігається. Тому компенсація недостатності силової спроможності жінок має здійснюватися за рахунок підвищення коорди-

нації рухів, кутових швидкостей у суглобах. Внесок у досягнення високих спортивних результатів: кутової швидкості згинання суглоба стопи опорної ноги під час відштовхування від опори у жінок становив – 6,69 %, у чоловіків – 5,88 %; кутової швидкості розгинання колінного суглоба опорної ноги при відштовхуванні від опори у жінок – 13,41 %, у чоловіків – 1,96 %.

Підвищення кутових швидкостей у суглобах у жінок, на наш погляд, дасть змогу краще використовувати пружно-в'язкі властивості м'язів і сухожилів та більш ефективно додавати енергії у систему рухів. Тому в процесі формування технічної майстерності жінок слід звертати увагу на підвищення рухливості у суглобах.

Таблиця 2

Величина внеску інформативного показника у спортивний результат стрибка у висоту з розбігу чоловіків і жінок

Біомеханічний показник	Внесок показника у спортивний результат, %	
	Жінки	Чоловіки
Маса тіла, кг;	3,32	3,92
Довжина тіла, м	6,75	5,00
Результуюча сила реакції опори у фазі відштовхування від опори, кН	–	7,96
Кутова швидкість згинання суглоба стопи опорної ноги при відштовхуванні від опори, рад·с ⁻¹	6,69	5,88
Кутова швидкість розгинання колінного суглоба опорної ноги при відштовхуванні від опори, рад·с ⁻¹	13,41	1,96
Тривалість фази відштовхування, с	6,92	11,76
Середня горизонтальна складова швидкості ЦМ махової ноги у відштовхуванні, м·с ⁻¹	–	3,50
Швидкість розбігу перед відштовхуванням, м·с ⁻¹	11,53	6,84
Кут вильоту ЗЦМ тіла, град	14,53	13,98
Швидкість вильоту ЗЦМ тіла спортсмена, м·с ⁻¹	11,22	13,72
Середня повна енергія тіла спортсмена у фазі відштовхування, кДж	10,68	9,80
Потужність відштовхування, кВт	14,95	15,68

Внесок середньої повної енергії тіла спортсмена у фазі відштовхування у жінок – 10,68 %, у чоловіків – 9,80 %, що варто враховувати при формуванні технічної майстерності.

Внесок у досягнення високих спортивних результатів: швидкості вильоту ЗЦМ тіла у жінок – 11,22 %, у чоловіків – 13,72 %; кута вильоту ЗЦМ тіла у жінок – 14,53 %, у чоловіків – 13,98 %. Тому формування

технічної майстерності у чоловіків має здійснюватися більше за рахунок підвищення швидкості вильоту ЗЦМ тіла, а в жінок – кута вильоту ЗЦМ тіла.

Отже, процес формування технічної майстерності має здійснюватися відповідно до виявлених особливостей змагальної діяльності чоловіків і жінок.

Висновки

1. Є підстава вважати, що при формуванні технічної майстерності стрибунів у висоту варто враховувати особливості змагальної діяльності чоловіків і жінок та методичні положення, що впливають з них.

2. У результаті проведених досліджень встановлено, що формування технічної майстерності чоловіків і жінок має здійснюватися відповідно до розробленої системи цілей, що являє собою методологічну послідовність розвитку основних компонентів біомеханічної структури змагальної діяльності в стрибку у висоту для досягнення заданих спортивних результатів залежно від їхнього внеску.

У чоловіків це – потужність відштовхування (15,68 %), кут вильоту (13,98 %), швидкість вильоту (13,72 %), середня повна енергія рухів тіла спортсмена при відштовхуванні від опори (11,76 %), тривалість відштовхування (9,80 %), результуюча сила реакції опори у фазі відштовхування (7,96 %), швидкість розбігу перед відштовхуванням (6,84 %), кутова швидкість згинання суглоба стопи опорної ноги при відштовхуванні від опори (5,88 %), довжина (5,00 %), і маса (3,95 %) тіла, середня швидкість ЦМ у фазі відштовхування (3,50 %), кутова швидкість розгинання колінного суглоба опорної ноги при відштовхування від опори (1,96 %).

У жінок – потужність відштовхування (14,95 %), кут вильоту (14,53 %), кутова швидкість розгинання колінного суглоба опорної ноги при відштовхуванні від опори (13,41 %), швидкість розбігу перед відштовхуванням (11,53 %), швидкість вильоту (11,22 %), середня повна енергія руху тіла спортсменки під час відштовхування від опори (10,70 %), тривалість відштовхування (6,95 %), довжина тіла (6,75 %), кутова швидкість згинання суглоба стопи опорної ноги при відштовхуванні від опори (6,69 %), маси тіла (3,32 %).

3. Урахування особливостей виконання основних змагальних вправ чоловіками і жінками дозволяє вважати, що процес формування технічної майстерності жінок має бути спрямованим на підвищення швидкісних компонентів змагальної діяльності, використання в системоутворюючих елементах пружно-в'язких властивостей м'язів і сухожиль, що дає змогу вносити додаткову енергію у систему рухів і компен-

сувати недостатність силових можливостей, зумовлених половими відмінностями. Реалізація цього методичного положення пов'язана із застосуванням жінками відповідних тренувальних засобів з максимальною швидкістю в короткий проміжок часу, використанням раціонального співвідношення засобів різної переважної спрямованості, де у загальному обсязі роботи переважають засоби швидкісної спрямованості, а у чоловіків – силові.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем особливостей формування технічної майстерності чоловіків і жінок у стрибку у висоту.

Література

1. Биомеханический анализ техники прыжка в высоту у сильнейших спортсменок мира / В.Д. Кряжев, А.П. Стрижак, Г.И. Попов, В.И. Бобровник // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 9. – С. 7–8. – 1989. – С. 7–8.
2. Гуськов С.И., Панков В.А. Женщина. Физическая активность. Здоровье. – М., 2000. – 260 с.
3. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Знання, 1999. – 164 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Ровный А.С. Спортивная физиология. – Х.: ХГИФК, 1997. – 230 с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 – 520 с.
7. Шахлина Л.Я. – Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.

Надійшла до редакції 20.01.2004р.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПАВЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Тетяна Дідик

Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Розглядаються психофізіологічні особливості спортсменів паверліфтерів різної спортивної кваліфікації.

Ключові слова: властивості нервової системи, збудження, гальмування і рухливість нервових процесів.

Аннотация. Дидык Т.Н. Психологические особенности спортсменов пауэрлифтеров различной спортивной квалификации. В статье рассматриваются психологические особенности спортсменов пауэрлифтеров различной спортивной квалификации.

Ключевые слова: свойства нервной системы, возбуждение, торможение и подвижность нервных процессов.

Annotation. Didyk T. N. Psychologic physiological singularities of the sportsmen power

lifters of different sporting proficiency. Psychophysiologi special feature of different qualification power lifters are considered in the article.

Keywords: quality nervous system, excitement, brake and mobility nervous system.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психофізіологічні закономірності підготовленості спортсменів паверліфтерів визначаються, в першу чергу, їх психічним станом. Взаємозв'язок основних властивостей нервової системи з основними властивостями психіки спортсменів відіграє вирішальну роль у підготовці спортсменів і змагальній діяльності. Індивідуальні психофізіологічні особливості спортсменів, професійна діяльність людини і оператора, виховання учнів все це об'єднують психофізіологічні закономірності поведінки. Значну роль відіграють індивідуально-типологічні властивості нервової системи при підготовці спортсменів високого класу. Особливо на це звертають увагу на різних етапах спортивного добору. Встановлено вплив тренувальних навантажень на ріст результатів і прояву властивостей нервової системи, що розрізняються по типологічним, особливостям [1-5].

Робота виконана за планом НДР Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Формулювання цілей роботи. Розглядаючи психофізіологічні закономірності підготовленості спортсменів паверліфтерів, ми мали за мету визначити психічний стан спортсменів масових розрядів у аспекті взаємозв'язку основних властивостей нервової системи з основними властивостями психіки спортсменів. Для цього були сформульовані конкретні завдання дослідження для визначення:

1. Самооцінки спортсменів, що відображає компоненти стану організму.
2. Тести, застосування яких в якості індикаторів психічного стану пов'язано з тим, що в кожний певний момент точність, інтенсивність і стабільність регуляції спортсменом своєї активності залежить від його стану.

Результати дослідження. В нашому дослідженні до обстежень було залучено 35 спортсменів паверліфтерів різної спортивної кваліфікації, які займаються в спортивних групах ДЮСШ "Колос" м. Вінниці.

Для характеристики основних властивостей нервової системи спортсменів паверліфтерів різної спортивної кваліфікації нами проведено анкетування за методикою Л.В. Волкова, результати якого подано в таблиці 1.

За матеріалами анкетування і даних таблиці специфіка трену-

вального процесу в паверліфтингу суттєво впливає на прояв **властивостей нервової системи**. Так, спортсмени високої кваліфікації уважні і зосереджені (56%), реально оцінюють свої сили (60%); комунікабельні і колективісти (84%); у нестандартних ситуаціях діють впевнено (88%); легко переходять з одного виду діяльності на інший (68%); значне число мають плавні рухи (48%); у них добре відпрацьований командний голос (64%); реакція на невдачу - спокійна (52,6 %).

Таблиця 1

Характеристика стану нервової системи спортсменів паверліфтерів різної кваліфікації (в %)

Якість	Оцінка властивостей нервової системи	Групи		
		1	2	3
Увага	Стійка	56	48	44
	Переривчаста	28	32	20
	Нестійка	16	20	36
Оцінка своїх можливостей	Об'єктивна	60	48	40
	Прибільшена	24	28	32
	Применшена	16	24	28
Товариськість	Компанійський	44	36	28
	Колективіст	40	48	48
	Нетовариський	16	16	24
Поведінка в нестандартних ситуаціях	Впевнена	88	80	72
	Повільна	12	12	16
	Злякана	-	8	12
Перехід з одного виду діяльності на інший	Швидка	68	64	52
	Повільна	24	20	12
	Погана	8	16	36
Рухи	Плавні	52	40	24
	Нерівномірні	32	44	44
Мова	Швидка	24	32	40
	Голосна	64	36	16
	Тиха	12	24	32
	В'яла	—	8	12
Реакція на невдачу	Відсутня	12	—	—
	Спокійна	52	40	24

Примітка. 1 група- МС і МСМК; 2 група – КМС і 1 розряд; 3 група – спортсмени масових розрядів.

Спортсмени масових розрядів відрізняються нестійкою увагою (20–36%); переоцінюють свої сили (28–32%); уповільнено і злякано реагують в нестандартній ситуації (8–16%); особливо юнаки проявляють замкненість і нетовариські стосунки (16–24%); переходять з одного виду

діяльності на інший погано і повільно (12-36%); рухи переривчасті і нерівномірні (44%); мова тиха і в'яла (8-32%); реакція на невдачу агресивна і плаксива (16-52%).

Підсумовуючи результати дослідження, нами встановлено, що сума більша, ніж 45 балів, свідчить про виражений прояв таких властивостей, як сила, урівноваженість, рухливість нервової системи, у паверліфтерів масових розрядів — 31-42% і високої кваліфікації — 62-72%.

Окрім цього, науковий інтерес складають результати вимірювання показників сили нервової системи: збудження, гальмування і рухливості нервових процесів у спортсменів трьох груп.

Проведене нами оцінювання стану нервової системи з боку збудження показало, що загальний середній бал паверліфтерів 3-ї групи склав $3,07 \pm 0,21$, другої — $3,42 \pm 0,09$ і у паверліфтерів високої кваліфікації — $3,92 \pm 0,13$ балів. Крім цього, у паверліфтерів масових розрядів від 2,8 до 3,0 балів оцінено як можливість зберігати високу працездатність протягом багатогодинного тренування, багаторазово повторювати складні та небезпечні вправи; мати стабільні результати; сприймати невдачі як стимули до наступних дій; прагнути до участі в змаганнях із сильним суперником. 3,3 бали оцінено найвищий рівень, при якому можливо виконувати вправу, не занижуючи якості до кінця тренувального заняття. Останні 9 показників оцінено у межах 3,1-3,2 бали.

У паверліфтерів високої кваліфікації встановлено дещо кращі якісні показники сили нервової системи з боку збудження.

У паверліфтерів другої групи найнижчі бали використано для оцінки можливостей спортсменів не відволікати увагу на дії побічних подразників під час навчально-тренувальних занять, на змаганнях досягати вищих результатів, ніж на тренувальних заняттях, прагнення до участі в змаганнях з сильним суперником. На відміну від спортсменів третьої групи, спортсмени другої проявляють високу працездатність упродовж багатогодинного тренування, здатні багаторазово повторювати складні й небезпечні вправи, не відмовляються від вивчення дуже складної або такої, що викликає страх, вправи; невдачі сприймають як стимул до наступних дій.

Незважаючи на те, що паверліфтери високої кваліфікації за середнім балом значно випереджують паверліфтерів масових розрядів (3,68 бала), у них залишаються проблеми багаторазово повторювати складні та небезпечні вправи (3,2 бала), а також активно прагнути участі в змаганнях із сильним суперником (3,2 бала). Проте в таких важливих показниках, як можливість не відволікати увагу на дії побічних подраз-

ників під час навчально-тренувальних занять, прояв наполегливості та цілеспрямованості в оволодінні вправами, які важко виконувати; прояв сміливості у різноманітних та незвичних умовах діяльності; наявність стабільних результатів і в сприйнятті невдачі як стимулу до наступних дій, паверліфтери отримали вище 4-х балів.

Аналогічна загальна тенденція виявлена в оцінюванні показників сили нервової системи з боку гальмування.

У паверліфтерів масових розрядів до 3-х балів оцінено можливість проявляти терплячість та наполегливість або такі, що не піддаються виконанню вправи; ознак сильного хвилювання перед змаганнями або відповідальними стартами; спокій і стриманість при настроєвих станах успіху чи невдач, нецікавій роботі; зберігання режиму в дні відповідальних занять, іспитів; здатність “гасити” в свідомості побічні моменти та спогади про попередню діяльність. Останні 10 показників оцінено від 3,0 до 3,3 балів.

У паверліфтерів другої групи, за винятком третього тесту (“Терплячий та наполегливий у багаторазовому виконанні важких вправ та завдань”), який оцінено в 3,3 бали, всі 14 показників оцінено в межах 3, 4–3, 6 бали.

У спортсменів першої групи нижче 3, 5 балів оцінено такі показники сили нервової системи з боку гальмування, як спокійність і стриманість у різноманітних ситуаціях, старанність і спокійність при проведенні розминки, володіння правильною та ритмічною мовою, чіткістю думки та точність висловлювання. Вище 4-х балів оцінено тільки володіння рівномірністю в динаміці діяльності та настрою.

Щодо рухливості нервових процесів паверліфтерів трьох груп, то слід зазначити, що середні бали за всіма показниками виявилися в усіх групах дещо нижчими: в першій групі - на 0, 24–0, 26 бала, в другій групі — на 0, 05–0, 08 бала, в третій — на 0, 03–0, 24 бала. У всіх випадках — $P > 0, 5$.

Вивчення психофізіологічних особливостей паверліфтерів, їхнього емоційно-вольового стану показало, що серед спортсменів масових розрядів є значний відсоток з високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою і неадаптованістю в нестандартній ситуації.

Щодо особливостей стану нервової системи, то серед паверліфтерів масових розрядів є значна кількість спортсменів з недостатньою силою, рухливістю і врівноваженістю нервової системи (12-44%).

Висновки. Контроль за психофізіологічним станом паверліфтерів може дозволити:

1. Вносити корективи в тренувальний процес, змінювати послідовність

- і направленість запланованого навантаження;
2. Цілеспрямовано діяти на стан спортсмена, знижуючи або підвищуючи його активність та збудження;
 3. Контролювати і корегувати специфічну рухову активність завдяки стимулюванню чи подавленню швидкісної і силової рухових установок.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення взаємозв'язку результату в змагальних вправах з показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психомоторними показниками спортсменів паверліфтерів.

Література

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. - К.: Радянська школа, 1988. - 184 с.
2. Макаренко Н.В. Психофизические функции человека и операторский труд. - К.: 1991. - 216 с.
3. Рябоконт І.Н. Некоторые психофизиологические критерии спортивного отбора // Тез. докл. конф. "Индивидуальные психофизиологические особенности человека и профессиональная деятельность". - Ч.2. - Киев-Черкасы, 1991. - С. 118-120.
4. Сальников В.А. Влияние тренировочных нагрузок по методу больших и максимальных усилий на рост результатов у тяжелоатлетов различающихся по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. - Л.: ЛОТКЗГПИ им. А.И.Герцена, 1976. - С. 151-180.
5. Сиротский В.В. Значение индивидуально-типологических свойств нервной системы при подготовке спортсменов высокого класса // Физиол. журн. - 1982. - Т.28. - №3. - С. 274-278.

Надійшла до редакції 11.01.2004р.

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О.

Запорізький державний університет, баскетбольний клуб "Козачка-ЗАЛК"

Анотація. В роботі проаналізовано параметри техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації в залежності від ігрової спеціалізації у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року.

Ключові слова: баскетбол, спеціалізація, техніко-тактична діяльність.

Аннотация. Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О. Анализ технико-тактической деятельности баскетболисток высшей квалификации. В работе проанализированы параметры технико-тактической деятельности баскетболисток высшей квалификации в зависимости от игровой специализации в отборочных матчах чемпионата Европы 2003 года.

Ключевые слова: баскетбол, специализация, технико-тактическая деятельность
Annotation. Doroshenko E.U., Kirichenko R.O. Analysis of engineering tactical activity of basketball-players of top skills. Parametres of technical-tactical activity of the

basketball players of the highest qualification depending on the specialization of the game in the selection-matches in Europe's championship in 2003. Were analyzed in this work.

Key words: basketball, specialazation, technical-tactical activity.

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол – популярна в усьому світі гра, яка в останні десятиріччя бурхливо прогресує. Зростає майстерність клубних команд та національних збірних. Ігри команд національної баскетбольної асоціації (США), чемпіонати світу та клубні континентальні турніри збирають багатотисячну аудиторію вболівальників в палацах спорту та у екранів телевізійних приймачів.

На жаль, стан справ у жіночому українському баскетболі далекий від оптимального. Рівень майстерності переважної більшості команд не дозволяє їм на рівних конкурувати з флагманом українського жіночого баскетболу, базовою командою національної збірної України – “Козачкою-ЗАЛК”. В свою чергу, гравці “Козачки-ЗАЛК” та національної збірної України не маючи достатньої ігрової практики з сильними суперницями на внутрішній арені, в останні роки досить рідко радують вболівальників яскравими перемогами на офіційних міжнародних змаганнях.

На наш погляд, виправити незадовільний стан речей можливо, в першу чергу, за рахунок оптимізації різних сторін підготовки спортсменок. В нашому дослідженні насамперед мова йде про техніко-тактичну підготовку.

Зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. За роки незалежності жіноча національна збірна України з баскетболу отримала високий міжнародний рейтинг: чемпіони Європи 1995 року в Брно (Чехія), четверте місце на Олімпіаді в Атланті (США) в 1996 році. Але в останні роки жіночий український баскетбол охопила глибока криза: 11 місце на чемпіонаті Європи 2003 року в Іспанії. Техніко-тактична діяльність баскетболісток, на наш погляд є інтегральним фактором, який виявляє проблеми та недоліки в інших видах підготовки: загальній та спеціальній фізичній, ігровій, змагальній, підборі гравців. Аналіз техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації дозволить виявити недоліки в підготовці окремих спортсменок та команди в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система підготовки спортсмена є складним багатofакторним явищем, яке уособлює ціль, задачі, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови і таке ін., що забезпечує досягнення спортсменом найви-

ших спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань [1, С.5].

Сучасна система спортивного тренування широко висвітлена в науковій та методичній літературі: питання загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті детально висвітлені М.Г.Озоліним [2], Л.П.Матвєєвим [3, 4, 5], В.М.Платоновим [6]. Різні аспекти підготовки баскетболістів досліджено в працях В.М.Корягіна [7,8], В.П.Кондрашина, В.М.Корягіна [9], С.С.Стонкуса [10], Л.Б.Андрущенко [11], З.М.Хромаєва [12] та ін. Але проблема аналізу параметрів техніко-тактичної діяльності баскетболісток високої кваліфікації потребує подальшої розробки та уточнення. Все це обумовлює позиції наукової новизни, актуальності та практичної значущості дослідження.

Формулювання цілей статті. Вищевикладене дозволяє сформулювати наступні завдання дослідження:

- аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року в залежності від ігрової спеціалізації;
- створення основ алгоритму аналізу і оцінювання техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні зроблено аналіз техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України в офіційних відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року. Суперниками збірної України в груповому турнірі були збірні команди Польщі, Туреччини та Болгарії. До фінальної частини чемпіонату Європи 2003 року потрапляли команди, які зайняли перше-друге місце в групі.

В таблицях 1-6 за матеріалами Internet-сайту Global sport statistiks ([HTTP://www.gss-stats.com](http://www.gss-stats.com)) наведено показники техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України за результатами шести ігор – на своєму майданчику та на майданчику суперників (примітка: Час – час ігрової діяльності гравця; 2-очк – двохочкові кидки; 3-очк – триочкові кидки; ШТРФ – штрафні кидки; Щит – «свій» щит, щит суперника, сума; РП – результативні передачі; ПФ – персональні фоли; ВМ – втрати м'яча; ПХ – перехоплення м'яча; БШ – блок-шоти; Очки – сума набраних очок).

Ці показники покладено в основу оцінювання ефективності техніко-тактичної діяльності та контролю за її основними параметрами.

Крім аналізу вищенаведених параметрів, важливе значення має ситуація на майданчику, під час якої виконувалися ті або інші техніко-тактичні прийоми. Ймовірно, що під час аналізу та оцінювання техніко-тактичних дій баскетболісток необхідно застосовувати не тільки стан-

дартні методи математичної обробки отриманих результатів.

Таблиця 1

Показники техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року (Туреччина - Україна – 72:71; 21.11.2001)

Прізвище	Час	2-очк		3-очк		ШПРФ		Цитг		РП	ПФ	ВМ	ПХ	БШ	Очки	
		1	3	1	1	0	0	1	0							1
Ляшкова	12	1	3	1	1	0	0	1	0	1	4	1	2	1	0	5
Альошкіна	37	6	7	0	0	0	0	5	1	6	1	1	2	0	2	12
Піляшенко-Новохатня	8	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0
Лелека	16	2	7	0	1	0	0	0	2	2	0	0	4	0	1	4
Крикуненко	16	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
Хабарова	40	2	5	4	5	2	2	2	3	5	1	3	1	3	0	18
Шляхова	32	3	6	1	2	0	0	3	1	4	3	2	2	3	0	9
Кириченко	30	5	7	0	0	6	7	2	1	3	3	5	1	1	0	16
Хасбулатова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ходова	8	0	0	1	3	2	2	1	0	1	0	1	0	0	0	5

Таблиця 2

Показники техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року (Польща-Україна – 72:56; 25.11.2001)

№	Прізвище	Час	2-очк		3-очк		ШПРФ		Цитг		РП	ПФ	ВМ	ПХ	БШ	Очки	
1	2	0	3	0	0	1	2	0	2	2							
1	Ляшкова	13	0	3	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2	0	2	1
2	Альошкіна	24	2	6	0	0	3	4	3	6	9	0	4	0	4	1	7
3	Піляшенко-Новохатня	11	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	1	1	0	0	0
4	Лелека	36	7	11	2	5	1	1	0	2	2	1	3	3	1	1	21
5	Крикуненко	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Хабарова	37	3	8	1	4	2	2	2	1	3	1	2	1	0	0	11
7	Шляхова	30	2	8	0	2	2	4	4	5	9	1	2	2	3	3	6
8	Кириченко	27	1	7	0	3	3	4	1	4	5	2	1	5	2	1	5
9	Хасбулатова	18	1	3	0	0	0	0	3	1	4	2	4	1	0	0	2
10	Ходова	4	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	3

Таблиця 3

Показники техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року (Україна-Болгарія – 64:52; 28.11.2001)

№	Прізвище	Час	2-очк		3-очк		ШПРФ		Цитг		РП	ПФ	ВМ	ПХ	БШ	Очки	
1	2	0	3	1	1	1	2	0	2	2							
1	Ляшкова	13	0	3	1	1	1	2	0	2	2	0	0	2	0	2	4
2	Альошкіна	34	4	7	0	0	2	4	3	6	9	0	4	0	4	1	10
3	Піляшенко-Новохатня	11	0	2	0	0	0	0	0	2	2	0	1	1	0	0	0
4	Крикуненко	36	5	11	1	5	1	1	0	2	2	1	3	3	1	1	14
5	Відрінська	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Хабарова	17	3	8	1	4	2	2	2	1	3	1	2	1	0	0	11
7	Буренок	20	2	8	1	2	2	4	4	5	9	1	2	2	3	3	9
8	Кириченко	37	1	5	2	3	3	4	1	4	5	2	1	5	2	1	11
9	Мащенко	14	1	3	0	0	0	0	3	1	4	2	4	1	0	0	2
10	Фенько	14	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	3

Таблиця 4

Показники техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року (Україна-Туреччина – 68:54; 20.11.2002)

	Прізвище	Час	2-очк			3-очк			ШПРФ		Цьгг			РП	ПФ	ВМ	ПХ	БШ	Очки
1	Буренок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Альошкіна	37	2	6	0	0	0	0	1	5	8	13	0	1	3	1	2	4	
3	Піляшенко-Новохатня	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
4	Ляшкова	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	Крикуненко	22	6	9	0	0	1	1	4	1	5	0	1	1	1	1	0	13	
6	Хабарова	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	
7	Мащенко	32	1	5	3	7	0	0	0	6	6	5	0	6	1	0	11		
8	Кириченко Р.	40	2	6	0	2	0	0	5	5	10	2	2	2	1	0	4		
9	Фенько	18	3	3	1	6	0	0	0	1	1	1	1	3	2	0	9		
10	Відринська	9	1	3	1	2	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	5		

Таблиця 5

Показники техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року (Україна-Польща – 58:47; 23.11.2002)

№	Прізвище	Час	2-очк			3-очк			ШПРФ		Цьгг			РП	ПФ	ВМ	ПХ	БШ	Очки
1	Письменик	27	1	3	1	4	0	0	0	6	6	0	1	3	1	0	5		
2	Альошкіна	30	3	7	0	0	0	0	2	4	6	0	4	4	1	1	6		
3	Піляшенко-Новохатня	10	2	6	0	0	0	0	3	1	4	0	0	1	0	1	4		
4	Крикуненко	30	3	6	1	2	0	0	3	4	7	1	2	1	2	0	9		
6	Фенько	33	1	5	3	9	2	2	2	1	3	3	1	1	3	0	13		
6	Мащенко	21	2	8	0	3	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	4		
7	Кириченко	32	2	5	1	1	0	0	3	5	8	2	4	1	0	0	7		
8	Буренок	17	1	4	0	1	1	2	1	4	5	0	0	2	2	0	3		
9	Ляшкова	11	1	3	1	2	2	4	1	2	3	1	2	1	0	0	7		
10	Відринська	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

Таблиця 6

Показники техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року (Болгарія-Україна – 69:52; 27.11.2002)

№	Прізвище	Час	2-очк			3-очк			ШПРФ		Цьгг			РП	ПФ	ВМ	ПХ	БШ	Очки
1	Ляшкова	16	1	4	0	3	0	0	3	0	3	0	1	2	2	0	2		
2	Альошкіна	34	4	9	0	0	0	0	9	4	13	0	1	4	0	3	8		
3	Піляшенко-Новохатня	5	2	7	0	0	1	2	1	1	2	1	1	0	0	0	5		
4	Фенько	21	0	3	0	4	2	2	4	0	4	2	1	3	2	1	2		
5	Крикуненко	25	1	3	0	2	1	2	4	0	4	1	3	1	3	3	3		
6	Мащенко	30	0	1	0	3	2	2	5	0	5	2	5	5	1	0	2		
7	Письменик	12	2	6	0	1	2	2	3	1	4	2	3	0	1	0	6		
8	Кириченко	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
9	Буренок	30	4	6	1	3	6	7	3	0	3	1	2	0	4	0	17		
10	Відринська	22	3	7	0	0	1	2	4	1	5	2	3	1	3	0	7		

Потрібно враховувати комплекси показників. Наприклад, відношення кількості влучних кидків до часу перебування баскетболістки на майданчику, та ін. Крім індивідуальних показників техніко-тактичної діяльності необхідно враховувати їх сумарні групові (за спеціалізацією: захисники, атакуючі гравці, центрові гравці) та командні показники.

На підставі вищезазначених параметрів контролю техніко-тактичної діяльності баскетболісток збірної України у відбіркових матчах чемпіонату Європи 2003 року нами створені орієнтовні параметри техніко-тактичної діяльності сильніших гравців у залежності від їх ігрової спеціалізації (гравець задньої лінії (захисник), гравець передньої лінії (нападаючий), центровий гравець).

В основу аналізу техніко-тактичної діяльності гравців задньої лінії покладено показники кращих ігор Р.Кириченко, М.Хабарової, І.Мащенко. Для гравців лінії атаки в основу аналізу покладено показники кращих ігор В.Буренок, О.Фенько, О.Письменник, В.Лелеки, О.Крикуненко. Для центрових гравців – показники кращих ігор Л.Альошкіної та Е.Піляшенко-Новохатньої.

Аналіз даних техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації дозволяє констатувати, що для захисників орієнтовно-оптимальними параметрами є: час перебування гравця на майданчику »28-29 хвилин; реалізація двохочкових кидків »40%; реалізація триочкових кидків »30%; реалізація штрафних кидків »90%; підбори м'яча »4-5 разів; результативні передачі »1-2; персональні фоли »2-3; втрати м'яча »2-3 рази; перехоплення м'яча »1; сума набраних очок »8-9.

Для гравців атаки орієнтовно-оптимальними параметрами є: час перебування гравця на майданчику »22-23 хвилини; реалізація двохочкових кидків »43%; реалізація трьохочкових кидків »18%; реалізація штрафних кидків »90%; підбори м'яча »3-4 разів; результативні передачі »1; персональні фоли »1; втрати м'яча »2-3 рази; перехоплення м'яча »1-2; сума набраних очок »9.

Для центрових гравців орієнтовно-оптимальними параметрами є: час перебування гравця на майданчику »32-33 (10) хвилин; реалізація двохочкових кидків »48 (30) %; реалізація триочкових кидків – 0%; реалізація штрафних кидків »62,5 (50) %; підбори м'яча »9-10 (2-3) разів; результативні передачі »1; персональні фоли »2-3 (1); втрати м'яча »2 (1) рази; перехоплення м'яча »1-2 (0) рази; сума набраних очок »7-8 (4-5). Результати отримано на підставі обробки даних техніко-тактичної діяльності Л.Альошкіної та Е.Піляшенко-Новохатньої, в лапках.

Крім цього, для детального аналізу важливе значення має ігрова ситуація під час якої здійснюється техніко-тактична дія. Наприклад,

гравець вперше порушує правила на останній секундї гри. Рахунок нічийний. Команда суперників реалізує штрафні кидки та виграє зустріч. При оцінюванні та аналізі результатів техніко-тактичної діяльності баскетболісток потрібно використовувати ієрархічну рангову систему (наприклад, оцінювати техніко-тактичну діяльність баскетболісток в балах, нараховувати додаткові бали за результативну дію в ускладнених умовах – результативний кидок при активній протидії суперника, на останніх секундах гри при нічийному рахунку або знімати бали, якщо гравець помиляється у простій ігровій ситуації – кидок з відстані 1 метр без протидії суперника та ін.).

Вищевикладене дозволяє впритул наблизитися до проблеми створення алгоритму аналізу та оцінювання техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації. Мова йде про комплексний аналіз параметрів техніко-тактичної діяльності з урахуванням даних часово-просторових характеристик (час знаходження гравця на майданчику та ігрова ситуація).

З іншого боку орієнтовні параметри техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації уособлюють своєрідну модель (аналог параметрів техніко-тактичної діяльності уявного "ідеального" гравця). До цього слід додати, що в теорії моделювання наявні "підводні камені". При створенні орієнтовної моделі сильнішого гравця визначеної ігрової спеціалізації (захисник, атакуючий гравець, центровий) необхідно дотримуватись певних правил:

- не вносити до орієнтовної моделі показників, які дублюють один одного. Наприклад, три показники: результативність двохочкових, трьохочкових та штрафних кидків треба змінити на один показник – загальна результативність кидків. Якщо цього не зробити, модель буде відображувати характеристику техніко-тактичної діяльності гравця із значними відхиленнями;
- індивідуальні відхилення від уявної "ідеальної" моделі не знижують її практичної значущості. В практиці світового баскетболу достатньо прикладів коли гравець високого класу компенсує недоліки деяких компонентів техніко-тактичної діяльності високою результативністю інших дій (наприклад, низький % влучень з гри компенсується високим результатом підбирання м'яча під щитом).

Висновки.

1. Оцінювання ефективності техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації і контролю за її параметрами необхідно здійснювати за наступними напрямками: індивідуальні показники; групові показники (за ігровою спеціалізацією); командні показники.

2. Для аналізу ефективності техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації основними параметрами є: кидки (% реалізації, сума очок); підбирання м'яча ("свій" щит, щит суперника, сума); результативні передачі; персональні фоли; втрати м'яча; перехоплення м'яча; блок-шоти.

3. Основу алгоритму якісного детального аналізу техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації складають вищезазначені показники з урахуванням часових (час перебування на майданчику) та просторових характеристик (ігрова ситуація під час якої виконується та чи інша техніко-тактична дія).

Подальші дослідження слід провести у напрямку вивчення інших проблем аналізу техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації.

Література:

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: "Издательство Астрель": "ООО Издательство АСТ", 2003. - 863 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977. - 280 с.
4. Матвеев Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учебное пособие. – М.: РИО РГАФК, 1995. - 48 с.
5. Матвеев Л.П. Соревновательная деятельность и система спортивных соревнований: Учебное пособие. – М.: РИО ГГАФК, 1996. - 79 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: АО КД "Олимпийская литература" – 1997. – 583 с.
7. Корягин В.М. Исследование соревновательных и тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки баскетболистов высокой квалификации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М.: 1973. - 30 с.
8. Корягин В.М. Структура и содержание современной подготовки баскетболистов: Дисс. ... доктора пед. наук в виде научного доклада. - М.: 1994. - 102 с.
9. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. - К.: Здоров'я, 1978. - 93 с.
10. Столкус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: Автореф. дисс. докт. пед. наук. - М.: 1987.
11. Андрущенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги в группах высшего спортивного мастерства: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М.: 1988. - 24 с.
12. Хромаев З.М. Підготовка баскетболістів високої кваліфікації у мікроциклах змагального періоду: Автореф. дис... канд. пед. наук.- К.: 1997. - 24 с.

Надійшла до редакції 11.12.2004р.

РОЗВИТОК І ФУНКЦІЇ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АПАРАТУ В ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ємець Н.І.

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Анотація. У даній статті розглядається питання розвитку функції вестибулярного апарату в гімнасток спеціалізованої підготовки та його взаємозв'язок з технікою вправ на колі.

Ключові слова: гімнастки, розвиток функції вестибулярного апарату, технічна підготовка.

Аннотация. Н.И.Емец. Развитие и функции вестибулярного аппарата у гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки. В данной статье рассматриваются вопросы развития функции вестибулярного аппарата у гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки.

Ключевые слова: гимнастки, развитие функции вестибулярного аппарата.

Annotation. Yemets N.I. Development and functions of the vestibular device at the gymnasts at a stage of the initial specialized preparation. In given article the question of development of function of the vestibular device at the gymnasts of the specialized preparation is considered.

Key words: gymnasts, a development of function of a vestibular device.

Постановка проблеми. Протягом останніх двох десятиліть у світовій жіночій спортивній гімнастиці відзначається постійне відновлення і подальше ускладнення гімнастичного репертуару за рахунок появи нових і модернізації вже освоєних елементів і з'єднань у всіх видах жіночого гімнастичного багатоборства. Аналіз сучасної вітчизняної і зарубіжної літератур зі спортивної гімнастики показує, що постійне ускладнення довільних програм набуває все більшого значення в розвитку світової гімнастики [1, 3].

Кожен гімнастичний сезон з'являються, як правило, нові гімнастки, що демонструють на снарядах оригінальні, складні і видовищні елементи і з'єднання. Виконання таких вправ супроводжується адекватним розгятрюванням вестибулярного аналізатора, і отже, ставлять великі вимоги до функціонального стану даної сенсорної системи. Існує тісний взаємозв'язок між рівнем вестибулярної стійкості та високих спортивних результатів гімнасток. Однак рівень розвитку вестибулярної функції і її вплив на технічну підготовленість гімнасток в окремих видах багатоборства практично невивчений.

Робота виконана згідно з планом НДР Донецького Державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Аналіз останніх досягнень і публікацій. Рухова діяльність у

гімнастиці включає велику кількість елементів з обертаннями в різних площинах, утриманням рівноваги, приземлень у “дострибок” і т.ін. Велика роль вестибулярної сенсорної системи при виконанні рухів, зв’язаних з фазою польоту й обертанням тіла, особливо в стадії автоматизації, коли тимчасово знижується значущість зовнішнього каналу зворотного зв’язку – зору і ведучим каналом надходження інформації про просторове переміщення тіла стає вестибулярна рецепція. Від рівня розвитку вестибулярної стійкості залежить формування рухових навичок і умінь, здатність до диференціювання, відтворення різних параметрів рухів.

Гімнастки з недостатнім рівнем вестибулярної стійкості важко засвоюють програмний матеріал, не в змозі засвоїти обертальні рухи. Особи, що мають високу вестибулярну стійкість, значно швидше і на більш якійсному рівні освоюють складні гімнастичні вправи, що пов’язані з обертанням у всіх площинах і тим самим удосконалюють свою технічну майстерність.

Ціль досліджень. Досліджувати розвиток функцій вестибулярного апарату і його вплив на оволодіння базовими гімнастичними вправами в гімнасток 9-10 років на етапі початкової спеціалізованої підготовки.

Результати досліджень. Спортивна діяльність у значній мірі визначається здатністю економічно і з високим ефектом утримувати визначені пози, видозмінювати їх, домагаючись гармонії в рухових діях. Активні дії гімнасток з програми поступального й обертального рухів здійснюються відповідно до програми пози. Саме в результаті активної зміни пози спортсмен взаємодіє з навколишніми тілами. Програма пози може полягати й у тім, щоб поза просто зберігалася незмінною (чи незмінною для більшої частини тіла). Збереження такої динамічної постави дозволяє спростити рішення рухової задачі, сприяє стабілізації виконання вправи [2, 4]. У спортивних видах гімнастики, де до вестибулярної сенсорної системи пред’являються підвищені вимоги необхідно подальше вивчення особливостей впливу вестибулярного аналізатора на якість виконання гімнастичних вправ [5, 4]. Для заглибленого вивчення статодинамічної стійкості тіла при різних по силі розгятрюваннях напівкруглих каналів і фізичних вправ ми обрали наступні вестибулярні проби:

1. Проба Барані
2. Утримання рівноваги в різних положеннях.

У дослідженнях брало участь 20 гімнасток 9-10 років III-II дорослого розряду.

1. Обертання в кріслі Барані (10 обертів за 20 секунд) з наступним урахуванням відхилення тіла під час проходження шестиметрової

лінії (дивитися прямо). Обертання виконувалося праворуч і ліворуч, голова нахилена вперед на 30° (переважне навантаження на горизонтальні напівкругні канали). Реєструвалися: соматичні реакції (відхилення тіла від ізолінії вліво / вправо).

2. Статична рівновага тіла визначалася за часом фіксації двох рівноваг: а) зімкнутої стійки на носках, руки нагору, очі закриті; б) «ластівка» із закритими очима. Даний тест пройшов апробацію і дав ефективні результати, які представлені в працях [7, 6]. За даними О.В.Бирюк, майстер спорту з художньої гімнастики фіксує рівновагу в названій позі до 60 с. За даними наших досліджень (табл., стовпець 1) особи з експериментальної групи (ЕГ) фіксували рівновагу $3,439 \pm 0,21$ с, особи з контрольної групи (КГ) – $3,33 \pm 0,19$ с. Коефіцієнти варіації в обох групах дуже високі і трохи перевищують припустимі рівні – у ЕГ – 21,53% і в КГ – 21,88%, що свідчить про високу варіабельність даного параметру серед гімнасток. При фіксації другої рівноваги – «ластівки», очі закриті (табл., стовпець 2) піддослідні ЕГ показали час його збереження $3,92 \pm 0,34$ с і піддослідні КГ – $3,78 \pm 0,28$ с, при високих коефіцієнтах варіації. Порівняння показників часу стійкості як у першій, так і в другій рівновагах, свідчить про відсутність істотних розходжень між випробуваними ЕГ і КГ.

Таблиця

Показники рівня розвитку вестибулярної функції і технічної підготовленості юних гімнасток

<u>Т е с т и</u> П а р а м е т р и	1	2	3	4
Е к с п е р и м е н т а л ь н а г р у п а				
X	3 , 4 3 9	3 , 9 2	8 , 4 5	8 , 6 3
G	0 , 7 1 7	1 , 0 1 1	0 , 2 6	0 , 3 2
m	0 , 2 1	0 , 3 4	0 , 3 8	0 , 4 5
V %	2 1 , 5 3 5	2 6 , 7 2 5	5 , 3 2	4 , 9
К о н т р о л ь н а г р у п а				
X	3 , 3 3	3 , 7 8	8 , 3	8 , 7 2
G	0 , 7 2 5	0 , 8 8 4	0 , 2 9	0 , 3 5
m	0 , 1 9	0 , 2 8	0 , 4 1	0 , 5
V %	2 1 , 8 8	2 4 , 5 1 1	5 , 8 3	6 , 1 2

Для оцінки технічної підготовленості гімнастки виконували два зв'язування: "гімнастика" + акробатика, відповідно до вимог щодо труднощів вправ III-II розрядів. Результати наведені в таблиці (стовпці 3 і 4). Для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками вестибулярної стійкості і техніки виконання зв'язувань вправ на колоді був розрахований коефіцієнт кореляції.

Отримані дані $r = 0,39 - 0,67$ говорять про середній достовірний взаємозв'язок. Можна припустити, що показники вестибулярної стійкості збільшаться, якщо зменшити складність вправ, виконуваних на оцінку.

Висновки.

1. Вестибулярна стійкість гімнастів, обумовлена за пробою Барані, є одним з найбільш чутливих критеріїв координаційних здібностей гімнасток. Відхилення по 31 см при обертанні ліворуч для ЕГ і КГ і по 15-20 см при обертанні праворуч свідчать про функціональну незрілість координаційної системи гімнасток 9-10 років на початковому етапі дослідження та необхідності її удосконалювання.

2. Отриманий коефіцієнт кореляції дозволяє судити про достовірну значимість рівня розвитку вестибулярної функції для удосконалювання технічної майстерності на колоді.

Перспективи. Результати нашого дослідження підтверджують думку багатьох авторів про ведучу роль вестибулярного аналізатора у формуванні навичок складних координаційних вправ на колоді. Для більш детального вивчення вестибулярної функції надалі необхідно вивчити її вплив на рівень удосконалювання техніки виконання вправ на брусах, вільних вправах і опорному стрибку.

Література

1. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис... доктора пед. наук. – К., 1990. - 45 с.
2. Долинский В.Н. Управление статодинамической устойчивостью гимнаста в условиях подвижной опоры: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – К., 1988. – 22 с.
3. Марченко Ю.П., Турищева Л.И., Шахлин Б.А. Спортивная гимнастика в Украине: актуальные вопросы и перспективы // Современный олимпийский спорт – К.: КГИФК, 1993. – С. 162-164.
4. Назаров В.Т. Биомеханические основы программирования обучающей деятельности при освоении ациклических упражнений: Автореф. дис... доктора пед. наук. – М., 1974. – 34с.
5. Тараканова В.К. О сохранении равновесия при обучении гимнасток упражнениям на бревне (на примере вращательных движений) // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 8. - С.10-13.
6. Тишлер А.В. Совершенствование функции балансирования как феномена координации движений при выполнении упражнений парной акробатики: Автореф. дисс.

с...канд. пед. наук. - К., 1986. -19 с.

7. Терещенко И.А. Формирование завершающей фазы опорных прыжков и соскоков с гимнастических снарядов квалифицированных гимнасток: Автореф. дисс... канд. пед. наук. -К., 1988. - 24 с.

Надійшла до редакції 19.01.2004р.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Коробейников Г.В., Сакаль Л.Д., Россоха Г.В.

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

Анотация. Вивчені психофізіологічні особливості формування функціональних станів у борців високої кваліфікації. Виявлено, що високий рівень психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації забезпечується зростанням напруженості та залучанням компенсаторних взаємозв'язків між елементами психофізіологічної організації переробки інформації.

Ключові слова: психофізіологічні функції, функціональні стани, борці високої кваліфікації.

Аннотация. Коробейников Г.В., Сакаль Л.Д., Россоха Г.В. Психофизиологические особенности формирования функциональных состояний борцов высокой квалификации. Изучены психофизиологические особенности формирования функциональных состояний у борцов высокой квалификации. Выявлено, что высокий уровень психофизиологического состояния спортсменов высокой квалификации обеспечивается ростом напряженности и включением компенсаторных взаимосвязей между элементами психофизиологической организации переработки информации.

Ключевые слова: психофизиологические функции, функциональные состояния, борцы высокой квалификации.

Annotation. Korobeynikov G.V., Sakal L.D., Rossokha G.V. Psychophysiological singularities of shaping of functional states of the fighters of high proficiency. The psychophysiological peculiarities of functional state formation in higher qualification wrestlers were studied. The analysis of the studied are show that the biggest level of psychophysiological state in higher qualification sportsmen related with increasing of tension and compensation of psychophysiological organization of information processing.

Key words: psychophysiological functions, physical functional states, higher qualification wrestlers.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток спортивної боротьби характеризується підвищенням інтенсивності навантажень змагальної діяльності, що пов'язано із необхідністю зростанням видовищності виду спорту. Це призводить до напруженості функціональних системи організму, відповідних за результат спортивної діяльності, у борців високої кваліфікації. Особливо це

виявляється у формуванні функціональних станів психофізіологічних функцій, які є одними з провідних у спортивних єдиноборствах.

Функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності. Враховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед змінами психофізіологічних функцій, актуальною виявляється вивчення психофізіологічних особливостей формування функціональних станів спортсменів високої кваліфікації.

Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР Державного Комітету України з питань фізичної культури і спорту.

Метою стаггі було вивчення психофізіологічних особливостей формування функціональних станів борців високої кваліфікації

Методи і організація досліджень. В дослідженнях брали участь 23 спортсмена високого класу, члени збірних команд України з греко-римської та вільної боротьби, які проходили етапне обстеження на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

Стан психофізіологічних функцій досліджували за допомогою комп'ютерного тесту психофізіологічної діагностики [1].

На екран дисплею подавалося чотири цифри у випадковій послідовності (від 0 до 9). Завданням дослідженого було визначення кількості перестановок цифр на екрані дисплею, яке необхідне для упорядкування цифрового ряду у порядку зростання (перший алгоритм) чи у порядку спадання (другий алгоритм). Визначається правильність та час виконання тесту.

Перший алгоритм має вид:

5 2 3 4 – вихідний ряд цифр

2 5 3 4 – перша перестановка цифр

2 3 5 4 – друга перестановка цифр

2 3 4 5 – третя (остання) перестановка.

Результат складає “3” перестановки, які необхідні для упорядкування цифрового ряду у порядку спадання.

Другий алгоритм має вид:

0 4 7 8 – вихідний ряд цифр

0 4 8 7 – перша перестановка цифр

0 8 4 7 – друга перестановка цифр

8 0 4 7 – третя перестановка

8 0 7 4 – четверта перестановка цифр

8 7 0 4 – п'ята перестановка цифр

8 7 4 0 – шоста (остання) перестановка

Результат складає “6” перестановок, які необхідні для упорядкування цифрового ряду у порядку спадання.

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

$$ОУ = (Nr/N) * 100\% \quad (1)$$

де Nr – кількість вірно виконаних тестових завдань;

N – загальний обсяг виконаних тестових завдань.

$$КОМ = (Nr/T) * 100 \quad (2)$$

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

100- коефіцієнт.

Таблиця 1

Диференційні шкали оцінки стану психофізіологічних функцій для спортсменів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби

Показники	Рівень оцінки стану психофізіологічних функцій				
	Високий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький
	5	4	3	2	1
Помилка сприйняття часу (с)	≤ 3,9	4,0-11,4	11,5-12,2	12,3-16,3	≥ 16,4
Обсяг довільної уваги (%)	≥ 98	97-95	94-83	82-76	≤ 75
Обсяг короткострокової пам'яті (%)	≥ 67	66-51	50-41	40-34	≤ 33
Коефіцієнт операційного мислення (у.о.)	≥ 4,5	4,4-3,2	3,1-2,1	2,0-0,9	≤ 0,8

Сприйняття часу вивчалася за допомогою модифікованого тесту Халберга “індивідуальна хвилина” [2]. Оцінювалася помилка від заданого часового інтервалу, одна хвилина (Δ T). Функція пам'яті вивчалася за допомогою тесту на визначення обсягу короткострокової пам'яті (ОКП), за кількістю вірно відтворених двозначних цифр з 12, які наведені на екрані дисплею, протягом 30 секунд.

За результатами наших попередніх досліджень було розроблено диференційні шкали оцінки стану психофізіологічних функцій для спортсменів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби [3].

Згідно наведеної таблиці диференційних шкал кожному показнику присвоюється кількісно-якісний показник (бал). Високому рівню відповідає 5 балів, а низькому – 1 (табл. 1).

Проводячи психофізіологічну діагностику, за кожним з наведених на таблиці показником рахувалося не тільки якісна, а й кількісна характеристика. Загальний висновок стану психофізіологічних функцій спортсмена робився за інтегральним критерієм – індексом психофізіологічного стану (ІПС), який розраховувався за сумою набраних спорт-

сменом балів. Максимальна сума балів – 20, мінімальна – 4. У табл. 2 наведено класифікацію індексу психофізіологічного стану.

Таблиця 2

Класифікація індексу психофізіологічного стану

Рівень психофізіологічного стану	Індекс психофізіологічного стану (ІПС)
Високий	≥ 17
Середній	10-16
Низький	≤ 9

Крім того, вивчався рівень особистісної і ситуативної тривожності та емоційної стабільності спортсмена за допомогою опитувача Спілбергера, яка є складовою частиною комп'ютерної системи «Прогноз». Методика дозволяє прогнозувати рівень емоційної напруженості та здатності до самоконтролю, вміння концентрувати увагу на конкретному завданні.

Індивідуальні та типологічні характеристики особистості спортсмена: екстраверсія – інтроверсія, нейротизм – емоційна стабільність вивчалися за опитувачем Айзенка (60 питань), який входить до комп'ютерного комплексу «Кандидат». Методика прогнозує здатність до саморегуляції емоційного стану у різних умовах спортивної діяльності.

Результати досліджень та їх обґрунтування.

В процесі роботи нами проведено розподіл обстеженої групи борців високої кваліфікації за рівнем психофізіологічного стану. У табл. 3 наведено значення досліджених показників у борців високого класу з різним рівнем психофізіологічного стану, відповідно: високим, середнім та низьким.

Аналіз табл. 3 свідчить про наявність більш кращих значень показників психофізіологічних функцій у спортсменів з високим рівнем психофізіологічного стану.

Виявлено, що у борців з високим рівнем психофізіологічного стану обсяг короткострокової пам'яті достовірно вищий ніж у спортсменів з середнім та низьким рівнем психофізіологічного стану (табл.3).

За даними середнього часу вирішення тестового завдання, продуктивності та коефіцієнту операційного мислення спостерігається достовірні різниці між спортсменами різного рівня психофізіологічного стану – високого, середнього і низького (табл.3). Отриманий факт вказує на наявність кращих можливостей сприйняття та швидкості переробки зорової інформації у спортсменів які мають високий рівень психофізіологічного стану.

Таблиця 3

Результати дослідження у борців високого класу з різним рівнем психофізіологічного стану

Показники	Рівень психофізіологічного стану		
	Високий	Середній	Низький
Помилка сприйняття часу, с	4,51±0,63	3,77±0,64*	3,65±0,54*
Обсяг уваги, %	98,82±0,489	97,11±1,73	93,57±0,62*
Обсяг короткострокової пам'яті, %	74,82±4,56	48,78±5,11*	39,01±3,24*
Коефіцієнт операційного мислення, у.о.	4,73±1,09	2,53±0,37*	1,82±0,06*
Середній час вирішення тестового завдання, мс	321,44±16,45	431,47±40,49*	538,57±60,02*
Коефіцієнт варіації, %	38,12±5,42	42,24±4,53	52,67±2,11*
Продуктивність, кількість завдань	40,82±1,84	31,86±3,06*	25,32±2,27*

Примітка * - $p < 0,05$, порівняно із групою спортсменів високого рівня психофізіологічного стану

Згідно наших попередніх досліджень, варіативність психофізіологічних параметрів переробки інформації не є артефактом, а відображає загальну властивість пошуку поточної кумулятивної адаптації організму до змін умов зовнішнього чи внутрішнього середовища [4]. Таким чином, наявність достовірно низьких значень коефіцієнту варіації середнього часу вирішення тестового завдання у спортсменів з високим рівнем психофізіологічного стану вказує на підвищену напруженість системи психофізіологічної організації, порівняно із спортсменами низького рівня психофізіологічного стану.

Звертає на себе увагу відсутність достовірної різниці між спортсменами високого і середнього рівня психофізіологічного стану за показником обсягу уваги (табл. 3). В той же час, виявляється, що за помилкою сприйняття часу спортсмени з високим рівнем психофізіологічного стану мають гірший результат (табл. 3).

У табл. 4 представлено результати діагностики рівня особистісної і реактивної тривожності, емоційної стабільності та індивідуально-типологічних характеристик спортсменів. Аналіз табл. 4 свідчить про відсутність достовірної різниці між обстеженими показниками психологічного стану спортсменів. Рівень ситуативної та особистісної тривожності обстежених спортсменів має середнє значення (табл. 4).

Таблиця 4

Значення показників особистісної і реактивної тривожності, емоційної стабільності та індивідуально-типологічних характеристик у висококваліфікованих спортсменів різних видів спорту, обстежених протягом 2003 року.

Показники			
Тривожність (тест Спілберґера)		Опитувач Айзенка (60 питань)	
ситуативна	Особистісна	екстраверсія-інтроверсія	нейротизм–емоційна стабільність
23,53±1,62	38,84±2,04	15,41±0,85	12,25±1,39

За даними тесту Айзенка обстежені спортсмени також мали середній рівень екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, який вказує на наявність серед спортсменів осіб переважно темпераменту сангвініків (табл.4).

Отриманий результат вказує на наявність компенсаторних взаємозв'язків у системі переробки інформації у спортсменів високої кваліфікації, за рахунок чого погіршення одних психофізіологічних функцій компенсується покращанням чи стабілізацією інших.

Висновки.

1. Процес формування психофізіологічних станів борців високої кваліфікації характеризується наявністю функціональної системи, відповідної за процес спортивної діяльності.

2. Виявлено, що високий рівень психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації забезпечується зростанням напруженості та залучанням компенсаторних взаємозв'язків між елементами психофізіологічної організації переробки інформації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем психофізіологічних особливостей формування функціональних станів борців високої кваліфікації.

Література

1. Поляков А.А., Буров А.Ю., Коробейников Г.В. Функциональная организация умственной деятельности у людей разного возраста // Физиология человека.- Т.21, N 2.- 1995.- С.37-43.
2. Halberg F., Lee J.K., Nelson W.L. Time-qualified reference intervals - chronodesms // Experientia (Basel).- V. 34.- 1998.- P. 713-716.
3. Коробейников Г.В., Бітко С.М., Сакаль Л.Д., Кулі ніч І.В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – К.: Наук. світ, 2003.- С. 53-60.
4. Ткачук В.Г. Коробейников Г.В. Вариативность как механизм адаптации биосистем // Кибернетика и вычислительная техника. – 2000.- Вып.127.- С. 50-55.

Поступила в редакцию 25.10.2003г.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВИХ ДІЙ КОМАНД „РОСЬ-УНІВЕРСИТЕТ” І „ОСВІТА-ВОЛИНЬ” У ФІНАЛІ ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ З ВОЛЕЙБОЛУ СЕРЕД КОМАНД ВИЩОЇ ЛІГИ

Кудряшов Є.В.

Луганський національний педагогічний університет

Анотація. У статті подані експериментальні дані динаміки зміни рівня ігрової підготовленості волейболісток в змаганнях. Цю методику можна використовувати з метою контролю за ефективністю техніко-тактичних дій, як окремих спортсменок, так і команди в цілому.

Ключові слова: ігрова підготовленість, техніко-тактичні дії, контроль, змагальна діяльність.

Анотация. Кудряшов Е.В. Исследование эффективности игровых действий команд «Рось-Университет» и «Освита-Волинь» в финале чемпионата Украины по волейболу среди команд высшей лиги. В статье представлены экспериментальные данные динамики изменения уровня игровой подготовленности волейболисток в соревнованиях. Данную методику можно использовать с целью контроля за эффективностью технико-тактических действий, как отдельных спортсменок, так и команды в целом.

Ключевые слова: игровая подготовленность, технико-тактические действия, контроль, соревновательная деятельность.

Annotation. Kudryashov E.V. Research of efficiency of game actions of commands «Ros-University» also «Osvita-Volin» in the ending of the championship of Ukraine on volleyball among commands of the maximum league. In clause experimental data of dynamics of change of a level of game readiness volleyball-players in competitions are submitted. The given technique can be used with the purpose of the control over efficiency of technique-tactical actions, both separate sportsmen's and commands as a whole.

Key words: game readiness, technique-tactical actions, the control, competitive activity.

Постановка проблеми. Ігрова підготовленість найбільш повно виявляється в змагальній діяльності, що дозволяє одержати інформацію про сильні й слабкі сторони підготовки та внести необхідні корективи. З цією метою проводять реєстрацію показників змагальної діяльності й аналіз її складу та структури [1,2, 3, 4].

З метою контролю й оцінки змагальної діяльності волейболісток використовують показники ефективності ігрових дій команди в цілому й кожного гравця окремо. Обґрунтованість такої методики підтверджена рядом авторів і одержала широке застосування не тільки у волейболі, але й в інших спортивних іграх. Показники ігрових дій виражаються у кількості (обсязі) техніко-тактичних дій (ТТД) і в їхній ефективності (% браку). Результати реєстрації техніко-тактичних дій гравців

записуються під час гри на диктофон і переносяться до протоколу. На сьогодні розроблена й інша методика реєстрації переміщень на основі комп'ютерного аналізу відеозапису матчу, але, як показує практика, вона не використовується з ряду причин, у числі яких дорога технологія [5, 3].

Таким чином, набуває актуальності питання отримання показників ефективності ігрових дій спортсменок в змагальній діяльності з метою підвищення контролю за рівнем фізичної й технічної підготовленості волейболісток [4].

Зв'язок роботи із важливими науковими чи практичними завданнями. Дані дослідження проводяться відповідно до спільної комплексної теми кафедри спортивних дисциплін Луганського національного педагогічного університету і відділу дитячо-юнацького спорту РНДІФК (Російського науково-дослідного інституту фізичної культури): „Удосконалення системи підготовки юних і висококваліфікованих спортсменів ДЮСШ і спортивних секцій.” (Протокол №1 спільного засідання від 10 вересня 1998 р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спеціалістами вже було зроблено спроби характеристики змагальної діяльності в таких видах спорту, як баскетбол, міні-футбол, кросовий біг, біатлон, волейбол, гандбол і тощо [1-10].

Наприклад, Н.В. Поздняк запропонував комп'ютерну програму – методику оцінки ефективності змагальної діяльності «Volley stat». Ця методика дозволяє оперативно оцінювати ефективність змагальної діяльності як кожного гравця, так і команди в цілому за сімома технічними елементами гри: подачею, прийомом подачі, нападом, захисними діями, одиночним і груповим блокуванням, другою передачею (за непрямою оцінкою). Оцінка виробляється в кількісних (N), якісних (P) показниках, а також методом узагальненої оцінки – рейтингом (R), що дозволяє ранжувати успішність виступу гравців від максимального показника до мінімального за підсумками кожного розміщення, партії, гри, туру, сезону, ґрунтуючись на принципах багаторівневої системи [10].

Сьогодні більшість фахівців з волейболу використовують стандартну методику аналізу змагальної діяльності. Вона містить у собі реєстрацію показників ефективності ігрових дій, їхню обробку, перевірку можливих варіантів дії супротивника в різних ігрових ситуаціях і вибір відповідних техніко-тактичних варіантів гри. Цей процес дуже трудомісткий, вимагає великого досвіду й високої кваліфікації тренера. Істотним моментом у ньому є відсутність рівнобіжної реєстрації дій гравців

обох команд із наступним зіставленням їх при аналізі гри [8-9].

І.Г. Максименко пропонує записувати результати реєстрації техніко-тактичних дій гравців під час гри на диктофон і переносити до протоколу, а показники ігрових дій виражати в кількості (обсязі) техніко-тактичних дій (ТТД) і в їхній ефективності (%браку) [3].

С.С. Єрмаков, Ю.Г. Крюков, В.Н. Маслов пропонують іншу методику реєстрації: за допомогою методів теорії матричних ігор, яка укладається за такою схемою. Будь-яким способом (магнітофон, комп'ютер і тощо.) записуються дії 2-х, 3-х і більше гравців, що беруть участь у даній ситуації. Наприклад, перша ситуація – дії гравців, що подають і приймають; друга – дії приймаючого, сполучних, нападаючих гравців однієї команди і гравців другої команди, що блокують, і тощо. Така система запису ігрових дій дозволяє скласти математичну модель змагальної діяльності 2-х команд [6].

Нами також раніше вже було проведено дослідження реєстрації ефективності змагальної діяльності волейболісток команд різної кваліфікації, що дало змогу підвищити рівень контролю за вивченими техніко-тактичними діями в грі [4].

Відмінність цих досліджень від попередніх полягала в тому, що підрахунок ТТД виконаних волейболістками проводився не тільки за гру в цілому, а по кожній окремій партії. Така форма запису гри сполучена з трудомісткістю роботи, але вона має і свою перевагу: з'являється можливість контролювати ефективність ігрових дій як команди в цілому, так і кожного гравця в окремі моменти гри. Випробувана форма фіксації ТТД дозволяє тренеру судити про стабільність гри визначеної спортсменки на початку, в середині і кінці гри. У такий спосіб можна виявити гравців, на котрих потрібно розраховувати у відповідальні моменти матчу, наприклад, при щодо рівному рахунку наприкінці п'ятої партії.

Також значне відрізнєння цієї форми запису ефективності змагальної діяльності від інших, було те, що фіксувалися дії обох команд та проводилося їх порівняння.

Грунтуючись на вищевикладеному, варто констатувати відсутність єдиної методологічної концепції в оцінці змагальної діяльності у волейболі. Вітчизняні методики відрізняються оригінальними методологічними рішеннями, закордонні мають перевагу в застосуванні нових дорогих комп'ютерних технологій і рішень, хоч інформація, що видається вимагає значного коректування. Більшість вітчизняних і закордонних методик припускає оцінку дій гравців і команди у відсотках. У цьому випадку визначається відношення результативно виконаних дій

до їхньої загальної кількості чи кількості помилок. Це значно знижує вірогідність одержуваної інформації, а в багатьох випадках спотворює її. Цифри, отримані за допомогою багатьох методик, не до кінця відбивають дійсне співвідношення сил у матчі і найчастіше використовуються тільки пресою, яка пише про волейбол. Гравці, що займають високі місця в спеціальних таблицях, оцінюються тільки за кількістю відіграних подач у матчі. Це визначається за результатами успішного виконання подачі, нападаючих ударів і блокування. Гравці, що виконують основну роботу при прийомі подачі й захисних діях, незаслужено знаходяться на другому плані й не оцінюються.

Формулювання цілей статті. З огляду на вищевикладене, була поставлена задача: визначити ефективність техніко-тактичних дій волейболісток у процесі змагальної діяльності.

Результати дослідження. З метою рішення поставленої задачі було проведено дослідження змагальної діяльності волейболісток команд „Рось-Університет” (м. Біла Церква) і „Освіти-волинь” (м. Луцьк), виступаючих в національному чемпіонаті України серед команд вищої ліги. За допомогою відеокамери здійснювався запис ігор, потім відбувалася обробка й підрахунок виконаних техніко-тактичних дій, результати заносилися до протоколу. Реєструвалися такі параметри: прийом, подача, блокування, нападаючий удар, страховка, передача, захисні дії. Підраховувалися кількість, ефективність, відсоток браку, виконаних дій як кожного гравця окремо, так і команди в цілому.

Для обробки даних було використано критерії, за якими визначалася ефективність ігрових дій волейболісток:

1) подача м'яча:

- ефективно – вигране очко, ускладнена організація атаки супротивника;

- неефективно – програне очко, прийом подачі для команди супротивника не ускладнений;

2) прийом подачі:

- ефективно – прийом виконаний точно на місце пасуючого гравця (1,5-2 м від сітки) чи відразу на удар;

- неефективно – прийом виконаний не точно – (більш 2 м від сітки), при цьому ускладнена друга передача;

3) нападаючий удар:

- ефективно – вигране очко, м'яч залишився в грі на боці супротивника, але контратака не відбулася, м'яч залишився в грі на своєму боці і знову було організовано атаку;

- неефективно – програне очко, м'яч залишився в грі на боці супротивника й організована контратака, м'яч залишився на своїй стороні, але знову організувати атаку не вдалося;

4) блокування нападаючого удару:

- ефективно – вигране очко, м'яч залишився в грі на боці супротивника, м'яч залишився в грі на своєму боці майданчика й організовано контратаку;

- неефективно – програне очко, м'яч залишився в грі на своєму боці, але траєкторія польоту м'яча спрямована круто вниз;

5) передача м'яча в дограванні:

- ефективно – виконана відразу на удар;

- неефективно – програне очко, виконана не точно на удар;

6) захисні дії:

- ефективно – м'яч залишився над майданчиком своєї команди;

- неефективно – програне очко, м'яч залишився в грі, але спрямований на бік супротивника чи за межі майданчика своєї команди;

7) страховка:

- ефективно – м'яч залишився над майданчиком своєї команди;

- неефективно – програне очко, м'яч залишився в грі, але спрямований на бік супротивника чи за межі майданчика своєї команди.

У ході досліджень були отримані наступні результати: команда „Рось-Університет” за гру виконала 548 техніко-тактичних дій з ефективністю 55% при браці 45%. З них:

- прийомів – 65 з ефективністю 74%;

- подач – 69 з ефективністю 49%;

- блокувань – 74 з ефективністю 54%;

- нападаючих ударів – 116 з ефективністю 36%;

- страховок – 49 з ефективністю 55%;

- передач – 117 з ефективністю 72%;

- захисних дій – 58 з ефективністю 41% (табл. 1).

Команда „Освіта-Волинь” за гру виконала 538 техніко-тактичних дій з ефективністю 70% при браці 30%. Структура ігрової діяльності цієї команди наступна:

- прийомів – 59 з ефективністю 75%;

- подач – 72 з ефективністю 50%;

- блокувань – 87 з ефективністю 84%;

- нападаючих ударів – 107 з ефективністю 58%;

- страховок – 34 з ефективністю 76%;

- передач – 107 з ефективністю 85%;

- захисних дій – 62 з ефективністю 73% (табл. 2).

Таблиця 1

Фінал Чемпіонату України з волейболу серед команд вищої ліги 2002-2003 рр. Ефективність ігрових дій волейболісток «Рось - Університет» (м. Біла Церква) у матчі з «Освітою - Волинь» (м. Луцьк) Рахунок 0:3 (22:25;22:25;23:25) 25.03.2003.

№ гравця	№ партії	Елементи гри							Разом ТТД	Усього ТТД	% ефф. ТТД	% браку ТТД
		прийом	подача	блок	напад	страховка	передача	захист				
1.	1	4/0	0/2	4/0	2/5	1/0	1/1	1/2	13/10	23	57	43
	2	7/0	1/1	1/1	6/9	1/0		2/1	18/12	30	60	40
	3	4/5	1/0	3/3	2/4	0/2	1/2	2/2	13/18	31	42	58
	yci	15/5	2/3	8/4	10/18	2/2	2/3	5/5	44/40	84	52	48
2.	1		1/3	1/0	0/1	2/0	22/5	2/2	28/11	39	72	28
	2			1/0	1/1	1/1	18/1	1/1	22/4	26	85	15
	3		2/0	1/3	1/2	2/2	21/6	1/3	28/16	44	64	36
	yci	0/0	3/3	3/3	2/4	5/3	61/12	4/6	78/31	109	72	28
3.	1		0/1				0/1		0/2	2	0	100
	2		2/4	4/2	0/5	0/1	0/2	1/0	7/14	21	33	67
	3		1/3	2/3	1/4	2/3	1/0	0/1	7/14	21	33	67
	yci	0/0	3/8	6/5	1/9	2/4	1/3	1/1	14/30	44	32	68
4.	1	2/0				2/1			4/1	5	80	20
	2	4/1				1/0	1/1		6/2	8	75	25
	3	3/3				2/3	1/1		6/7	13	46	54
	yci	9/4	0/0	0/0	0/0	5/4	2/2	0/0	16/10	26	62	38
5.	1	8/1	3/2	1/0	1/5	1/1		0/2	14/11	25	56	44
	2	4/0	2/0		1/2	1/0	2/1	1/3	11/6	17	65	35
	3	5/3	2/4	1/3	2/5	1/2	2/2	2/4	15/23	38	39	61
	yci	17/4	7/6	2/3	4/12	3/3	4/3	3/9	40/40	80	50	50
6.	1	2/1	5/1	2/2	1/1	1/0	4/1	2/0	17/6	23	74	26
	2								0	0	-	-
	3	1/2	3/2	1/2	2/2	0/1	3/2	1/0	11/11	22	50	5038
	yci	3/3	8/3	3/4	3/3	1/1	7/3	3/0	28/17	45	62	
7.	1		1/2	2/3	4/6	1/0		1/0	9/11	20	45	55
	2	1/0	5/1	3/1	3/3		1/1	2/1	15/7	22	68	32
	3	0/1	3/3	2/3	4/5	0/1	1/2	1/2	11/17	28	39	61
	yci	1/1	9/6	7/7	11/14	1/1	2/3	4/3	35/35	70	50	50
8.	1	2/0	0/1	4/3	4/3	2/1	1/0	0/3	13/11	24	54	46
	2	4/1	1/2	3/1	4/6	4/0	3/0	2/4	21/14	35	60	40
	3	2/3	1/3	4/4	3/5	2/3	1/4	2/3	15/25	40	38	62
	yci	8/4	2/6	11/8	11/14	8/4	5/4	4/10	49/50	99	49	51
Команд	1	18/2	10/12/1	14/8	12/21	10/3	28/8	6/9	98/63	161	61	39
	2	16/1	11/8	12/5	15/26	8/2	25/6	9/10	96/58	154	62	38
	3	14/14	13/15	14/21	15/27	9/17	31/19	9/15	105/128	233	45	55
	yci	48/17	34/35	40/34	42/74	27/22	84/33	24/34	299/249	548	55	45
Усього	1	20	22	22	33	13	36	15				
	2	17	19	17	41	10	31	19				
	3	28	28	35	42	26	50	24				
	yci	65	69	74	116	49	117	58				
Ефф., %	1	90	45	64	36	77	78	40				
	2	94	58	71	37	80	81	47				
	3	50	46	40	36	35	62	38				
	yci	74	49	54	36	55	72	41				

Таблиця 2

Фінал Чемпіонату України з волейболу серед команд вищої ліги 2002-2003 р.Ефективність ігрових дій волейболісток «Освіти - Волинь» (м. Луцьк) у матчі з «Рось - Університет» (м. Біла Церква) Рахунок 3:0 (25:22;25:22;25:23) 25.03.2003.

№ гравця	№ партії	Елементи гри							Разом ТТД	Усього ТТД	% ефф. ТТД	% браку ТТД	
		прийм	подача	блок	напад	страховка	передача	захист					
2.	1	1/1		8/0	8/2	2/0			19/3	22	86	14	
	2	1/1	0/2	8/1	6/5	1/0			20/10	30	67	33	
	3	2/0	1/0	6/0	7/1	2/1			3/2	21/4	25	84	16
	yci	4/2	1/2	22/1	21/8	5/1	0/0	7/3	60/17	77	78	22	
4.	1	3/1	2/3	1/0	1/1	2/1	0/1	0/2	9/9	18	50	50	
	2	1/1	2/0	3/1	2/7	1/0	0/2	1/2	10/13	23	43	57	
	3	3/2	2/1	4/1	3/3	1/1	2/1	3/0	18/9	23	67	33	
	yci	7/4	6/4	8/2	6/11	4/2	2/4	4/4	37/31	68	54	46	
5.	1			1/0	0/1			1/1	2/2	4	50	50	
	2									0	-	-	
	3			2/1	3/1			4/2	9/4	13	69	31	
	yci	0/0	0/0	3/1	3/2	0/0	0/0	5/3	11/6	17	65	35	
6.	1	4/0	0/2	5/0	1/3	2/0		2/2	14/7	21	67	33	
	2	4/2	2/2	5/1	2/1	0/1	0/2	3/1	16/10	26	62	38	
	3	3/1	2/2	6/2	4/2	3/1	1/1	4/2	23/11	34	68	32	
	yci	11/3	4/6	16/3	7/6	5/2	1/3	9/5	53/28	81	65	35	
7.	1	1/2	1/4	1/1	2/1	0/1	2/0	2/3	9/12	21	43	57	
	2	2/1	0/2	4/1	0/5		2/1	1/1	9/11	20	45	55	
	3	3/1	2/1	4/0	3/2	1/0	2/1	3/0	18/5	23	78	22	
	yci	6/4	3/7	9/2	5/8	1/1	6/2	6/4	36/28	64	56	44	
8.	1				1/0				1/0	1	100	0	
	2	2/0						1/2	3/2	5	60	40	
	3	2/1			1/1			2/1	5/3	8	63	37	
	yci	4/1	0/0	0/0	2/1	0/0	0/0	3/3	9/5	14	64	36	
9.	1	4/1	1/2	3/1	5/4	1/0		3/2	17/10	27	63	37	
	2	5/0	6/5	5/1	6/4	3/1		3/0	28/11	39	72	28	
	3	3/0	6/2	4/2	4/1	2/0		1/0	20/5	25	80	20	
	yci	12/1	13/9	12/4	15/9	6/1	0/0	7/2	65/26	91	71	29	
10.	1		4/4	1/0		1/0	28/2	1/1	35/7	42	83	17	
	2		2/2		2/0	2/0	28/2	2/1	36/5	41	88	12	
	3		3/2	2/1	1/0	2/1	26/3	1/1	35/8	43	81	19	
	yci	0/0	9/8	3/1	3/0	5/1	82/7	4/3	106/20	126	84	16	
Команда	1	13/5	8/15	20/2	18/12	8/2	30/3	9/11	106/50	156	68	32	
	2	15/5	12/13	25/5	18/22	7/2	30/7	15/8	122/62	184	66	34	
	3	16/5	16/8	28/7	26/11	11/4	31/6	21/8	149/49	198	75	25	
	yci	44/15	36/36	73/14	62/45	26/8	91/16	45/17	377/16	538	70	30	
Усього	1	18	23	22	30	10	33	20					
	2	20	25	30	40	9	37	23					
	3	21	24	35	37	15	37	29					
	yci	59	72	87	107	34	107	62					
Ефф., %	1	72	35	91	60	80	91	45					
	2	75	48	83	45	78	81	65					
	3	76	67	80	70	73	84	72					
	yci	75	50	84	58	76	85	73					

На рисунку 1 можна побачити динаміку зміни ефективності ігрових дій волейболісток в окремих партіях. Ефективність техніко-тактичних дій в першій партії спортсменок команди „Освіта-Волинь” вища ніж у „Рось-Університет” на 7 відсотків (68% і 61% відповідно), що підтверджується рахунком (25:22). У другій партії зберігається практично така ж залежність, як і в першій (66% до 62% при рахунку 25:22). У третій партії підвищення рівня ефективності ігрових дій волейболісток „Освіта-Волинь” (75%) супроводжуються з пониженням цих показників у спортсменок команди „Рось-Університет” (45%).

Характеризуючи показники ефективності окремих елементів, які було виповнено за гру обома командами (рис. 2), можна визначити такі особливості: команда „Освіта-Волинь” превалує над „Рось-Університет” в показниках блокування (84% до 54%), нападаючому ударі (58% до 36%), страховці (76% до 55%), передачі (85% до 72%), захисті (73% до 41%), при відносно рівних показниках прийому (75% до 74%) і подачі (50% до 49%). Аналогічна особливість видна при характеристиці окремих партій.

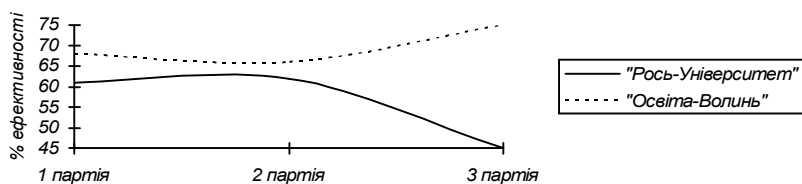


Рис. 1 Динаміка зміни ефективності усіх ігрових дій волейболісток виповнених за матч командами „Рось-Університет” (м. Біла Церква) і „Освіта-Волинь” (м. Луцьк).

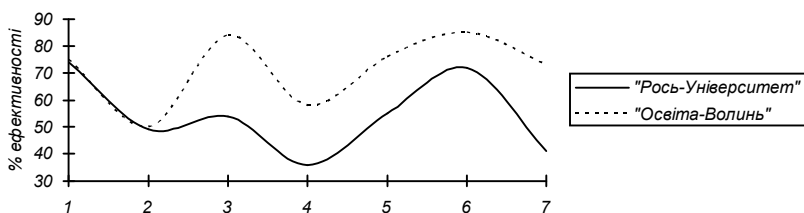


Рис. 2 Динаміка зміни ефективності окремих техніко-тактичних дій виповнених за матч командами „Рось-Університет” (м. Біла Церква) і „Освіта-Волинь” (м. Луцьк): 1-прийом, 2-подача, 3-блокування, 4-нападаючий удар, 5-страховка, 6-передача, 7-захисні дії.

Таким чином, ми бачимо, що рахунок в партіях і в грі в цілому залежить від ефективності окремих ігрових дій, тобто, прийому, подачі, блокування, нападаючого удару, страховки, передачі й захисних дій. Також треба відмітити, що при підвищенні ефективності ігрових дій однієї команди – понижуються ефективність ігрових дій другої. Але можливі й виключення, коли при відносно високих показниках загальної ефективності техніко-тактичних дій та низькій ефективності таких важливих елементів, як прийом м'яча з подачі, нападаючий удар й захисні дії, команда набуває поразки в окремих партіях і в цілому в грі.

Висновки:

1. В ході досліджень підтвердилась закономірність: ефективність як окремих ігрових елементів, так і в цілому змагальної діяльності впливає на результат гри.

2. Приведену методику обліку ефективності ігрових дій можна використовувати з метою контролю за ігровою підготовленістю волейболісток різної кваліфікації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем реєстрації змагальної діяльності волейболісток.

Література

1. Айрапетянц Л.Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. – М., 1992. – 41с.
2. Бабушкин В.З. Анализ реализации быстрого прорыва мужской сборной команды Украины по баскетболу на чемпионате Европы-97 // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С.. – Харьков: ХХПИ, 1998. – №1. – с. 16-19.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
4. Кудряшов Е.В., Мищенко А.А. Контроль за уровнем игровой подготовленности волейболисток. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2002. – №7. – с. 9-14.
5. Ермаков С.С. Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе. // Проблемы соревновательной деятельности: Тезисы доклада межобластной научно-практической конференции, 12-16 сентября 1990 г. – Харьков, 1990. – с.124.
6. Ермаков С.С., Крюков Ю.Г., Маслов В.Н. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1997. – №3. – с. 3-4.
7. Корягин В.М. Ігрові показники баскетболістів. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Збірник наукових праць під редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2002. - №4. – с. 7-13.

8. Без'язичний Б.І., Сірий О.В. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні-футболі. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 1999. - №20. – с. 14-15.
9. Бакнин В., Колляс Х. Анализ соревновательной деятельности как фактор повышения результативности спортсменок Греции. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С.. – Харьков: ХХПИ, 2001. – №9. – с. 37-44.
10. Поздняк Н.В. Рейтинг, как обобщенная оценка эффективности соревновательной деятельности в волейболе. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С.. – Харьков: ХХПИ, 1999. - №2. – с. 23-25.

Надійшла до редакції 16.01.2004р.

НОВІ ТЕХНОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ В УПРАВЛІННІ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Мартін В.Д., Шуба В.О., Василичин І.П.

Львівський державний інститут фізичної культури
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті показано один з напрямків підвищення ефективності управління тренувального процесу важкоатлетів на етапі безпосередньої підготовки до змагань заснований на використанні індивідуальних особливостей. Подано рекомендації щодо планування, контролю і корекції тренувальних навантажень висококваліфікованих важкоатлетів.

Ключові слова: змагання, управління, тренувальний процес, важка атлетика, технології.

Аннотация. Мартын В.Д., Шуба В.О., Василичин И.П. Новые технологические подходы в управлении тренировочным процессом тяжелоатлетов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. В статье показано одно из направлений повышения эффективности управления тренировочным процессом тяжелоатлетов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, основанное на использовании индивидуальных особенностей. Представлены рекомендации относительно планирования, контроля и коррекции тренировочных нагрузок высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Ключевые слова: соревнование, управление, тренировочный процесс, тяжелая атлетика, технологии.

Annotation. Martin V.D., Schuba V.O., Vasilichin I.P. The new technological approaches in management training by process weight-lifters at a stage of immediate preparation to competitions. One of the directions of enhancing the efficiency of managing the weight-lifting training process based on the individual qualities on the preparatory contest stage is shown in this article. Recommendations concerning the planning, control and correction of training loads for top-class weightlifters are given.

Keywords: competition, management, training process, serious athletics, technology.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку теорії і методики тренування у важкій атлетиці особливого значення набуває проблема підвищення ефективності тренувального процесу важкоатлетів на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Аналіз науково-методичної літератури й узагальнення передового досвіду спортивної практики показали, що розглянутий етап підготовки вивчався фахівцями і раніше, однак, в основному, з позицій аналізу кількісних показників тренувального навантаження, а ефективність тренувальних програм авторами оцінювалася тільки за результатами змагань (А.С. Медведєв, 1979, 1985, 1996; В.В. Риженков, А.И. Фаламєєв, 1979; М.С. Абрамян, 1980; В.Ф. Кім, 1980; В.М. Дегаскін, 1981; Б.В. Райський, 1982; С.В. Литвиненко, 1987 і ін.)

Проблема визначення оптимальних параметрів тренувального навантаження у важкій атлетиці одержала широке висвітлення в ряді робіт (М.С. Абрамян, 1980; В.В. Марченко, 1985; С.В. Литвиненко, 1987 і ін.),

Ряд авторів указують, що ефективність тренувального процесу можна підвищити, маючи достовірну інформацію про стан деяких систем організму (И.А. Ревін, 1974; В.И. Сальников, 1975; В.А. Поляков, 1983; В.В. Майоров, 1984 і ін.).

Однак у наявній літературі ще недостатньо освітлені питання планування, контролю і корекції тренувальних навантажень висококваліфікованих важкоатлетів на основі комплексу індивідуальних показників функціонального стану організму.

Робота виконана за планом НДР Львівського державного інституту фізичної культури.

Формулювання цілей роботи. Пошук напрямків підвищення ефективності управління тренувального процесу важкоатлетів на етапі безпосередньої підготовки до змагань та розробка рекомендацій щодо планування, контролю і корекції тренувальних навантажень висококваліфікованих важкоатлетів.

Результати дослідження. Одним з основних методичних принципів спортивного тренування є принцип індивідуалізації, що орієнтує на максимальну відповідність її змісту, методів, форм, величини і динаміки навантаження індивідуальним особливостям.

Приймаючи в увагу те, що основним засобом тренування важкоатлетів є підняття визначеної маси (штанги), те в цьому випадку величина робочої маси фактично і визначає і кількісну і якісну сторони тренувальних навантажень. Це зв'язано з тим, що величина робочої маси в

значній мірі характеризує число підходів і підйомів, швидкість і частоту цих підйомів, тривалість відпочинку між ними. На думку багатьох тренерів і фахівців, в основі досягнення високих спортивних результатів лежить не спосіб розподілу тижневого циклу, а характер, сила і тривалість тренувальних впливів.

Численні дослідження показують, що на етапі безпосередньої підготовки до змагань, увага повинна бути спрямована, головним чином, на самий ретельний облік вправ з максимальною вагою, і, насамперед, змагальних, від яких у першу чергу, залежать інтенсивність і ефективність спортивної підготовки: удосконалювання спортивної техніки, що забезпечує не тільки більш ефективне використання фізичного потенціалу, але і кращу технічну стійкість, і бойовитість спортсменів; моделювання і збереження силового потенціалу.

У зв'язку з цим гостро встає питання про необхідність створення комплексної методики визначення функціональної і фізичної підготовленості висококваліфікованих важкоатлетів. При визначенні комплексу функціональних досліджень ми виходили з характеру м'язової діяльності важкоатлетів і спрямованості тренувального процесу.

Ефективне керування тренувальним процесом неможливо без встановлення кількісних критеріїв і залежності, що зв'язують такі параметри, як обсяг, інтенсивність і функціональний стан ведучих систем організму важкоатлета.

Нами розроблена система діагностики функціонального стану важкоатлетів з мінімальними витратами засобів і часу. У спеціальну таблицю заносяться результати обстеження: характеристики серцево-судинної системи, обмінних процесів, стан швидко-силових якостей і спеціальної працездатності, показники емоційного стану. Кожний з них має свій цифровий еквівалент, по сумі яких і визначається функціональний стан організму в цілому і готовність до виконання майбутньої тренувального навантаження.

Щоденні обстеження дозволили виявити індивідуальні особливості реакцій організму важкоатлетів на тренувальні навантаження, використовувані в кожному із тренувальних днів предзмагальної підготовки. Це дозволило будувати тижневі цикли і всю підготовку таким чином, щоб вправи, що мають високий кореляційний взаємозв'язок із змагальними результатами, виконувалися на тлі підвищеної працездатності. Для спортсменів, що брали участь у дослідженнях, були розроблені індивідуальні програми підготовки до чемпіонату України (Коломия, грудень 2001р.). У результаті аналізу тренувального навантаження і показників функціонального стану, нами вносилися корективи в трену-

вальний процес. Показники тренувального навантаження в середньому по групі змінилися так:

- Скорочено кількість вправ з 13 +/- 3 до 9 +/- 2;
- Обсяг навантаження знижений на 12,9%;
- Кількість підйомів штанги в ривку в напівпідсід і «розніжку»

збільшилося в зоні інтенсивності 80 - 90% на 5,1%, у зоні 90-100% на 2,7%;

- Кількість підйомів штанги на груди в напівпідсід чи «розніжку», а також у поштовху від грудей збільшилося в зоні інтенсивності 80-90% на 4,3%, а в зоні 90-100% на 2,8%.

- Ефективність змагальної діяльності в групі підвищилася на 15,9%. До проведення експерименту реалізація змагальних спроб складала 57,3%, а після 73,2%.

Висновки. Ефективність запропонованих тренувальних програм оцінювалася за інтегральними критеріями підготовки, куди входили: приріст і стабільність спортивних результатів, ефективність змагальної діяльності.

Дійсний комплекс може застосовуватися на всіх етапах підготовки висококваліфікованих важкоатлетів для поточного та оперативного контролю над рівнем функціональної, фізичної підготовленості і протіканням відбудовних процесів. Він дозволяє спостерігати за індивідуальними змінами у функціональному стані спортсмена, стежити за реакціями організму на те, чи інше навантаження з метою індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впровадження нових технологічних підходів до управління тренувальним процесом важкоатлетів на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Література:

1. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К: Олімпійська література, 1999 – 286 с.
2. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К: Олимпийская литература, 1997- 584 с.
3. Пуцов О.І. О перспективах выступления тяжелоатлетов сборной команды Украины на Играх XXVII Олимпиады – И.Ж. Наука в олимпийском спорте, 2000, -№1 – с.14-18.

Надійшла до редакції 11.01.2004р.

ВИЯВЛЕННЯ СПЕЦИФІЧНИХ СЕНСОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК І ЇХ РОЗВИТОК ЗАСОБАМИ ВІЛЬНИХ ВПРАВ

Сідорова В.В., Рибковський А.Г.
Донецький державний інститут здоров'я,
фізичного виховання і спорту
Донецький національний університет

Анотація. Визначені спеціальні сенсомоторні здібності, які визначають ефективність удосконалення майстерності у вільних вправах і їх розвиток засобом базових композицій.

Ключові слова: юні гімнастки; сенсомоторні здібності; вільні вправи.

Аннотация. Сидорова В.В., Рибковский А.Г. Выявление специфических сенсомоторных способностей гимнасток и их развитие методами вольных упражнений. Выявлены специальные сенсомоторные способности, определяющие эффективность совершенствования мастерства в вольных упражнениях и их развитие посредством базовых композиций.

Ключевые слова: юные гимнастки; сенсомоторные способности; вольные упражнения.

Annotation. Sidorova V.V., Ribkovskij A.G. Definition specific sensemotorical abilities gymnastics and their development by means of free exercises. Are revealed special sensemotorical the abilities determining efficiency of perfection of skill in free exercises and their development by means of base compositions.

Key words: young gymnastics; sensemotorical abilities; free exercises.

Постановка проблеми. У діагностиці спортивних здібностей виділяються напрямки, пов'язані з вивченням сенсомоторики. Всі рухи здійснюються в часі і просторі, які супроводжуються визначеними м'язовими зусиллями. Тому вивчення динаміки функціонального стану і міжсенсорних взаємовідношень при управлінні точністю рухів в умовах спортивної діяльності стає актуальною і першочерговою проблемою. Однак, у науково-методичній літературі не зустрічається інформація, стосовно найбільш важливих сенсомоторних здібностей для виконання вільних вправ у спортивній гімнастиці.

Відповідно до програми з спортивної гімнастики для спортивних шкіл, у тренувальний процес дівчат на етапі початкової і спеціалізованої підготовки, необхідно вводити спеціальні вправи на удосконалення здібностей до точних диференцювань різних характеристик рухів. Однак, педагогічні спостереження за тренуванням юних гімнасток показали, що тренери не використовують спеціальні вправи для розвитку вищезгаданих спеціальних сенсомоторних здібностей і рівень їх розвитку забезпечується за рахунок виконання підготовчих та змагальних вправ.

Аналіз останніх досягнень і публікацій. "Почуття часу" вва-

жається важливим засобом самоконтролю і саморегуляції при виконанні швидко-силових і складнокоординаційних дій. Рівень розпізнавальної чутливості вчасно залежить від віку школярів, але в більшій мірі від рівня рухових здібностей до оволодіння техніки різноманітних вправ, від рівня кваліфікації спортсменів, у тому числі і гімнастів. Для освоєння складнокоординаційних вправ важливе значення має уміння спортсменів тонко відчувати й аналізувати свої рухи, точно сприймати просторові переміщення тіла. Точність відтворення і диференціювання рухів з просторово-тимчасових і силових параметрів має велике значення в освоєнні ведучої ланки техніки будь-якої рухової дії [4,5]. Деякі автори показали позитивний взаємозв'язок спортивної кваліфікації гімнастів з точною оцінкою просторових і тимчасових характеристик [2,7]. Гімнастика містить у собі безліч елементів з обертаннями в різних площинах. Виконання таких вправ супроводжується інтенсивним подразненням вестибулярного аналізатора і, отже, висуває великі вимоги до функціонального стану даної сенсорної системи [3, 6, 8].

Здійснення рухової діяльності в гімнастиці багато в чому залежить від керуючої діяльності центральної нервової системи. Одним з показників стану нервових процесів у центральній нервовій системі є час відповідної рухової реакції на вплив сигнальних подразників. Зменшення часу рухових реакцій трактується як стан підвищеної збудливості центральної нервової системи, високої лабільності її нервових утворень. Збільшення часу реакцій розуміється як погіршення функціонального стану. Відповідно до результатів досліджень, отриманим Балько Б.Є. [1] у разі поліпшення тренуваності гімнастів, час реакцій зменшується, що зв'язано з поліпшенням швидкості сприйняття інформації і рухливості нервових процесів.

Мета дослідження. Виявити компоненти сенсомоторних здібностей, найбільш важливих для удосконалювання майстерності в вільних вправах і ефективність впливу базових композицій на їх розвиток.

Результати досліджень. Для вирішення мети дослідження використовувались наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; вивчення і опанування досвіду практичної роботи провідних тренерів у спортивній гімнастиці шляхом бесід, опитувань, педагогічних спостережень; метод експертних оцінок; тестування; методи вивчення сенсомоторних здібностей; педагогічний експеримент; методи математичної обробки результатів досліджень.

Для виявлення найбільш важливих для удосконалювання майстерності в вільних вправах компонентів сенсомоторних здібностей був виконаний кореляційний аналіз між точністю відтворення часових

відрізків 7 і 49 секунд, точністю відтворення м'язових зусиль, точністю відтворення просторових характеристик, точністю диференціювання м'язових і просторових параметрів рухів, вестибулярної стійкості, простою руховою реакцією, показниками теплінг - тесту (перший квадрат - швидкість рухів; другий і третій – нервово-м'язова регуляція; четвертий – працездатність нервової системи) і показниками спортивно-технічної підготовленості в вільних вправах (4 показника).

На даному етапі досліджень взяли участь 111 гімнасток. З них: 33 гімнастки I розряду; 34 – II розряду і 44 гімнастки III розряду. Таким чином, по кожному показнику сенсомоторних здібностей було одержано 12 коефіцієнтів кореляції зі спортивно-технічною підготовленістю. Із таблиці 1 видно, що пар, які достовірно корелюють найбільша кількість з показників вестибулярної стійкості, потім сенсомоторної координації, точності диференціювання м'язових і просторових параметрів, простій руховій реакції “своєю” рукою, точності відтворення просторових характеристик і точності відтворення 49-сек. відрізка часу. Отже розвиток цих здібностей найбільш впливає на ефективність удосконалення майстерності у вільних вправах.

Таблиця 1

Кількість пар, які достовірно корелюють між показниками сенсомоторних здібностей і спортивно-технічною майстерністю у вільних вправах

№ п/п	Показники сенсомоторних здібностей	достовірні коефіцієнти кореляції	
		кількість	в %
1	точність відтворення 7-сек. відрізка часу	1	8,33
2	точність відтворення 49-сек. відрізка часу	3	25
3	точність відтворення м'язових зусиль “своєю” рукою	1	8,33
4	точність відтворення м'язових зусиль “чужою” рукою	0	0
5	точність відтворення просторових характеристик	3	25
6	точність диференціювання м'язових і просторових параметрів	4	33,33
7	вестибулярна стійкість	12	100
8	проста рухова реакція “своєю” рукою	3	25
9	рухова реакція “чужою” рукою	1	8,33
10	теплінг - тест (перший квадрат)	0	0
11	теплінг - тест (другий і третій квадрат)	1	8,33
12	теплінг - тест (четвертий квадрат)	0	0
13	сенсомоторна координація	5	41,66

Для перевірки ефективності розробленої програми з використанням базових композицій вільних вправ для розвитку сенсомоторних

здібностей ми провели педагогічний експеримент, у якому взяли участь 64 гімнастки: по 32 - у контрольній і експериментальній групах. Кожна група була розбита на підгрупи гімнасток I розряду (10 гімнасток), II - (10 чоловік) і III розряду (12 дівчат). Гімнастки контрольної групи тренувалися як звичайно. З дівчатами експериментальної групи ми вивчили 10 базових групових композицій (по одній щотижня).

Здатність диференціювати м'язові зусилля ніг і просторові характеристики у гімнасток експериментальної групи першого розряду покращилася на 2,1см. ($P < 0,05$), що складає 15,78% (Таблиця 2.). Трохи гірші поліпшення у дівчат третього розряду: 14,53% ($P < 0,05$). У гімнасток другого розряду зрушення найбільш істотні: 3,1см. або 18,23%, однак зміни не достовірні ($P > 0,05$). Цікавим є той факт, що гімнастки контрольних підгруп показали результати гірше первісних на 0,58 - 1,5см. ($P > 0,05$).

Таблиця 2

Рівень розвитку сенсомоторних показників та спортивно-технічної майстерності до і після педагогічного експерименту

		X ± y в експериментальній групі			X ± y в контрольній групі			Загальний приріст			
		До експери- менту	Після експери- менту	P > 0,05	До експери- менту	Після експери- менту	P > 0,05	абсол.зн.		в %	
								Е	К	Е	К
I розряд	1.	13,3±5,05	11,2±4,02	<	9,8±2,93	11,3±3,05	>	2,1	-1,5	15,78	-15,3
	2.	37,5±10,1	26,6±6,75	<	31,3±7,64	28,3±6,12	>	10,9	3	29,06	9,58
	3.	14,3±4	12,2±3,15	>	15,7±4,94	16,3±3,77	>	2,1	-0,6	14,68	-3,82
	4.	18,5±3,1	17,4±2,17	>	18,9±2,37	18,2±2,29	>	1,1	0,7	5,94	3,7
	5.	21,0±3,23	20,1±4,17	>	19,9±2,23	21±1,56	>	0,9	-1,1	4,28	-5,52
	6.	19,75±2,7	18,75±3,0	>	19,4±1,91	19,6±1,48	>	1	-0,2	5,06	-1,03
	7.	45,3±4,44	46,4±4,37	>	44,1±4,25	42,8±3,19	>	1,1	-1,3	2,42	-2,9
II розряд	1.	17±4,54	13,9±3,69	<	13,9±4,62	14,8±4,08	>	3,1	-0,9	18,23	-6,47
	2.	45,5±13,9	34,1±11,7	<	59,1±15,7	43,4±10,98	<	11,5	15,7	25,05	<u>26,5</u>
	3.	14,6±1,95	11,6±2,31	<	13,7±3,83	12,7±2,66	>	3	1	20,54	7,29
	4.	21,1±4,4	19,4±3,27	>	19,6±5,1	18,8±2,55	>	1,7	0,8	8,05	4,08
	5.	22,2±3,76	19,6±3,97	>	21,8±5,94	22,4±5	>	2,6	-0,2	11,71	-0,91
	6.	21,65±4	19,5±3,41	>	20,7±5,33	20,4±3,15	>	2,15	0,3	9,93	1,44
	7.	41±2,66	40±4,44	>	39,9±2,23	40,5±4,08	>	1	0,6	2,43	1,5
III розряд	1.	18,03±9,3	15,41±2,3	<	17,25±4,7	17,83±3,8	>	2,62	-0,58	14,53	-3,36
	2.	52,08±10	43±6,38	<	58±13,4	50,33±8,63	>	9,08	7,67	17,43	13,2
	3.	17,66±3	16,5±3,26	>	21,08±4,6	19,08±3,14	>	1,16	2	6,56	<u>9,48</u>
	4.	23,75±2,5	21,83±2,5	<	21,16±2,9	20,25±4,57	>	1,92	0,91	8,08	4,3
	5.	25,25±3,8	22,5±3,11	>	23,33±4,0	23,41±3,44	>	2,75	-0,08	10,89	-0,34
	6.	24,5±2,94	22,16±2,6	<	22,25±3,1	21,83±3,32	>	2,34	0,42	9,55	1,88
	7.	36,33±2,9	38,83±4,2	>	34,83±3,3	34,25±2,76	>	2,5	-0,58	6,88	-1,66

Примітки.

1). Умовні ozn.: 1. точність диференц. м'язових і простор-х параметрів; 2. точність відтв. простор-х хар-к; 3. вестиб. ст.; 4. проста рухова реакція "своєю" рукою; 5. "чужою" рукою; 6. середній показник простої реакції; 7. сенсомоторна координація.

2) Точність відтворення тимчасових відрізків (7- і 49-сек.), точність відтворення м'язових зусиль, стійкість вестибулярного апарата визначалася відповідно до методики, описаної В.Л. Маришук і ін. авторами й адаптованої нами до специфіки гімнастики. Здатність до просторової точності рухів вивчалася за допомогою тесту – заповнений еталон простору (ЗЕП). Для визначення комплексної здатності до точного диференціювання м'язових зусиль і просторової точності виконувалася стрибок у довжину в половину від максимального зусилля. Просту рухову реакцію досліджували по падаючому ципку. Сенсомоторна координація досліджувалася за методикою А.Сизанова. Для визначення здатності до максимальної частоти рухів з мінімальною амплітудою використовувався тепінг-тест.

Точність проходження семиметрового відрізка по тесту "ЗЕП" значно покращилася у гімнасток першого і другого розряду. Перший розряд - на 10,9см. ($P < 0,05$) або 29,06%. Другий розряд - на 11,5див., або 25,05% ($P < 0,05$). Трохи нижче зрушення у гімнасток третього розряду: 17,43% ($P < 0,05$). У дівчат контрольної групи другого розряду більш значне поліпшення результату: 15,7см. або 26,56% ($P < 0,05$). Найнезначніше – у гімнасток першого розряду: 9,58%.

Здатність до стійкості вестибулярного апарату в результаті педагогічного експерименту у гімнасток експериментальної групи мала поліпшення більш значні, ніж у дівчат контрольної групи, за винятком гімнасток третього розряду. Найбільший приріст показників стійкості при приземленні спостерігався в експериментальній підгрупі другого розряду. Відхилення зменшилися на 3см, що склало 20,54% ($P < 0,05$). У гімнасток першого розряду результат покращився на 2,1см. або 14,68%, ($P > 0,05$), у гімнасток третього розряду – на 6,56% ($P > 0,05$). У цій віковій групі у дівчат контрольної підгрупи виявився трохи більший приріст стійкості, ніж у експериментальній підгрупі: 9,48% ($P > 0,05$). У гімнасток другого розряду поліпшення значно менші – 7,29% ($P > 0,05$). А гімнастки першого розряду показали результат на 0,6см. або 3,82% ($P > 0,05$) гірші, ніж до експерименту.

Цікавим постає факт поліпшення простої реакції в експериментальних підгрупах. Тільки у гімнасток першого розряду приріст резуль-

тату показаного “своєю” рукою, трохи перевищив результат по “чужій” руці. Права – 5,94% ($P>0,05$). Ліва – 4,28% ($P>0,05$). В інших вікових групах проста реакція по “чужій” руці, покращилася більше, ніж з “своєї”. У контрольній групі спостерігалася наступна тенденція: результат, показаний “своєю” рукою трохи поліпшувався: на 0,7 – 0,91%, а “чужою” – залишався на колишньому рівні або небагато погіршувався: від 0,08 до 1,1см. Усі зміни в контрольній групі не достовірні ($P>0,05$).

Незважаючи на більший приріст показників сенсомоторних здібностей гімнасток експериментальної групи достовірні поліпшення виявлені в 8 випадках з 21. У контрольній групі - в одному випадку. Це говорить про те, що для більш значних змін буде потрібним вплив більшої тривалості.

Висновки.

1. Найбільш важливими сенсомоторними здібностями для удосконалення майстерності у вільних вправах є: вестибулярна стійкість; сенсомоторна координація; точність диференціювання м'язових і просторових параметрів рухів; проста рухова реакція, показана “своєю” рукою; точність відтворення просторових характеристик; точність відтворення 49-сек. відрізка часу.
2. Виконання різних базових композицій вільних вправ з великою кількістю рухів і детальним контролем за їхніми характеристиками засобом уточнення деталей і “нюансів” рухів викликали найбільші порушення в рівні розвитку сенсомоторних здібностей у гімнасток експериментальної групи, за винятком двох показників.
3. Точність відтворення просторових характеристик рухів у гімнасток II розряду і вестибулярна стійкість у гімнасток III розряду контрольної групи збільшилася більше, ніж у експериментальній, так як початкові результати в контрольній - були значно більшими, ніж в експериментальній. Це створювало умови для більш інтенсивних темпів приросту.

Перспективи. Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення взаємозв'язку сенсомоторних здібностей з іншими компонентами спеціальних рухових здібностей і на пошук більш ефективних методик їхнього розвитку.

Література

1. Балько Б.Е. Исследование времени двигательных реакций гимнастов: Автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / ЛНИИФК. -Л., 1957. -20с.
2. Гринштейн А.Ф. Исследование способностей гимнаста к оценке пространственных и временных параметров движения: Авт. ...дис. канд. пед. наук: 13.0004 / ГОЛИФК. -Л., 1971 -16с.
3. Курьсь В.Н., Скакун В.А. Двойные сальто назад // Гимнастика. -М.: Физкультура

- и спорт. –1976. -Вып.1. -С.53-56;
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. –М.: Физкультура и спорт, 1997. -304с.
 5. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как дв. – коор. качества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Детский тренер. 2001, №2. –С.4-9.
 6. Попугаев А.И., Панфилов О.П. Роль вестибулярного анализатора в пространственном анализе гимнастических упражнений // Теория и практика физической культуры. -1981. -№10. -С.24-25.
 7. Швинкс У.Х. Совершенствование пространственно-временной ориентировки детей 12-14 лет в процессе занятий гимнастикой: Авт. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / ТГУ. -Тарту, 1975. -26с.
 8. Шипов А.А., Кондрачук А.В., Сиренко С.П. Биомеханика вестибулярного аппарата. –М.: Слово, 1997. –260с.

Надійшла до редакції 11.01.2004р.

ВИБІР Й ОЦІНКА ТЕСТІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ ЗА ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ФУТБОЛЬНОГО РЕЗЕРВУ

Шаленко В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Відбір кандидатів до складу команд майстрів здійснюється з урахуванням індивідуальних можливостей перспективних спортсменів. Обґрунтування основних задач оцінки рівня підготовленості футболістів дає можливість свідомо прогнозувати наступні етапи підготовки у зв'язку із створенням ефективної системи оцінки актуальних рухових і психічних якостей.

Ключові слова: тест ,надійність, інформативність.

Аннотация. Шаленко В.В. Выбор и оценка тестов для проведения контроля за подготовленностью футбольного резерва. Отбор кандидатов в состав команд мастеров осуществляется с учетом индивидуальных возможностей перспективных спортсменов. Обоснование основных задач оценки уровня подготовленности футболистов дает возможность прогнозировать последующие этапы подготовки в связи с созданием эффективной системы оценки актуальных двигательных и психических качеств.

Ключевые слова: тест, надежность, информативность.

Annotation. Shalenko V.V. Choice and assessment of the tests for holding monitoring behind an efficiency of a football redundancy. The selection of candidates into the teams of masters is performed taking into account individual abilities of perspective sportsmen. The grounds for the basic tasks of evaluating level of football players' readiness give the opportunity to prognosticate the further stages of their training due to the creation of effective system for evaluating actual moving and psychological qualities.

Key words: test, reliability, informativeness.

Постановка проблеми. Сьогодні в практиці футболу широко розповсюджена фіксація різних показників ігрової діяльності. Надійність

більшості з них не обґрунтовувалась, і беззастережно довіряти отриманим в процесі спостережень даним не варто.

У тому випадку, коли інформативність і надійність тестів не визначені, тестування перетворюється в пусту формальність.

До недавнього часу, були широко розповсюджені в практиці такі функціональні проби, як трихвилинний біг, двадцять присідань та ін., які вважалися майже універсальними для оцінки рівня підготовленості футболістів. Але результати кореляційних зв'язків між основними критеріями гри й результатами, зафіксованими в цих пробах, засвідчили їх низьку інформативність.

Зв'язок зі зведеним планом наукових досліджень. Робота виконується згідно з темою № 1.2.18. «Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різного віку та кваліфікації у спортивних іграх» зведеного плану наукових досліджень Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр., номер держреєстрації 0101U006469.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливий критерій стандартизації тестів – це їх надійність. Вона характеризується рівнем збіжності результатів під час повторного тестування одного й того ж спортсмена в стандартних умовах.

На практиці досягти повного збіжності результатів, частіше за все, не вдається.

Професор В.М. Заціорський пояснює це так:

1. У процесі тестування відбуваються зміни в стані футболістів (наприклад, виникає втома, падає концентрація уваги, тощо).

2. Можуть змінитися зовнішні умови (наприклад, у другому таймі розпочнеться дощ, поле стане тяжким, і це негативно відіб'ється на техніці

3. Тестування буде проводити інший дослідник.

4. Тест може бути недосконалим (наприклад, мало надійними слід вважати тести на точність ударів у ворота до першого промаху. Футболіст, у якого відмінно поставлений удар, може промахнутися у перших спробах).

Для розрахунку коефіцієнта надійності необхідно використовувати дисперсійний аналіз.

У посібнику зі спортивної метрології (В.М. Заціорський, М.О. Годік), автори радять відрізняти наступні різновиди надійності: стабільність, узгодженість та еквівалентність.

Мета статті – розглянути особливості вибору та оцінки тестів для визначення стану спортсмена за допомогою оцінок, отриманих внас-

лідок проходження тестової програми, або виконання спеціалізованих контрольних вправ.

Викладення матеріалу. З нашої точки зору успішність тестування залежить від вирішення двох задач:

1. Які саме тести слід включити до комплексної програми?

2. Скільки тестів спроможні дати достатню інформацію про стан спортсмена?

Вирішення першої задачі пов'язане з теорією стандартизації, у відповідності до якої, перш ніж бути рекомендованими у практику, тести повинні пройти перевірку на інформативність та надійність.

Інформативність – це найважливіший критерій стандартизації. Він стверджує, що даний тест визначає саме ту рухову якість (або здібність моторики людини), для оцінки якої він створювався.

Як правило, інформативність встановлюється в два етапи.

Спочатку, на основі теоретичних передбачень визначають, яка із функціональних систем організму є провідною у виконанні конкретної вправи.

Наприклад, з фізіології й біохімії відомо, що результати виконання багатьох завдань на витривалість, в першу чергу, залежать від ефективності роботи серцево-судинної й дихальної систем. Беручи це за основу, відбираємо тести, спрямованість яких може характеризувати саме ці системи. Такими тестами будуть показники максимального вживання кисню (МВК), хвилинного об'єму дихання, систолічного об'єму серця та працездатності.

Друга задача пов'язана з кількісною оцінкою коефіцієнта інформативності. Для цього результати тестів порівнюють з результатами критеріїв. Ними можуть бути:

1. Спортивний результат.

2. Одна з кількісних характеристик основної спортивної вправи (наприклад, загальна кількість ігрових дій у матчі, ефективність атакуючих або захисних дій, кількість проникаючих атак та ін.).

3. Результати іншого тесту, інформативність якого доведена.

4. Належність до певної групи. Наприклад, можна порівнювати ефективність техніко-тактичної майстерності гравців збірної України, гравців провідних команд вищої ліги, гравців юнацьких команд та ін.

Крім того, у своїй роботі інформативність тестів, включених до програми експерименту, ми визначали за збігом динаміки їх результатів з динамікою тренувальних навантажень.

Слід пам'ятати, що результат у футболі – це рахунок гри, який не завжди відповідає кількості і якості ігрових прийомів, виконаних фут-

болістами. Тому часто виникає необхідність використання в якості критеріїв деяких із описаних вище показників.

Наступний критерій стандартизації тестів – це їх надійність. Вона характеризується рівнем збігу результатів під час повторного тестування одного й того ж спортсмена в стандартних умовах.

На практиці досягти повного збігу результатів, частіше за все, не вдається.

Для розрахунку коефіцієнта надійності необхідно використати дисперсійний аналіз.

Фахівці радять відрізнити наступні різновиди надійності: стабільність, узгодженість та еквівалентність.

Враховуючи специфіку футболу, ми вважаємо за доречне більш детально розглянути узгодженість тестів, яка характеризується незалежністю результатів тестування від особи, що проводить дослідження.

Розглянемо такий приклад. Два спеціаліста, спостерігаючи за діями гравців, реєструють кількість і ефективність виконання ігрових прийомів. Безумовно, що програма спостереження уніфікована, і експерти повинні однозначно фіксувати все, що виконують гравці. Але, якщо експерт “А” зареєстрував, що гравець О. Білик за гру подолав на максимальній швидкості 1300 м, а експерт “Б” – 700 м, то спосіб реєстрації цього показника не можна вважати надійним.

Ми вважаємо, що однією з причин низької надійності тестів, які застосовуються у футболі, є недосконала методика їх вимірювання. Для приклада розглянемо тести для оцінки швидкісних якостей: біг на 15-40 м. Якщо вимірювати результати в цих тестах за допомогою фотоелектронних систем, то їх репродукція буде високою. На жаль, такі автоматичні системи не отримали належного розповсюдження і фіксувати час продовжують за допомогою механічного секундоміра. У зв'язку з цим до реального часу додається як стандартна помилка механічного приладу, так і нестандартна помилка секундометриста. В деяких випадках вони складають 0,3-0,5 с.. Про який коефіцієнт надійності може йти мова?

Водночас це не означає, що такі тести мають бути вилученими з арсеналу контрольних вправ. Бажано визначити причину низької їх репродукції й усунути її, навіть змінивши методику виконання тесту або спосіб вимірювання.

Причина низької репродукції полягає, перш за все, у тому, що методики тестування й вимірювання не уніфіковані. В принципі, кожний тест повинен проводитися різними експериментаторами однаково.

Після того як тести пройшли перевірку відповідності критеріям стандартизації, виникає інше, не менш важливе запитання: скільки по-

трібно тестів для того, щоб охарактеризувати стан спортсмена або певної системи організму? Припустимо, що для всебічної оцінки силових якостей футболіста необхідно 10 тестів. До числа цих тестів входить визначення максимальної сили і її градієнтів практично у всіх великих м'язових групах. Для того щоб провести один тест, потрібно придбати й налагодити апаратуру, укріпити й перевірити датчики, створити спортсмену належні умови для максимальної реалізації якості у визначеній дії та ін.. Все це необхідно повторити десятки разів. Ця робота пов'язана із втратою часу, залученням великої кількості складної апаратури. Крім того, якщо вимірювання проводяться довго, футболісти втомлюються, і надійність тестів різко падає. Для того щоб уникнути цього, ми рекомендуємо використовувати, метод багатомірного статистичного аналізу, за допомогою якого можна визначити реальний вклад конкретного тесту у дисперсію досліджуваної якості. Це означає, що із 10 тестів слід використати лише ті, які мають високу інформативність. По-друге, всі тести знаходяться у певній залежності, деякі тісно корелюють один з одним, утворюючи споріднені групи. Із таких груп ми вибирали один-два тести, тому що інші будуть нести ту ж саму інформацію. Такий підхід дозволяє зменшити число тестів, не зменшуючи інформативного рівня загальної батареї.

Загалом, коли спортсменові пропонується виконати тест, ми робимо спробу оцінити максимальний рівень розвитку певної рухової якості. Разом з тим, показати максимальний результат, не залучаючи вольової якості, неможливо. Тому в цьому варіанті можливий випадок, коли спортсмен з більш низьким рівнем (наприклад, витривалості), але який володіє сильними вольовими якостями, показує кращий результат.

У таких випадках ми рекомендуємо використовувати лише суб-максимальні тестові навантаження, виконання яких не вимагає граничних проявів вольових якостей. Наприклад, футболіст здатний вжити максимум кисню лише під час виконання досить тривалої роботи максимальної інтенсивності, під час якої частота серцевих скорочень (ЧСС) підтримується на рівні 180-190 поштовхів за хвилину. В такому режимі працювати, не проявляючи значних вольових зусиль, не можливо.

Але, коли ми врахуємо той факт, що при збільшенні ЧСС із 140 до 180-190 пошт./хв., рівень вживання кисню лінійно збільшується, ми тестове навантаження зменшимо. В цьому випадку нас буде цікавити рівень вживання кисню при навантаженні з ЧСС 140-150 поштовхів на хвилину, де не потрібно залучати граничні зусилля. В цьому випадку тестування спортсмена буде проходити безболісно.

Результати досліджень. Проводячи тестування, ми звернули увагу на стандартизацію умов дослідження. Вимірювання проводили на одному й тому ж стенді, в однаковий час, використовуючи лише ту апаратуру, яка пройшла метрологічний контроль. Усі футболісти перед тестуванням виконували стандартну розминку. Кожний із них отримував однакову інформацію щодо виконання тесту. Кожний виконував лише дві пробні спроби.

Кількість тестових спроб залежить від біологічної витривалості вимірюваної функції. Наприклад, силові якості вимірюються два рази, і в кінцевий результат йде середня оцінка, а час реакції вимірюється у восьми спробах, тому що цей показник надзвичайно варіативний.

Подальший напрямок досліджень. Таким чином, дотримуючись цих основних постулатів, ми наблизимось до вирішення основної задачі, якою слід вважати забезпечення точності вимірювання під час спортивного тестування.

Література

1. Бойченко Б.Ф. Система селекции – важный фактор формирования сборных команд (на примере футбола). –Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. – С. 8-15.
2. Верхошанский О.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле// Теория и практика физической культуры. –1991 – №2. – С. 24-31.
3. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок // Физкультура и спорт. –1980. – 135 с.
4. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки. –М.: СААМ, 1995. –С. 213-225.
5. Матвеев Л.П. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена // Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –К.: Олимпийская литература. – 1999. -С. 221-258.

Надійшла до редакції 14.01.2004р.

ТРАВМОБЕЗОПАСНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ

Жданов Ю.Н.

Донецкий государственный институт железнодорожного транспорта

Аннотация. В статье изложены новые методики травмобезопасной подготовки боксеров с применением оригинальных упражнений, не требующих дополнительного вложения денежных средств в педагогический процесс тренировки боксеров и обеспечивающих интеллектуальное, технико-тактическое развитие спортсмена.

Ключевые слова: упражнения, совершенствование, интеллект, травмобезопасность.

Анотація. Жданов Ю.М. Травмобезпечна підготовка боксерів. У статті викладені нові методики травмобезпечної підготовки боксерів із застосуванням оригінальних вправ не потребуючих додаткового вкладення коштів у педагогічний процес тренування боксерів і забезпечуючих інтелектуальний, техніко-тактичний розвиток спортсмена.

Ключові слова: вправи, удосконалювання, інтелект, травмобезпечність.

Annotation. Zhdanov Y.M. Safety preparation of boxers. In article new techniques of safety preparation of boxers with application of original exercises of money resources not demanding an additional investment in pedagogical process of training of boxers and providing intellectual, engineering-tactical development of the sportsman are stated.

Key words: exercises, perfection, intelligence and traumatic safety.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Новые качественные преобразования в боксе невозможны без повседневных научных исследований и поисков новых методических решений в снижении травматизма и повышении технико-тактического мастерства за кратчайшие сроки. Особенно в таком травматичном виде спорта, каким является бокс [4,5,6]. С каждым годом бокс расширяет свою географию, увеличивается количество занимающихся, но качественная сторона этого вида спорта (технико-тактическое мастерство, психологическая подготовка, самобытность в исполнении приемов, яркие личности в боксе среди спортсменов и тренеров), по нашим наблюдениям, не улучшается. Книги по боксу переиздаются, а новых книг, основанных на экспериментальной, научной базе, на прилавках магазинов, к сожалению, нет. Поэтому спортзал становится единственной эффективной научно-исследовательской лабораторией, где можно создать и внедрять новые методы подготовки боксеров.

Работа выполнена согласно плана НИР Донецкого государственного института железнодорожного транспорта.

Цель исследований. Поиск, внедрение эффективной програм-

мы, методик для снижения травматизма боксеров, при помощи новых приемов, упражнений и вспомогательных средств, повышающих их интеллектуальную и технико-тактическую подготовку.

Результаты исследований. По программам ДЮСШ, ШВСМ, ДЮСШОР предлагается обучать боксеров сериям ударов, бою на ближней и средней дистанциях, на 5 - 8 годах тренировок. В связи с требованиями сегодняшнего дня мы не можем ограничиться их рекомендациями. Суть нашей экспериментальной, травмобезопасной методики заключена в простоте и доступности обучения на примере древнего бега, только взмахи рук вдоль туловища заменены прямыми ударами, ударами снизу и боковыми ударами.

На рис.1 изображены боксеры в момент бега на месте, в котором взмахи рук вдоль туловища заменены прямыми ударами. Далее мы обучали сериям ударов в движении вперед и назад, фиксируя внимание спортсменов на разнице движений рук и ног. При движении вперед удары наносят под разноименные ноги, а назад, наоборот, под одноименные: шаг левой назад удар левой рукой, шаг правой удар правой. Затем мы обучали сериям ударов с движением по кругу влево и вправо. После этого мы отработывали серии в движении назад, заканчивая сайд степом с ударами то левой рукой, то правой. Затем изучали серии ударов в движении вперед и заканчивали боковыми ударами левой или правой. С уходом в правую сторону заканчивали ударом правой, а в левую-левой обращая пристальное внимание обучающихся на работу ног при уходе в сторону с боковым ударом.



Рис.1.

На рис.2 и 3 обозначены правильное и ошибочное положения ног. На рис.2 хорошо видны расположения ног, где носок правой ноги спортсмена (завершающего серию ударов правым боковым) находится

на уровне пятки соперника. Такое расположение ног обеспечивает безопасную позицию, т.к. боксер находится за плечом соперника, которому неудобно нанести удар из создавшегося положения. После этого спортсмен мгновенно уходит по кругу вправо, чем вдвойне подстраховывает себя от возможной контратаки. На рис.4 показаны приемы дальнейших научных исследований, когда один из спортсменов принимает серию прямых ударов подставкой ладоней на отходе, по завершении которой мгновенно переходит в контратаку с ответной серией разнообразных ударов, рис.5.



Рис.2.



Рис.3.



Рис.4.



Рис.5.

Большое внимание мы уделяли также быстрой переключаемости движения ног: от движения с серией встречных ударов назад к мгновенному движению с серией вперед. Этот прием формировал своевременность атак и контратак, что давало в каждом соревновании большое преимущество по количеству и качеству точных ударов, которые создавали психологическую неуверенность у противника и приводили его к быстрому поражению.

От обучения прямым серийным ударам мы переходили к разно-

образным. На рис.3 изображено неправильное положение ног боксера расположенного справа, который, в момент завершения серии ударов боковым левой, уходит влево. Ошибка заключается в том, что единоборец остался на линии атаки, в зоне досягаемости удара, и, развернувшись вправо, подставил голову под удар соперника.

На рис. 4 и 5 запечатлены моменты тренировок переключаемости от защиты к мгновенной атаке и, наоборот, от атаки к защите.

Для лучшего осознания важности работы ног, создающих благоприятную позицию для нанесения ударов, мы применяли разработанные нами упражнения (рис.6). Сидя на полу, воспитанники наносили разнообразные удары, перемещаясь при этом на ягодицах в различных направлениях: вперед, назад, влево, вправо, по кругу.

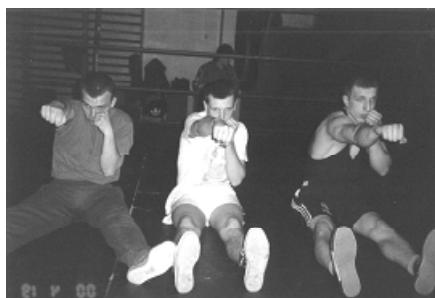


Рис.6.

Данные упражнения заметно ускорили осознание важности работы над техникой и разнообразием работы ног и резко сокращали сроки формирования правильных передвижений.

Для индивидуального подбора видов передвижений нами демонстрировались несколько самых важных, на наш взгляд способов. Тот, который у них получался сразу, мы предлагали для немедленного разучивания, а те передвижения, которые получались хуже, мы переносили на последующие занятия. Такая методика заметно улучшила настроение боксеров, т.к. время ожидания положительных результатов заметно сократилось и успех стал ощутимее.

Для более быстрого становления и закрепления навыка мы разработали упражнения, помогающие устранять замах при ударах сбоку и снизу (рис.7,8,9). Эти упражнения мы давали ученикам в виде домашнего задания. Данные упражнения значительно улучшили технику ударов и сократили время, отводимое на техническое освоение приемов. Суть

их состоит в следующей методике: боксер становится в боевую стойку правым боком к стене, касаясь ее плечом, ладонь левой руки держит перед собой ребром на линии носа и в нее наносит удар боковой правой. Стена используется, как ограничитель замаха. А ладонь, стоящая на линии носа - ориентир ограничения амплитуды движения туловища справа-налево, т.к. при излишнем развороте боксер открывает под удар то правую, то левую часть головы, или туловища (в зависимости от удара), что является опасным для здоровья спортсмена, который, искажая технику ударов (за счет излишней амплитуды движений, потери равновесия и падений на соперника) может серьезно травмировать себя или партнера.



Рис. 7.



Рис. 8.



Рис. 9.

На удержание равновесия расходуется много сил. Нередко потеря равновесия приводит к падению, которое смущает спортсмена, подавляет его психологически и создает неуверенность в бою. Излишняя амплитуда движений приводит к быстрому утомлению, которое, довольно часто, является причиной поражения. Все эти недостатки мы устранили разработанными нами упражнениями. Они изображены на рис.7,8,9. На рис.8 боксеры наносят боковые удары, перекатываясь с одного плеча на другое. В данном упражнении пол является ограничителем амплитуды движения руки при боковом ударе. Одновременно это упражнение устраняет частую техническую ошибку и формирует биомеханически правильное положение плеч при нанесении различных ударов, когда плечо бьющей руки оказывается ниже плеча отдыхающей руки, не участвующей в данный момент в ударе. Другими словами эта ошибка называется - «задирание» плеча «отдыхающей» руки. Спортсмен, поочередно наваливаясь, то на одно, то на другое плечо, формирует и закрепляет правильный навык работы рук и плеч.

На рис.9 спортсмены отрабатывают технику ударов снизу. Пол препятствует замаху, отведению локтя за линию туловища. Потолок служит ориентиром движения руки в цель. Боксер должен направлять предплечье и кулак «штыкообразно» от себя в мишень и возвращать руку

движением локтя к туловищу, а не описывать кистью руки дугообразное скользящее по цели движение. Это - «мазок», а не удар. Необходимо, как бы, вколачивать удары. Образно говоря, ударная часть кулака уподобляется молотку, которым необходимо забить в стену гвоздь с одного удара. Только тогда кулак догонит быстро уходящего соперника. Перечисленные упражнения воспитанники выполняли в спортзале и дома. Они высвобождали много времени и энергии у спортсменов и тренера, расходоуемого на длительное усвоение материала.

По нашим исследованиям, начиная с областных чемпионатов и заканчивая Олимпийскими Играми, боксеры редко используют эффективные приемы уходов от канатов и из угла ринга. А те приемы, которыми пользуются некоторые спортсмены, известны многим, их легко предугадать, и поэтому они малоэффективны. В связи с этим мы разработали свои приемы, облегчающие уход из угла и от канатов ринга. Один из них на рис.10.



Рис. 10.



Рис. 11.

На рис.10 видно, как боксер (слева), тщательно прикрывая голову, баскетбольным движением левой ноги уходит от набегающего на него соперника вправо. Спортсмен (в светлой форме), переориентировавшись, бросается вслед за соперником (находящимся слева), который левой ногой, мгновенно, отшагивает назад влево и, резко развернув плечи, наносит удар правой в голову. Таков 1 вариант ухода. Во 2 варианте воспитанник, отшагнув левой ногой назад-влево-вперед, за плечо противника, наносит боковой удар левой в голову с переносом веса тела на левую ногу и разворотом плеч и бедра вправо. Приведенные для примера нами приемы (на рис.11-второй вариант) были неожиданными для соперников наших ребят.

В целях рациональной защиты от ударов в туловище, мы экспериментально создали два варианта удобных защит. Они оказались эффективными. Два варианта на рис.12-13.



Рис.12.



Рис.13.

На рис. 12 боксер в темной форме постоянно атакует левой в туловище, стремясь «сбить» дыхание соперника. Его соперник «правша» незаметно меняет местами положение ног на «левшу», поджидает удар противника и в момент его атаки мгновенно шагает правой в сторону, наносит удар правой в голову с разворотом бедра и переносом веса тела на правую ногу.

Во втором варианте контратакующий удар правой рукой производился из стойки «правши»- за счет прыжка за левую руку соперника с одновременным вращением таза. При этом туловище разворачивалось таким образом, что правая нога оказывалась впереди (по «принципу циркуля»). Как правило, для соперников такой прием был неожиданным, и они пропускали удар. На рис.13 изображен момент отработки контратаки правой на атаку соперника левой рукой в голову. Техника исполнения та же, как и в предыдущих 2 вариантах.

Боксер в светлой форме (из обычной стойки) производит отбив левой руки соперника, на внешнюю сторону, в момент нанесения ему прямого удара в туловище (рис.14,15).



Рис.14.



Рис.15.



Рис.16.

Отбив левой руки соперника в момент нанесения им прямого удара в голову. Предварительно опустив левую руку и уклонившись вправо боксер в светлой форме умышленно вызывает противника на удар правой рукой. Дождавшись удара правой, он мгновенно отбивает правую руку соперника левой с шагом влево и слегка навалившись на нее, создает неустойчивое положение на ногах единоборцу в темной форме;

раскрыв его под удар, спортсмен сам наносит удар правой (рис.16).

Посещая тренировки боксеров в различных залах, изучая соревнования многих чемпионатов (от областных до чемпионатов Мира), мы заметили, что такой эффективный прием, как отбив левой руки вверх, крайне редко применяется спортсменами (рис.17). Этому приему мы уделяли повышенное внимание. Многие соревнования подтвердили высокую эффективность использования данного приема, особенно боксерами, уступающими сопернику в росте.

В дополнение к описанному выше отбиву мы использовали в эксперименте и другой, не менее эффективный отбив (рис.18). Боксер, находящийся справа, ладонью левой руки производит отбив прямого удара соперника и этой же рукой, мгновенно, наносит ответный удар в голову. Такие действия левой руки, молниеносно выполняющие сразу два приема защитного и контратакующего характера, являются эффективными по двум показателям: первый-рука, расположенная впереди, значительно ближе к сопернику, поэтому достигает цели быстрее; и второй-фактор неожиданности, т.к. крайне редко боксеры выполняют одной рукой сразу две функции: защитную и атакующую.



Рис. 17.



Рис. 18.

Кроме вышеперечисленных отбивов, в своих исследованиях, мы применяли разработанный нами технико-тактический прием, сочетающий в себе две функции: защитную и контратакующую (рис.19 и 20). Суть приема в следующем. Один из боксеров наносит прямой удар левой в голову, а второй предплечьем правой руки производит отбив влево вниз и затем, выпрямляя локоть, завершает вторую часть приема ударом правой в голову. Этот прием особенно хорошо удается с боксерами, которые очень часто повторяют удар левой расслабленной рукой.

Внезапность пропущенного удара усиливает эффект, создавая психологический стресс сопернику. Применение такого приема, как правило, приводит к победе нокаутом.



Рис.19.



Рис.20.

Кроме приемов и упражнений, сохраняющих здоровье боксера, в своих исследованиях, мы применяли травмобезопасные приспособления, позволяющие значительно ускорить техническую подготовку спортсменов.

В данную методику входит следующее.

1 Пояс для ускоренной выработки боевых навыков на ближней и средней дистанциях. Мы предлагаем семь вариантов.

1 вариант: пояснично-брюшное закрепление (рис. 21).

Применяется следующим образом. Два боксера при помощи соединительной веревки, прикрепленной к их поясам, находятся на расстоянии вытянутой руки, касаясь друг друга (средняя дистанция) и находясь во фронтальной стойке. Веревка дает возможность сблизиться (на ближнюю дистанция), но не дает возможности разорвать дистанцию. Это способствует ускоренной выработке навыков овладения техникой ведения боя на средней и ближней дистанциях.

2 вариант: голеностопное закрепление. Спортсмены закреплены впереди стоящими ногами друг к другу (рис.22).



Рис.21-Пояснично-брюшное закрепление. Рис. 22 – Голеностопное закрепление

Данный вариант устраняет излишнюю беготню по рингу, на что

тратится большая часть времени поединка. Такой вариант работы формирует технику ведения боя на средней дистанции, т.к. заставляет боксера разворачивать туловище при нанесении удара, «включать бедро», развивает способность овладения чувством дистанции: вынуждает боксера выполнять уклоны, отклоны, нырки, отбивы и т.д.

3 вариант: Ноги каждого спортсмена закреплены в области голеностопов, таким образом, чтобы боксер мог передвигаться вперед, в стороны, назад - мелкими шажками, что исключает бесполезные передвижения по рингу при ведении боя на дальней дистанции. Приучает спортсмена вести качественный, осмысленный бой на средней, ближней и дальней дистанциях (рис.23).



Рис.23 – Параллельно-индивидуальное закрепление

Такое приспособление способствует выработке умения повышать плотность боя за счет снижения количества перемещений по рингу на дальней дистанции, способствует формированию правильного понимания философии бокса, делая спортсмена более искусным, а поединок красивым и зрелищным.

4 вариант: жесткое грудное закрепление при помощи дюралевой трубки, прикрепленной заклепками к ремню, одеваемому на грудь боксера. Труба может быть телескопического типа (т.е. выдвижная) с фиксацией нужного расстояния (т.е. дистанции), либо из литой резины, что более предпочтительно из-за возможности легких прогибов, дающих возможность наносить удар более свободно (рис.24, 25).

Методика занятий с этим приспособлением следующая. Боксеры, находясь на расстоянии, ограниченном длиной трубы (резины), наносят удары. Данный ограничитель устраняет такие характерные ошибки, как падение на соперника головой вперед, туловищем, недовыпрямление руки при прямых ударах, способствует «включению

плеча» для прикрывания подбородка в момент удара, а также способствует выработке техники отбива руки: не в области локтя (где появляется риск пропуска удара), а в области лучезапястного сустава.

При регулировке расстояния можно более качественно отрабатывать технику удара снизу, т.к. ограничитель вынуждает атакующего спортсмена как можно дальше «выводить» вперед бьющую руку. Таким образом, вырабатывается реальная возможность достать ударом противника.



Рис.24 - Жесткое грудное закрепление телескопического типа

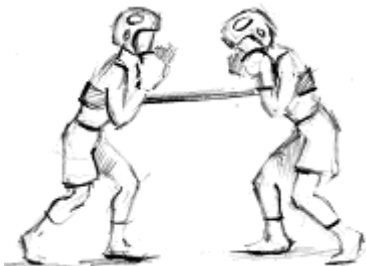


Рис.25 - Жесткое грудное закрепление при помощи дюралевой трубки

Основная ошибка при нанесении ударов снизу – направление движения кулака снизу к себе. Данное же приспособление дает возможность устранить такую ошибку и сформировать технически правильное движение, а также развить необходимую группу ударных мышц. Помимо того, сам ограничитель является препятствием для опускания руки.

5 вариант: челюстно-поясное закрепление. Выполняется при помощи веревки, закрепленной на шлеме (в области подбородка) и поясе (рис.26,27).

Вариант 5-А: челюстно-грудинное закрепление. Веревка (шнур) крепится в области подбородка (на шлеме) и в области грудины на одежде из плотной ткани (брезент).

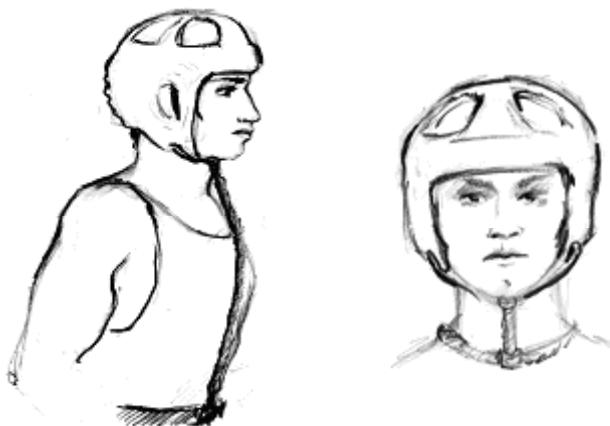


Рис.26 - Челюстно-подбородочное закрепление. Рис.27 - Челюстно-грудинное закрепление

Такое приспособление дает возможность избежать серьезной ошибки - «задирания» подбородка, создающего возможность получения нокаутирующего удара. Данное приспособление вынуждает боксера удерживать подбородок прижатым к груди. Это приспособление рекомендуется использовать при проведении учебно-тренировочных боев. При обучении стойке необходимо обратить внимание боксера на то, чтобы подбородок был в правильном положении.

6 вариант: затылочно-поясное закрепление. Выполняется жестким шнуром, закрепленным на ремне в области живота, пропущенным через промежность со стороны спины и крепящимся вверху к шлему в области затылка (рис.28, 29).

Данное приспособление устраняет травмоопасное движение головой. Веревка, врезаясь в промежность, «сигнализирует» о неправильном положении головы и туловища во время ударов.

7 вариант: На область шеи накладывается массажер (или лента из мягкой ткани). Удерживая руками его концы, закрепив их на ладонях, подобрав длину полотна на уровень вытянутой руки, из фронтальной стойки, боксер наносит прямые удары поочередно: то левой, то правой рукой. Когда спортсмен выпрямляет левую руку, то правая рука подтягивается на защиту другим концом массажера. Таким приспособлением также устраняется недостаточное выпрямление руки при прямых уда-

рах. Если боксер не разогнет полностью локоть при прямом ударе, то вторая рука не станет на место для защиты головы. Одновременно с формированием правильной техники прямых ударов и защит от них, массажер приносит дополнительную пользу по своему основному предназначению - массирует шею, которая снабжена сетью кровеносных сосудов, артерий, транспортирующих кислород и питательные вещества к мозгу.



Рис. 28 - Затылочно-поясное закрепление

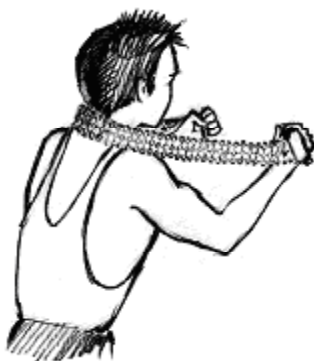


Рис.29 - Приспособление для быстрого формирования навыков защиты головы плечами в момент прямых ударов

Поэтому данное упражнение активизирует кровообращение мозга, способствует качественному запоминанию упражнения и благотворно влияет на общее состояние спортсмена в момент тренировки. Таким образом, спортсмен меньше устает, у него больше остается сил на каче-

ственную отработку приемов. Лучше запоминаются те упражнения, цель и предназначение которых понятны и доступны для выполнения. А такое возможно, пока спортсмен физически и психологически свеж, а не в момент утомления. Данное приспособление ускоренно обучает единоборца своевременно возвращать руки на защиту головы в момент нанесения ударов [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11].

Выводы. Как показала практика, использование данных приспособлений способствует: ускоренному формированию правильной техники ведения боя, выполнению ударов и защит, обостренному чувству дистанции, привитию «вкуса» к работе на ближней и средней дистанциях, что уже на ранних стадиях подготовки позволяет обучать боксеров универсальному стилю ведения боя [1,2,3,4,5,6].

Применяемая нами методика показала, что спортсмены стали осмысленно относиться к тренировкам. Быстро повышалась их интеллектуальная, технико-тактическая подготовка, значительно снизился травматизм, и повысилась результативность их выступлений на соревнованиях [4,5,6]. А также улучшились посещаемость тренировок, их образовательный, воспитательный уровни и повысилась успеваемость в учебных заведениях.

Данная методика может применяться в дошкольных учреждениях, в спортивных школах – интернатах, общеобразовательных школах со спортивной направленностью, в техникумах физической культуры, в вузах, училищах Олимпийского резерва и в др. учебных заведениях [4,5,6,7,8,9,10].

Исследования подтвердили эффективность наших методик. Они могут быть использованы при организации физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи. На их основе опубликованы (и будут публиковаться): статьи, учебные пособия, монографии, научно-методические рекомендации.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем травмобезопасной подготовки боксеров.

Литература

1. Жданов Ю.Н. Пат.38686 Украины, А МКВ 7 А63В69/00; А 63В 71/06.Тренажер. Пат.38686 Украины, А МКВ 7 А63В69/00; А 63В 71/06./ Ю.М. Жданов./- № 2000084945; Заявл. 21.08.00; Опубл. 15.05.01, Бюл. №4.
2. Жданов Ю.Н. Пат. №2201784 Российской Федерации, А МКИ 7 А63В 69/00, 69/32.Тренажер. Жданов Ю.Н. Заявка № 2000123235 от 07.09.2000. Приоритет от 07.09.2000. Опубл.10.04.2003, Бюл. 10.
3. Жданов Ю.Н. Пат. №2201783 Российской Федерации, А МКИ 7 А63В 69/00, 69/32.Тренажер (варианты). Жданов Ю.Н. Заявка № 2000114037 от 05.06. 2000. Приоритет от 05.06.2000. Опубл.10.04.2003, Бюл. №10.

4. Жданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка единоборца. Донецк: ДонИЖТ, 2002. - 605с.
5. Жданов Ю.Н. Методика комплексной профилактики травматизма в единоборствах. Донецк: ДонИЖТ, 2002. - 234с.
6. Жданов Ю.Н. Интегральная подготовка боксера. Донецк: ДонИЖТ, 2003. – 970 с.
7. Пат. 33784 України, А МКВ 7 А63В69/20. Тренувальна система для боксу: Пат. 33784 України, А МКВ 7 А63В69/20 / Ю.М.Жданов, (Україна) - №99052904; Заявл. 25.05.99; Опубл. 15.02.2001, Бюл. №1.
8. Пат. 35156 України, А МКВ 7 А63В69/24 А63В 69/32. Тренажер боксерський: Пат. 35156 України, А МКВ 7 А63В69/24 А63В 69/32 Ю.М.Жданов, (Україна) - №99084792; Заявл. 10.08.99; Опубл. 15.03.2001, Бюл. №2.
9. Жданов Ю.Н. Спосіб підготовки боксерів. /Заявка на патент України №2003087972 від 26.08.2003 р.
10. Жданов Ю.Н. Пристрій для підготовки боксерів. /Заявка на патент України №2003087973 від 26.08.2003 р.
11. Жданов Ю.Н. Тренажер (варіанти). /Заявка на патент України №2003087977 від 26.08.2003 р.

Поступила в редакцію 20.01.2004г.

НАУКА В СПОРТИВНОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Жданов Ю.Н.

Донецкий государственный институт железнодорожного транспорта

Аннотация. В статье изложены новые методики тренировок боксеров с применением биомеханических и робото-технических тренажеров с программным управлением педагогического процесса и оснащенных медицинской аппаратурой контролирующей состояние здоровья боксера до тренировки в момент ее и после.

Ключевые слова: совершенствование, методики, тренажеры, здоровье.

Анотація. Жданов Ю.М. Наука в спортивному удосконалюванні. У статті викладені нові методики тренувань боксерів із застосуванням біомеханічних і робото-технічних тренажерів із програмним керуванням педагогічного процесу й оснащених медичною апаратурою контролюючою стан здоров'я боксера до тренування в момент його і після.

Ключові слова: удосконалювання, методики, тренажери, здоров'я.

Annotation. Zhdanov Y.M. Science in sports perfection. In article new techniques of trainings of boxers with application of biomechanical and roboto-technical simulators with program management of pedagogical process and equipped with the medical equipment supervising a state of health of the boxer before training are stated at the moment of her and the ambassador.

Key words: perfection, techniques, simulators, health.

Постановка проблемы. Анализ современных исследований и публикаций. Более 50 лет существенно не меняется методика подготовки боксеров. В современном спорте высших достижений, на ринге, среди боксеров – любителей, с 1918 по 1997 г.г. зарегистрировано 659

смертельных случаев [1]. Кроме этого, многие победы боксерами достигаются ценой повреждений мозга и инвалидности. Одной из актуальных проблем спорта является поиск новых решений, направленных на сокращение травматизма и времени подготовки спортсменов-единоборцев высокой квалификации с наименьшими потерями для здоровья [2,3,4]. Актуальной проблемой Олимпийского спорта является поиск решений, направленных на ускорение подготовки спортсменов высокого уровня мастерства при условии сохранения и совершенствования их здоровья. В качестве решения данной проблемы мы в своих исследованиях применяли биомеханические тренажеры и два многофункциональных тренажера - робота. Оперативное оповещение тренажером о моментах и характере допущенных ошибок, введение игрового характера в тренировочный процесс делает его более динамичным. Постоянный контроль психофизиологического состояния спортсменов позволяет своевременно корректировать нагрузки и существенно повышать эффективность тренировочных занятий. Все это дает возможность создания единого тренировочного комплекса, оперативно решающего все необходимые задачи [2,3,4].

Работа выполнена согласно плана НИР Донецкого государственного института железнодорожного транспорта.

Цель исследований. Обеспечить ускоренную подготовку спортсменов - единоборцев необходимого уровня мастерства. Для достижения поставленной цели нужно было решить такие задачи:

- изучить влияние созданных технических решений на скорость, качество и

- надежность подготовки начинающих боксеров;

- разработать технические решения для ускоренной подготовки спортсменов высокого уровня мастерства.

Результаты работы. В основу наших тренажеров положена задача осуществления такого взаимодействия спортсмена с механической и управляющей электронными частями тренажера, чтобы было обеспечено управляемое формирование технически безошибочных атакующих и защитных действий с одновременным контролем силы, точности и скорости их выполнения и тем самым повышение эффективности тренировочного процесса [4,5,6,7].

Наши экспериментальные тренажеры принципиально отличались тем, что элементы конструкции тренажеров ставили руки и ноги спортсменов в строго требуемые условия, формирующие правильные технико-тактические и биомеханические навыки на ранних стадиях тренировок.

Одним из наиболее важных преимуществ наших тренажеров является то, что они обеспечивают одновременное управление формированием техники, точности, реакций и силы ударов с оперативным подсчетом динамичных показателей деятельности спортсменов, смены режимов работы, чем достигается оптимальный эффект тренировок [2,3,4,5,6,7].

На рис. 1-2 изображен электронный тренажер-робот для ускоренного формирования техники прямых и боковых ударов.

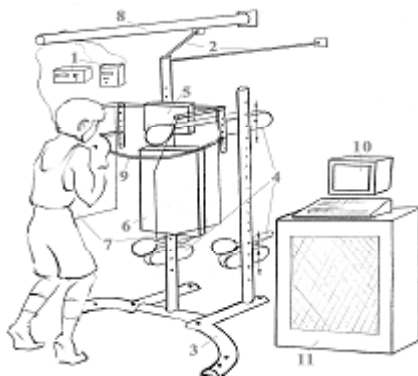


Рис. 1. Травмобезопасный тренажер-робот: 1 - медицинская аппаратура; 2 - кронштейны; 3 - станина; 4 - ударные руки из мягкой резины; 5-подушка головы; 6 – подушка туловища; 7 - боковины из оргстекла для регистрации излишней амплитуды при ударе - «замаха»; 8 - траверса для подвода шнуров медицинской аппаратуры и датчиков; 9 - полукольцо для регистрации и устранения наваливания туловищем, для устранения опасного движения головой и коррекции ударов: прямых, боковых, ударов снизу в голову и в туловище; 10 - компьютер; 11- звуковая колонка.

Тренажер управляется компьютером посредством записанной программы на жестком диске. Для устранения замаха при боковых ударах на тренажере установлены специальные прозрачные ограничители из оргстекла («боковины»), которые препятствуют замаху и регистрируют его при помощи аудио и видео сигналов. Тренажер состоит из двух подушек-головы и туловища. На уровне головы установлено полукольцо, которое предназначено для коррекции техники прямых ударов и ударов снизу в голову и в туловище. Полукольцо заставляет спортсмена не опускать руку после прямого удара и наносить его не за счет наваливания на соперника, а за счет разворота плеч и бедра. При боковых ударах

полукольцо вынуждает спортсмена поднимать локоть на должный уровень. В момент тренировки тренажером измеряется скорость реакции спортсмена, сила и точность его ударов. Если спортсмен допустил не более 5-ти ошибочных действий в течение одного раунда-тренажер говорит: «Молодец!».

Данный тренажер - робот (рис.1) выполняет четыре функции: тестирующую (определяет спортивную квалификацию спортсмена); электронный тренер (посредством программного управления подаются аудио и видео команды: корректирующего, ободряющего характера, поощряющие, порицающие, воспитывающие, интеллектуализирующие, повышающие технико-тактическое мастерство, образовательный уровень спортсмена, психологическую устойчивость и многое др.); электронный спарринг-партнер, имитирующий соперника и четвертая функция – программно - моделирующая любого соперника. Кроме этого, тренажер-робот выдает срочную информацию о скорости реакций, силе и точности ударов, отображает на экране монитора (и на электронном табло) в цифровых показателях ЧСС, температуру тела, контролирует работу дыхательной системы (с помощью медицинской аппаратуры входящей в комплект тренажера) во время тренировки, до нее и после. По сути, тренажер управляет педагогическим процессом и осуществляет медицинский контроль спортсмена [5,6,7].



Рис. 2.



Рис. 3.

На рис. 1 изображен многофункциональный электронный тренажер-робот для ускоренного обучения боксеров технике, точности, силе прямых ударов и защит от них (общий вид). Ударные руки тренажера травмобезопасны, скорость работы рук регулируется подачей голосового сигнала тренирующимся спортсменом посредством миниатюрного микрофона, прикрепленного к его шлему или ручным регулятором.

На рис. 5 - 6 изображена тренировка боксера на многофункциональном тренажере в момент отработки техники, точности и силы пря-

мых ударов.

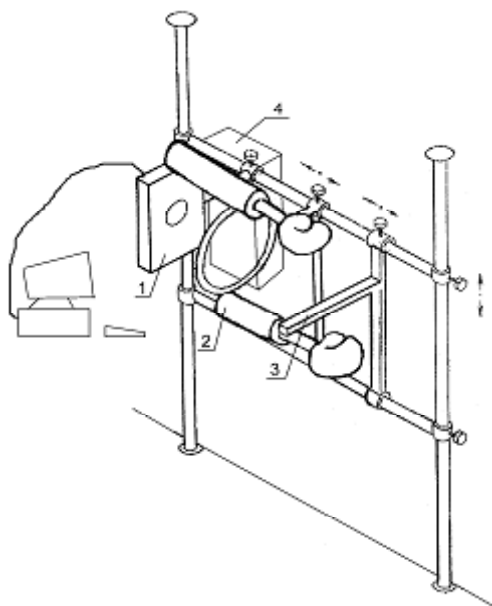


Рис. 4: 1-лапа; 2 - «ударная» рука; 3 - горизонтальный брусок; 4 - электронно-механический блок управления; 5 – компьютер; 6 – кольцо.



Рис. 5.



Рис. 6.

Опыт работы с боксерами различной квалификации показал, что для формирования различных сторон техники прямых ударов используются лапы, которые практически являются единственным снарядом для упражнений в технике, тактике и точности ударов. Однако многие тренеры отказываются использовать данный снаряд в связи с неизбежным травматизмом фалангов пальцев и лучезапястных суставов. В США, например, для этого используют настенные подушки с нанесенными на

них точками уязвимых мест боксера. Тем не менее, такая методика не дает возможности в полной мере формировать технически правильное и точное выполнение удара, так как способ разгибания руки в локтевом суставе, положение плеча, локтя и кисти при этом имеют основополагающее значение в сложении ударных сил, точности удара, техничности и его эффективности.

Для устранения перечисленных недостатков нами был разработан и изготовлен специальный тренажер, который состоял из трех предметов закрепленных на горизонтальной траверсе: брусок, кольцо, «лапа». Предметы на тренажере расположены так, чтобы кулак вытянутой руки касался «лапы», кольцо расположено чуть дальше локтя вытянутой руки на 3-5 см., а брусок перед кольцом на расстоянии 35-38 см. Брусок находится на высоте подмышечной впадины, при этом расстояние до бруска должно позволять спортсмену возвращать руку в и.п. Кроме того, лапа оснащена датчиками подсчета количества ударов (в минуту) определяющих их точность, качество, силу, мощность работы и скорость реакций боксера.

Упражнение выполняется из и.п. стойки боксера (правая нога сзади – для удара правой рукой, для левой – наоборот). Боксер наносит первые 10 ударов медленно, не в полную силу, чтобы осмыслить технику и прочувствовать мышцы, участвующие в ударе. Затем доводит удар до средней скорости и переходит на максимальную скорость. Тренажер способствует дифференцированию напряжения и расслабления мышц ног, туловища, рук. Вынуждает боксера разгибать локоть – не отведением его в сторону, а разгибанием локтя, обращенным перпендикулярно к полу. Это способствует правильному выполнению удара и сложению ударных сил, повышает беспрепятственность достижения цели и включает в работу необходимые группы мышц.

Брусок придает необходимую траекторию движению руки, на уровне подбородка, а это устраняет опасность получения возможного ответного удара. Брусок препятствует «наваливанию» (падению туловищем вперед) и устраняет опасное движение головой. Кольцо должно иметь диаметр 28-30 см, оно является предварительным корригирующим устройством точности и техники удара перед «лапой». Кольцо «приучает» к полному выпрямлению руки. При невыпрямленном локте и «недовключенном в удар плече» невозможно достать «лапу». Лапа является заключительным элементом, завершающей фазой удара. Встроенный в лапу амортизатор вырабатывает у боксера навык быстрого возврата руки в и.п., что позволяет совершенствовать защиту и скоростные способности боксера.

Данный тренажер может использоваться как средство развития специальных двигательных реакций и для тестирования двигательных способностей боксеров. Он также формирует скорость, точность, силу, технику ударов и координацию движений на ранних этапах подготовки.

Для оценки эффективности разработанных методов подготовки боксеров, в начале и спустя шесть месяцев после начала тренировок, проводился сравнительный анализ показателей их деятельности. Для стандартизации процедуры исследований сравнение проводилось сопоставлением показателей полученных на тренажерной системе. Оценка показателей деятельности спортсменов определялась надежностью ($P_{\text{над}}$) атакующих, контратакующих, а также защитных действий. Надежность различных видов тренировочного процесса оценивали через вероятность того, что спортсмен выполнит каждое действие в соответствии с требованиями. При этом, $P_{\text{над}} = m / N$, где m – число действий, выполненных в соответствии с требованиями, а N - их общее количество.

Результаты обследований были подвергнуты математической обработке с помощью методов и средств анализа данных в пакете Stadia 6.1. [8]. Для статистической обработки использовались базовые разделы математической статистики: описательная статистика; критерии парных отличий; анализ факторных эффектов. Оценка характера распределения проводилась по критериям Колмогорова, Омега-квадрат и Хи-квадрат.

Выводы. Проведенный сопоставительный дисперсионный анализ тех же показателей по истечению шести месяцев тренировочного цикла выявил существенное улучшение надежности деятельности группы испытуемых по сравнению с контрольной группой ($p > 0,05$). Такой же результат был получен и по данным парных сравнений Шеффе. В связи с чем, в качестве дополнительного критерия, по которому была проведена оценка эффективности разработанных методов подготовки спортсменов, были проведены спарринги между спортсменами обеих групп. При этом, пары формировались случайным образом. На основании полученных результатов было выявлено, что вероятность победы группы испытуемых составила ($0,85 \pm 0,17$), что свидетельствует об их существенном преимуществе над контрольной группой [3,4,5,6,7,8].

Таким образом, используемые нами экспериментальные тренажеры позволяют решить поставленную задачу, а именно: совершать управляемое формирование техники прямых ударов и защитных действий спортсменов от атакующих и контратакующих боковых, прямых, ударов снизу соперника путем ограничения пространственных действий боксеров с одновременным контролем техники, силы, точности и быст-

роты выполнения атакующих, контратакующих и защитных движений, и оперативным информированием о моментах и характере допущенных ошибок. Этим обеспечивается повышение эффективности тренировочных занятий.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что предложенные методы позволяют существенно повысить скорость, качество, надежность и оздоровление в подготовке боксеров.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем травмобезопасной подготовки боксеров и внедрять в тренировку результаты исследований.

Литература

1. Дехтярев Ю.П. Диагностика повреждений мозга у боксеров. //IV Международный Конгресс – 2000: Олимпийский спорт и спорт для всех: Проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. Киев. 2000. - С.185.
2. Жданов Ю.Н. Методика комплексной профилактики травматизма в единоборствах. Донецк: ДонИЖТ, 2002. - 234с.
3. Жданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка единоборца. Донецк: ДонИЖТ, 2002. - 605с.
4. Жданов Ю.Н. Интервальная подготовка боксера. Донецк: ДонИЖТ, 2003. - 970с.
5. Жданов Ю.Н. Пат. 33784 Украины, А МКВ 7 А63В69/20. Тренировочная система для бокса: Пат. 33784 Украины, А МКВ 7 А63В69/20 / Ю.Н.Жданов (Украина) - №99052904; Заявл. 25.05.99; Опубл. 15.02.2001, Бюл. №1.
6. Жданов Ю.Н. Пат. 35156 Украины, А МКВ 7 А63В69/24 А63В 69/32. Тренажер боксерский: Пат. 35156 Украины, А МКВ 7 А63В69/24 А63В 69/32 / Ю.Н.Жданов (Украина) - №99084792; Заявл. 10.08.99; Опубл. 15.03.2001, Бюл. №2.
7. Жданов Ю.Н. Пат.38686 Украины, А МКВ 7 А63В69/00; А 63В 71/06.Тренажер. Пат.38686 Украины, А МКВ 7 А63В69/00; А 63В 71/06./ Жданов Ю.Н.- № 2000084945; Заявл. 21.08.00; Опубл. 15.05.01, Бюл. №4.
8. Кулаичев А.П. Методы и средства анализа данных в среде Windows. Stadia 6.1. - М.: НПО «Информатика и компьютеры», 1998. – 270 с.

Поступила в редакцию 20.01.2004г.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МАКРОЦИКЛЕ

Максименко И.Г.

Институт физического воспитания и спорта Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко

Аннотация. В статье представлены материалы исследований автора, характеризующие пути повышения эффективности подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки.

Ключевые слова: макроцикл, тренировка, исследование, эксперимент.

Анотація. Максименко І.Г. Оптимізація процесу підготовки юних футболістів у макроциклі. У статті надано матеріали досліджень автора, які характеризують шляхи підвищення ефективності підготовки юних футболістів у річному циклі

тренування.

Ключові слова: макроцикл, тренування, дослідження, експеримент.

Annotation. Maximenko I.G. Optimization of training process young football-players on makrocycle. The article gives the authors investigation results as for the ways of modern buildings of the training process young football-players on makrocycle.

Key-words: makrocycle, training, investigation, experiment.

Результаты исследований. Анализ последних исследований и публикаций. Для этапа специализированной базовой подготовки одной из главных продолжает оставаться проблема оптимизации структуры тренировочных нагрузок футболистов в годичном цикле (М.А. Годи́к, В.Н. Платоно́в, 2003).

Данная работа выполнена в рамках совместного плана исследований с Всероссийским Научно-исследовательским Институтом Физической Культуры и Спорта (г. Москва) по проблемам юношеского и олимпийского спорта.

Цель работы – поиск наиболее эффективных путей оптимизации процесса подготовки юных футболистов в макроцикле.

Результаты исследования. В этой связи был проведен годичный эксперимент, в котором приняли участие три группы 16-18 летних спортсменов (А, Б и В) с квалификацией на уровне I-II-го разрядов и стажем подготовки не менее трёх-четырёх лет – игроки футбольных команд г. Луганска: «ЛВУФК», «Юниора» и ДЮСШ «Зари». Группы были уравнены между собой по уровням подготовленности. До начала и после завершения эксперимента все футболисты прошли углубленное медицинское обследование, которое не выявило отклонений в состоянии здоровья. В сравнительном эксперименте апробировались три варианта построения макроцикла подготовки юных футболистов.

Спортсмены группы В использовали традиционную схему планирования нагрузок в макроцикле, наиболее часто применяемую командами Украины. На протяжении летнего и зимнего подготовительного периодов юноши совершенствовали аэробные возможности, технический потенциал и общую физическую подготовленность. Лишь за 7-10 дней до окончания летнего и за 15-20 дней до завершения зимнего подготовительного периода футболисты выполняли нагрузки, развивающие специальную выносливость, затем скоростно-силовые качества и в очень малых объёмах - быстроту. В соревновательных периодах превалировали нагрузки аэробно-анаэробной, аэробной направленности и совершенствующие технико-тактическое мастерство. Работа, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и особенно быстроты, выполнялась в незначительных объёмах: соответ-

ственно 14%, 10% и 7% (от общего объёма тренировочных нагрузок). С целью повышения уровня скоростных и скоростно-силовых возможностей занимающихся использовались в основном традиционные (специализированные) в футболе средства, в то время как средства из других видов спорта (неспециализированные) применялись крайне редко. Таким образом, соотношение тренировочных средств со скоростной и скоростно-силовой направленностью по специализированности в группе В составило:

а) в подготовительных периодах: специализированных 85 - 90%%, неспециализированных 15 - 10%%;

б) в соревновательных периодах: специализированных 90 - 95%%, неспециализированных 10 - 5%%.

Отличительной особенностью схемы распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле, применяемой группой Б, явилось увеличение в 2 раза по сравнению с группой В параметров работы на развитие скоростно-силовых качеств. Тренировочные нагрузки этой направленности планировались в группе Б на протяжении всего макроцикла, за исключением втягивающих микроциклов в начале августа и в декабре месяце. При использовании нагрузок, направленных на совершенствование быстроты, общей и специальной выносливости, а также технической подготовленности спортсменов, сохранялась традиционная схема. При этом объёмы работы, направленной на совершенствование аэробных возможностей, игровых и технико-тактических навыков, были снижены в группе Б, соответственно, в подготовительных периодах до 28 и 34%%, в соревновательных периодах - до 13 и 44%%. Объём нагрузок, развивающих специальную выносливость, в данной группе был сохранен на уровне аналогичного показателя группы В. Необходимо отметить, что спортсмены группы Б применяли большее количество скоростно-силовых упражнений из других видов спорта.

Юноши группы А использовали на протяжении годичного цикла подготовки в 2,5 - 3 раза больший, чем в других группах, объём нагрузок скоростной направленности и такой же повышенной, как в группе Б, объём работы на развитие скоростно-силовых качеств: в подготовительных периодах, соответственно, 15 и 25 %%, в соревновательных - 18 и 26%% от общего параметра тренировочных нагрузок. По замыслу эксперимента вышеупомянутые нагрузки выполнялись круглогодично, кроме втягивающих микроциклов в начале августа и в декабре. Необходимо отметить, что с целью более эффективного совершенствования быстроты спортсменов предусматривалось освоение скорости передвижений с мячом и без мяча вначале (в августе и декабре месяце)

на небольших отрезках – 20-30 м. В последующие месяцы постепенно увеличивалась длина преодолеваемой дистанции до 80-100 м. По замыслу исследования, увеличение объемов работы со скоростной и скоростно-силовой направленностью сопровождалось снижением в годичном цикле параметров нагрузок, совершенствующих общую выносливость, а также игровые и технико-тактические навыки: до 23 и 29% в подготовительных периодах, до 9 и 37% в соревновательных периодах. В группе А планировался такой же, как и в других группах, объем работы на специальную выносливость 8% и 10% (от общего объема). Следует также отметить, что юноши группы А на протяжении годичного цикла использовали в своей подготовке широкий спектр средств и методов развития быстроты и скоростно-силовых качеств, в том числе и из других видов спорта.

С целью выявления эффективности использования каждого из исследуемых вариантов построения годичного цикла сравнивались не только исходные и конечные данные физической, технической и игровой подготовленности футболистов опытных групп, но и динамика изменений этих показателей на протяжении макроцикла. Анализ материалов исследования, позволяет констатировать, что перед началом эксперимента между группами А, Б и В отсутствовали статистически значимые различия. В то же время, между группами по мере приближения к концу эксперимента отмечались всё большие различия в результатах контрольных упражнений.

Отметим, что на протяжении годичного эксперимента спортсменами группы А были показаны более высокие, чем юношами других групп, результаты в тестах, отражающих уровень основных физических качеств и технического мастерства. В частности, начиная уже с октябрьского тестирования, футболисты этой группы, занимающиеся по программе с увеличенным объемом нагрузок скоростной и скоростно-силовой направленности, статистически значимо ($P < 0,05$, $P < 0,01$) превосходили сверстников из других опытных групп по ряду показателей. Такое преимущество сохранялось и на протяжении последующих контрольных «срезов» и выразилось в заметном улучшении данных быстроты, скоростно-силовых качеств, силового потенциала, специальной выносливости, скоростной техники владения мячом и координационных способностей.

Группа Б, где использовались повышенные объемы работы над скоростно-силовыми качествами, опережала на всех этапах годичного цикла по большинству измеряемых параметров юношей из группы В, имея достоверное превосходство ($P < 0,05$, $P < 0,01$), в основном, в вели-

чине скоростно-силового потенциала.

Юношам группы В с традиционным планированием тренировочных нагрузок в течение годового эксперимента не удалось добиться лучших (по сравнению с другими группами) результатов, характеризующих физическую и техническую подготовленность. Исключением явился результат двенадцатиминутного бега, в котором футболисты группы В по данным всех тестирований незначительно ($P>0,05$) превосходили занимающихся групп А и Б.

По результатам исследования видно, что футболисты трёх групп за время эксперимента статистически значимо ($P<0,05$, $P<0,01$) повысили результаты во всех контрольных упражнениях. При этом, наибольший прирост показателей отмечен в группе А, где выполнялись повышенные объёмы нагрузок со скоростной и скоростно-силовой направленностью; исключение составил лишь тест Купера. По ряду результатов футболисты группы достигли уровня подготовленности спортсменов первого разряда.

В ходе годового эксперимента у спортсменов опытных групп вместе с контролем за уровнем физической и технической подготовленности исследовались и показатели игровой деятельности. Как было установлено, спортсмены групп А, Б, В перед началом сравнительного эксперимента имели практически одинаковый ($P>0,05$) уровень игровой подготовленности, а именно: среднее количество ТТД за матч составляло 454,6-472,3 приёма, среднекомандный брак за игру – 37,5-39,1 процентов. Изучение изменений структуры игровой подготовленности футболистов групп А, Б, В на протяжении первого и второго круга первенства Украины среди юношей позволяет отметить следующее:

а) Футболисты группы А, выполнявшей повышенные объёмы нагрузок со скоростной и скоростно-силовой направленностью, на всех этапах годового цикла превосходили по основным показателям соревновательной деятельности юношей из других групп.

б) Группа Б, уступая в количестве и эффективности реализации большинства ТТД группе А, опережала по этим параметрам в первом и втором круге соревнований группу В.

в) Игровая деятельность футболистов группы В, использовавшей традиционную структуру тренировочных нагрузок в годовом цикле, характеризовалась в матчах первенства Украины наименьшим объёмом игровых приёмов и наибольшими показателями брака.

Необходимо отметить, что за период годового эксперимента футболисты трёх групп улучшили практически все показатели, характеризующие уровень игровой подготовленности. Исключение составило

количество таких ТТД, как короткие и средние передачи назад и поперёк и ведения мяча. Существенное снижение числа вышеназванной разновидности передач и незначительное ($P > 0,05$) уменьшение объёма ведений мяча в играх явилось, очевидно, закономерным следствием роста у юных футболистов основных физических качеств и технического мастерства, что согласуется с результатами исследований ряда авторов [2,3,4]. Вместе с тем, анализ данных эксперимента позволяет констатировать:

Наибольший прирост показателей игровой деятельности за период годового эксперимента был зафиксирован в группе А, использовавшей повышенные объёмы работы скоростной и скоростно-силовой направленности. Исключение составил прирост эффективности выполнения перехватов мяча. Величина данного показателя у спортсменов группы А оказалась ниже, чем в группе Б. В группе А отмечено также статистически значимое ($P < 0,05$, $P < 0,01$) увеличение количества: коротких и средних передач вперед, длинных передач, обводок соперника, отборов и перехватов мяча, приёмов игры головой, ударов по воротам, всех ТТД матча. Кроме того, юноши группы А за время эксперимента достоверно ($P < 0,05$, $P < 0,01$) повысили и качество реализации всех игровых приёмов. Необходимо отметить, что футболисты группы А по ряду лучших показателей (по 8 параметрам) игровой подготовленности, зарегистрированных в ходе исследования, достигли уровня спортсменов с квалификацией I разряд, а в некоторых данных превзошли перворазрядников (по количеству отборов мяча, в эффективности выполнения длинных передач, отборов, перехватов, приёмов игры на «втором этаже» и в общей эффективности выполнения ТТД матча). Отметим, что футболисты группы А сумели занять третье место в первенстве Украины 2002 – 2003 г.г.

Годичный эксперимент показал, что в группе Б произошёл меньший, чем в группе А, прирост параметров соревновательной деятельности. Только в данных эффективности выполнения перехватов мяча сдвиг в группе Б оказался выше. В то же время, у футболистов группы Б обнаружены более значительные, чем в группе В, улучшения большинства количественных и качественных показателей игровой деятельности.

По итогам исследования изменений показателей игровой подготовленности в течение макроцикла в группе В с традиционной схемой планирования тренировочных нагрузок был зафиксирован самый низкий прирост большинства регистрируемых параметров. Юноши группы В опередили занимающихся из группы Б лишь в данных прироста количества перехватов мяча и эффективности реализации ведений. Сле-

дует отметить, что в группе В за время эксперимента обнаружено наименьшее среди трёх опытных групп число статистически значимых улучшений показателей соревновательной деятельности.

Выводы. Проведенный эксперимент показал, что на этапе специализированной базовой подготовки футболистов назрела необходимость увеличения объемов нагрузок на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств за счёт снижения параметров работы, направленной на совершенствование общей выносливости и технико-тактических навыков. Такое положение согласуется с мнениями ряда специалистов [5], которые утверждают, что при традиционном построении тренировочного процесса в макроцикле чрезвычайно много времени отводится на совершенствование аэробных и технико-тактических возможностей. Данные авторы видят оптимизацию процесса подготовки в увеличении объемов нагрузок скоростной и скоростно-силовой направленности, однако, предлагаемые ими объёмы, на наш взгляд, недостаточны. В ходе собственных исследований у юных футболистов выявлен довольно высокий уровень аэробной производительности, при этом скоростная и скоростно-силовая подготовленность не выдерживает сравнения с аналогичными показателями в других видах спорта. Использование повышенных объемов нагрузок с направленностью на совершенствование быстроты и скоростно-силовых качеств согласуется с данными многочисленных исследований, свидетельствующими об эффективности развития скоростных качеств именно в детско-юношеском возрасте, а не в более зрелые годы. Таким образом, для футболистов в качестве наиболее оптимальной на этапе специализированной базовой подготовки может быть рекомендована структура тренировочных нагрузок, апробированная группой А.

Результатами эксперимента подтверждена высокая эффективность использования нагрузок, развивающих быстроту и скоростно-силовые качества юных спортсменов, круглогодично – на протяжении всего годового цикла, вместе с совершенствованием других физических качеств. Данная схема планирования соотносится с рекомендациями профессора Г.Н. Максименко и его учеников [6, 7] по распределению вышеупомянутых нагрузок в макроцикле. По мнению других специалистов, у футболистов скоростные и скоростно-силовые возможности необходимо совершенствовать в годовом цикле концентрированно, т.е. в определенные промежутки времени. Необходимость круглогодичной работы над развитием быстроты и скоростно-силовых качеств юных футболистов объясняется тем обстоятельством, что их уровень лимитирует временные и пространственные характеристики движений при фор-

мировании техники игровых приёмов. Поэтому рост технического мастерства спортсменов должен проводиться на фоне постепенно повышающихся скоростных возможностей. При использовании же традиционной схемы планирования тренировочных нагрузок «от общей выносливости к скоростной выносливости, а затем к быстроте» техническая работа в подготовительном периоде - начале соревновательного периода по пространственно-временным параметрам значительно отличается от таковой в основной части соревновательного периода, что приводит к снижению эффективности и скорости выполнения приёмов в игре и тормозит прогресс спортивных результатов. Кроме того, применяя эту схему распределения нагрузок в годичном цикле, юные футболисты, как правило, только к середине второго круга «выходят» на уровень скоростных возможностей предыдущего года, так как большие объёмы работы аэробной направленности «гасят» быстроту движений. В то же время, как установлено в исследованиях с бегунами на короткие дистанции, добиться заметных сдвигов в развитии скоростных качеств за период 1-1,5 месяца невозможно.

Вышеизложенное обуславливает целесообразность применения использованных группой А схемы и стратегии планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов.

Дальнейшими исследованиями предусматривается решение ряда задач по планированию и контролю тренировочного процесса в спортивных играх.

Литература

1. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. – М., 1992. – 41с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 1988. – 144с.
3. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я, 1988. – 144с.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна організація, 1993. – 270с.
5. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посібник. – К.: Вища шк., 1992. – 294с.
6. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск: Знание, 2000. – 276с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304с.

Поступила в редакцию 11.01.2004г.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ПОДГОТОВКИ, ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРЬЯХ

Мартыненко В.В.

Луганский национальный педагогический университет им. Т.Шевченко

Аннотация. В статье представлены основные положения концепции подготовки, принципы организации и планирования тренировочного процесса высококвалифицированных легкоатлетов-многоборцев.

Ключевые слова: многоборцы, концепция, физические качества, учебно-тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Анотація. Мартиненко В.В. Основні положення концепції підготовки, принципи організації та планування тренування в легкоатлетичних багатобор'ях. У статті представлені основні положення концепції підготовки, принципи організації та планування тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-багатоборців.

Ключові слова: багатоборці, концепція, фізичні якості, учбово-тренувальний процес, психологічна підготовка.

Annotation. Martinenko V.V. General statements of concept of training, principles of organizing and planning of training in track-and-field athletics combined events. In the article the general statements of concept of training, principles of organizing and planning of training process of high-rank track-and-field athletics are shown.

Key words: concept, physical qualities, teaching-training process, mental training, contacted and contrasted methods of developing of physical qualities.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Концепция подготовки состоит в создании условий для реализации максимально доступных результатов каждого спортсмена, которые были заложены на всех предыдущих этапах на основе правильного использования его индивидуальных возможностей. Изучение опыта подготовки и выступления в соревнованиях лидеров мирового спорта дает уникальную информацию, в которой сконцентрирован положительный опыт совместного творческого труда тренера и спортсмена. Тем не менее, до настоящего времени методические аспекты построения индивидуализированной тренировочной и соревновательной деятельности ведущих легкоатлетов мира еще не стали объектом пристального внимания исследователей [1-4]. В современном спорте нельзя планировать общую физическую подготовку без учета специфики вида спорта, так как многие из упражнений общей физической подготовки способствуют не только повышению физической подготовленности, но и улучшают силу, быстроту, гибкость и способность координировать движения применительно к одной из групп специализаций [2, 5-7].

Работа выполнена согласно плана НИР Луганского националь-

ного педагогического университета им. Т.Шевченко.

Цель работы – разработка основных положений концепции подготовки, принципов организации и планирования тренировки спортсменов в легкоатлетических многоборьях.

Результаты работы. В методическом плане создание этих условий сводится к решению следующих задач:

- оптимизация структуры, средств и методов тренировочных воздействий на основе тщательного изучения индивидуальных особенностей ответных реакций организма спортсмена на нагрузки и общих закономерностей процессов адаптации к ним;
- создание специфических стрессовых ситуаций как одного из эффективных путей стимуляции формирования адаптационных механизмов спортсменов и других внутренировочных факторов с целью восстановительных процессов и стимуляции работоспособности;
- создание значимо влияющих на уровень спортивных результатов индивидуальных модельных характеристик основных сторон подготовленности, методических подходов к совершенствованию физических качеств и технико-тактической подготовленности многоборцев.

Система подготовки многоборцев разработана с учетом обобщения передовой спортивной практики. Она опирается на существующие тенденции развития многоборий на мировой спортивной арене:

1. Достижение предельно высоких результатов в 3-4 видах (генетически обусловленных), а так же равных спортивных результатов в остальных видах программы многоборий.

2. В развитии физических качеств особое внимание уделяется спринтерской подготовке и развитию скоростно-силовых качеств. Повысилась роль технической подготовки в связи с введением новых таблиц оценки результатов, которые в большей степени стимулируют совершенствование прыжков и метаний.

3. В спринтерской и барьерной подготовке наметилась тенденция повышения интенсивности тренировочного процесса, в основном, за счет увеличения объема специальных средств и повышения соревновательных нагрузок.

4. Усилилось внимание к организации тренировочного процесса, определению рациональной схемы построения подготовки и распределению тренировочных средств по этапам и периодам годичного цикла.

5. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной

деятельности спортсменов все шире используются технические средства: тренажерные комплексы, видеотехника, скоростная киносъемка, электронно-вычислительная техника и др.

6. Возросла роль нетрадиционных медико-биологических средств повышения спортивной работоспособности, увеличилась необходимость систематического комплексного контроля за реакциями организма с функционированием оперативной управляющей обратной связи.

7. Повысились требования к организации психологической подготовки, ее надежности и эмоциональной устойчивости спортсменов в экстремальных ситуациях соревнований.

8. Увеличилась значимость применения сопряженного и контрастного методов развития физических качеств в целях реализации принципов сверхпрочности и сверхтехничности в системе многолетней подготовки многоборцев.

Принципы подготовки многоборцев:

- выделение в совокупности тренировочных средств таких нагрузок, которые дают наибольший развивающийся эффект, т. е. интенсификация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (принцип индивидуализации), специфики вида и отдельных спортивных дисциплин, входящих в многоборье (принцип специфичности);

- органическое объединение в целостную систему всех факторов, обуславливающих высокие спортивные достижения (принцип системности): единство тренировки, соревнований, средств и методов повышения работоспособности и восстановления;

- акцентированное внимание «подтягиванию слабых звеньев», а в последующие годы – развитие наиболее сильных сторон подготовленности каждого спортсмена;

- усиление роли специальной физической, технической, интеллектуальной и морально-волевой подготовки многоборцев.

Выводы.

Принципы планирования подготовки:

- постепенное увеличение тренировочных нагрузок и их стабилизация;
- двухцикловая периодизация тренировочного процесса, включающая 3 периода, разделенных на три этапа: подготовительный период состоит из 5 этапов, соревновательный – из 3 этапов, переходный – из 1 этапа;
- увеличение объема тренировочных нагрузок в зонах максимальной и низкой интенсивностей и снижение в зоне средней интен-

сивности;

- применение концентрированного подхода в планировании тренировочных нагрузок в микроциклах и мезоциклах подготовки.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем подготовки, организации и планирования тренировок в легкоатлетических многоборьях.

Литература

1. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания: Донецк, «Донеччина», 1995. – 520с.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев: Здоров'я, 1986. – 157 с.
3. Озолин Н.Г. и др. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1989. – 546с.
4. ТерОванесян И.А. Легкая атлетика: современный взгляд. М.: Терраспорт, 2000. – 196с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
6. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС, 1985. – 112 с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – Киев, 1984. – 352 с.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ-ВETERANОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Перевозник В.И.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрены изменения показателей игровой деятельности футболистов-ветеранов в различные возрастные периоды.

Ключевые слова: прием мяча, передачи мяча, обводка, футболисты-ветераны.

Анотація. Порівняльна характеристика показників ігрової діяльності футболістів-ветеранів різних вікових груп. У статті розглянуті зміни показників ігрової діяльності футболістів-ветеранів у різні вікові періоди.

Ключові слова: прийом м'яча, передачі м'яча, обвідка, футболісти-ветерани.

Annotation. Perevoznik V.I. The comparative characteristic of parameters of game activity of the football players - veterans of various age groups. In clause the changes of parameters of game activity of the football players - veterans in the various age periods are considered.

Key words: reception of a ball, transfer of a ball, обводка, football players - veterans.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время накоплен значительный теоретический и практический материал, касающийся проблем оздоровления людей зрелого и пожилого возраста средствами физической культуры (1, 3, 5) и влияния занятий различными видами спорта на физическое разви-

тие людей.(6,7)

Результаты исследований В.К.Бальсевич (2) свидетельствуют о том, что в процессе физической активности происходят существенные изменения морфологического и функционального порядка, при этом характер их влияния неоднозначен для разных систем организма и неодинаков в разные периоды онтогенеза.

Весьма важным в игровой деятельности спортсменов является количество технических действий и качество их выполнения, что позволяет эффективнее противостоять атакующим действиям соперника и одновременно ставить его в сложные положения (4).

В то же время вопросы, касающиеся взаимосвязи возрастных изменений в организме спортсменов-ветеранов и технико-тактических действий в футболе в доступной нам литературе не освещены.

Работа выполнена согласно плана НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Поэтому **целью настоящих исследований** было определить изменения количества и качества технико-тактических действий футболистов-ветеранов различных возрастных групп.

Организация и результаты исследований. Исследования проводились в трех возрастных группах футболистов-ветеранов: 35-40 лет; 41-45 лет; 46 лет и старше на протяжении 15 лет, что дало возможность проследить динамику изменения качества и количества технических приемов. Каждая из групп состояла из 10 полевых игроков, представляющих одну команду. Исследования проводились студентами специализации «футбол» под руководством автора статьи.

Результаты исследований в первой возрастной группе (35-40 лет) приведены в табл.1.

Как видно, достоверно увеличилось количество передач, выполняемых футболистами поперек поля ($p < 0,05$), в то время как имеется тенденция ($t = 1,62$) сокращения количества передач вперед, которые обостряют атакующие действия команды. Наряду с этим ухудшается качество передач вперед ($p < 0,05$), что может свидетельствовать о снижении эффективности создания голевых ситуаций. Также отмечено увеличение количества ошибок при обводках ($t = 2,11$; $p > 0,05$), при относительно постоянном их количестве ($t = 0,77$).

Полученные результаты свидетельствуют о незначительных изменениях в количестве и качестве технико-тактических действий футболистов 35-40 лет, что обусловлено активным продолжением их спортивной деятельности после завершения основной спортивной карьеры.

Более старшая возрастная группа (41-45 лет) имеет такую же

тенденцию проявления технических приемов в первый возрастной период (35-40 лет) (табл.2).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей игровой деятельности футболистов-ветеранов 35-40 лет в период активных занятий спортом и после (n=10)

№ п/п	Показатели		В период активных занятий спортом		После активных занятий спортом (35-40 лет)		Оценка достоверности	
			у ₁	$\bar{x}_1 \pm m_1$	у ₂	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
..	Передача мяча, количество передач	Вперед	1,45	9,6±0,46	1,58	8,5±0,50	1,62	p>0,05
		Назад	1,69	9,2±0,53	1,43	9,4±0,45	0,23	p>0,05
		Поперек	0,97	12,3±0,31	0,95	13,5±0,30	2,79	p<0,05
..	Передача мяча, количество ошибок	Вперед	0,63	1,8±0,20	0,85	2,6±0,27	2,35	p<0,01
		Назад	0,70	1,1±0,22	0,57	1,4±0,18	1,03	p>0,05
		Поперек	1,16	3,7±0,37	0,99	4,1±0,32	0,82	p>0,05
..	Прием мяча	Общее количество	4,45	28,6±1,41	3,40	26,6±1,08	0,38	p>0,05
		Количество ошибок	1,33	15,9±0,42	1,43	18,65±0,45	0,51	p>0,05
..	Обводка	Общее количество	1,64	8,3±0,52	1,23	7,8±0,39	0,77	p>0,05
		Количество ошибок	0,74	2,1±0,23	0,99	2,9±0,31	2,11	p>0,05

Так, количество передач «вперед» и «назад» достоверных изменений не имеет (p>0,05), в то время как увеличилось количество передач «поперек», что свидетельствует об увеличении времени розыгрыша мяча без обострения ситуации у ворот противника.

В следующем возрастном отрезке времени (41-45 лет) достоверно уменьшилось количество передач «вперед» и увеличились передачи «поперек» (p<0,05). В то же время достоверно не изменилось количество передач «назад» (p>0,05).

Наряду с этим, ошибок, допускаемых футболистами-ветеранами, так же, как и в предыдущей возрастной группе достоверно больше (t = 2,31; p<0,05). В следующий возрастной период (41-45 лет) увеличилось количество ошибок при передачах как «вперед» (p<0,05), так и «поперек» (p<0,05).

Качество передач «назад» у футболистов-ветеранов на протяжении двух возрастных периодов достоверных изменений не претерпело.

Количество приемов мяча у футболистов-ветеранов 35-40 лет достоверно не уменьшилось, также не ухудшилось и их качество » (p<0,05).

Наряду с этим в возрасте 41-45 лет достоверно сократилось количество приемов мяча (p<0,01), что может свидетельствовать об умень-

шении плотности игровых действий.

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей игровой деятельности футболистов-ветеранов 41-45 лет в период активных занятий спортом и после (n=10)

Показатели		В период активных занятий спортом		После активных занятий спортом (35-40 лет)		После активных занятий спортом (41-45 лет)	
		y_1	$\bar{x}_1 \pm m_1$	y_2	$\bar{x}_2 \pm m_2$	y_3	$\bar{x}_3 \pm m_3$
Передача мяча, количество передач	Вперед	2,63	13,3±0,83	2,25	12,2±0,71	1,84	10,6±0,58
	Назад	1,15	8,0±0,37	0,63	8,2±0,20	0,97	8,5±0,31
	Поперек	0,95	7,7±0,30	0,79	8,8±0,25	0,85	9,5±0,27
Передача мяча, количество ошибок	Вперед	1,08	3,5±0,34	1,14	4,2±0,36	0,95	5,2±0,30
	Назад	0,48	1,3±0,15	0,52	1,4±0,16	0,48	1,7±0,15
	Поперек	0,63	1,8±0,20	0,52	2,4±0,16	0,67	2,8±0,21
Прием мяча	Общее количество	1,91	26,8±0,61	3,35	24,1±1,06	2,64	21,5±0,83
	Количество ошибок	0,80	3,4±0,25	0,63	3,8±0,20	0,88	4,9±0,28
Обводка	Общее количество	1,62	8,8±0,51	1,29	7,9±0,41	1,05	7,0±0,33
	Количество ошибок	0,53	2,5±0,17	0,82	3,0±0,26	0,88	3,9±0,28

Качество приема мяча футболистами этой возрастной группы также ухудшилось как по сравнению с периодом активных выступлений ($t = 3,95$; $p < 0,01$), так и по отношению к предыдущему возрастному периоду ($t = 3,24$; $p < 0,05$). Нами выявлено, что увеличение ошибок при приеме мяча в большей мере произошло во второй половине игры, после накопления усталости.

Одним из основных, трудно выполняемых технических элементов в футболе, является «обводка», которая позволяет обострить игру, выйти из сложной игровой ситуации с ограниченным пространственным диапазоном проявления технико-тактических действий. Наши исследования этого технического компонента показали тенденцию уменьшения количества «обводок» у футболистов-ветеранов по сравнению с исходными, в период активных занятий : 35-40 лет - $t = 1,39$, $p > 0,05$; 41-45 лет - $t = 2,45$, $p < 0,05$.. Такую же тенденцию имеет и качество выполнения данного технического элемента. Так, если в 35-40 лет снижение произошло на 0,5 ед ($t = 1,61$; $p > 0,05$), то в 41-45 лет оно достигло 1,4 ед. ($t = 4,24$; $p < 0,01$). Ухудшение качества «обводки» произошло прежде всего из-за снижения уровня физической подготовленности, что особенно сказывается во второй половине игры.

Результаты тестирования технических элементов футболистов-ветеранов старшей возрастной группы (46 лет и старше) приведены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности футболистов-ветеранов 46 лет и старше в период активных занятий спортом и после (n=10)

№п/п	Показатели		В период активных занятий спортом		После активных занятий спортом (35-40 лет)		После активных занятий спортом (41-45 лет)		После активных занятий спортом (46 лет и старше)	
			У ₁	$\bar{X}_1 \pm m_1$	У ₂	$\bar{X}_2 \pm m_2$	У ₃	$\bar{X}_3 \pm m_3$	У ₄	$\bar{X}_4 \pm m_4$
1.	Передача мяча, количество передач	Вперед	1,45	12,9±0,46	1,40	12,2±0,44	1,25	11,1±0,39	1,14	9,8±0,36
		Назад	1,35	8,6±0,43	1,43	8,5±0,45	1,10	8,1±0,35	1,32	8,2±0,42
		Поперек	0,99	6,1±0,31	1,06	6,3±0,34	1,14	7,2±0,36	0,71	7,5±0,22
2.	Передача мяча, количество ошибок	Вперед	0,63	3,2±0,20	0,84	3,6±0,27	0,67	4,3±0,21	0,67	4,7±0,21
		Назад	0,48	1,3±0,15	0,48	1,3±0,15	0,48	1,3±0,15	0,52	1,4±0,16
		Поперек	0,79	2,2±0,25	0,53	2,5±0,17	0,67	3,0±0,21	0,47	3,0±0,15
3.	Присем мяча	Общее количество	2,21	26,7±0,70	2,15	24,8±0,68	1,79	23,1±0,57	1,37	22,1±0,43
		Количество ошибок	0,63	3,2±0,20	0,52	3,6±0,16	0,48	4,3±0,15	0,82	5,0±0,26
4.	Обводка	Общее количество	1,20	5,9±0,38	1,16	5,7±0,37	1,20	4,9±0,38	0,99	4,9±0,31
		Количество ошибок	0,57	1,9±0,18	0,48	2,3±0,15	0,48	2,7±0,15	0,57	2,9±0,18

Как мы видим, по основным компонентам имеется тенденция снижения количественных и качественных показателей, что указывает как на снижение динамики игровой деятельности, так и на отрицательное воздействие физической нагрузки на нервно-мышечную систему, являющуюся доминирующей при выполнении технических приемов.

Количество передач «вперед», так же как и в предыдущей исследуемой группе, имеет тенденцию снижения в первом возрастном этапе спорта ветеранов (t=1,09) и достоверное их снижение в последующие (t=3,17; 5,34;p<0,05).

Количество передач «назад» во всех возрастных периодах достоверных различий не имеет (p<0,05).

В то же время с возрастом увеличивается количество передач «поперек», причем в большей мере это происходит во второй (t = 2,29; p<0,05) и третий (t = 3,59; p<0,01) возрастной периоды. Увеличение количества данных передач происходит в основном за счет снижения количества передач «вперед», которые обостряют игру. Качество передач, как и в предыдущей возрастной исследуемой группе имеет тенденцию ухудшения, преимущественно это касается периодов 41-45 лет и 46 лет и старше.

Увеличение количества ошибок при передачах «вперед» имеет более выраженный характер, и это касается прежде всего второго (t = 3,79; p<0,01) и третьего (t = 5,17; p<0,01) возрастных периодов. В меньшей степени, однако, достоверно снижается качество передач «поперек», и это тоже касается тех же возрастных периодов (t = 2,50; t = 2,75). Дос-

товерных изменений количества ошибок при передачах «назад» нами не установлено.

Исследования показывают, что в прямой зависимости находятся качественные показатели передач и количественные – приема мяча. Кроме этого в прямой зависимости находятся эти показатели по возрастным периодам, о чем свидетельствуют данные, приведенные в табл.3. Количество приема и передач мяча сокращается в первый период незначительно ($p < 0,05$), а в остальные – достоверно ($t = 4,00; 5,60; p < 0,01$). Несмотря на уменьшение количества передач, что говорит о снижении интенсивности игры, ухудшается качество приема мяча. Достоверно снижается данный показатель во второй ($t = 4,40; p < 0,01$) и в третий ($t = 4,55; p < 0,01$) возрастные периоды по отношению к периоду активных выступлений в футболе. Кроме этого ухудшение качества приема мяча происходило и в каждом последующем периоде по сравнению с предыдущим ($p < 0,05$). Также нами отмечено, что основной брак при приеме мяча допускался футболистами-ветеранами при передачах «вперед» и в большей мере во второй половине игры.

Количество попыток «обводки» на протяжении исследуемых возрастных этапов достоверных различий не имеет ($p > 0,05$), несмотря на некоторую тенденцию их снижения. В то же время количество ошибок, допускаемых футболистами-ветеранами при обводке соперника, достоверно увеличивается в 41-45 лет ($t = 3,48; p < 0,01$) и 46 лет и старше ($t = 4,35; p < 0,01$) по отношению к периоду активных выступлений в спорте.

Таким образом, проведенные исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Количественные и качественные характеристики технико-тактических действий футболистов-ветеранов имеют различия на протяжении возрастных периодов, принятых в спорте.
2. В первой возрастной группе футболистов-ветеранов (35-40 лет) достоверно увеличивается количество передач «поперек» ($p < 0,05$), в то же время отмечено значительное увеличение ошибок при передачах «вперед» ($p < 0,05$). В остальных компонентах техники достоверных изменений не выявлено ($p > 0,05$).
3. У футболистов-ветеранов 41-45 лет достоверно уменьшается количество передач мяча «вперед» ($p < 0,05$) за счет увеличения передач «поперек» ($p < 0,01$), снижается и количество обводок и приемов мяча ($p < 0,05$). Наряду с этим в этот возрастной период увеличивается количество ошибок при передачах «вперед» и «поперек», а также в приеме мяча и качестве «обводки» ($p < 0,01$).

4. Достоверно более значимое снижение исследуемых показателей отмечено у футболистов-ветеранов старшей возрастной группы (46 лет и старше). По сравнению с исходными данными, полученными во время активных занятий, уменьшилось количество передач «вперед» ($p < 0,01$) и «поперек» ($p < 0,05$), при этом снизилось их качество ($p < 0,05$), сократилось количество приема мяча ($p < 0,001$) и увеличилось количество ошибок ($p < 0,01$), а также на общем фоне снижения количества «обводки» ($t = 2,04$; $p > 0,05$) увеличилось количество ошибок при их выполнении ($p < 0,01$).

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем игровой деятельности футболистов-ветеранов различных возрастных групп.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск).-1999.-С.56-60
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -К.:Здоров'я, 1987.-224 с
3. Благий А.Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий лиц второго зрелого возраста : Автореф. дис. ... канд. пед. наук.-К.,1997.-24 с.
4. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов.-Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993.-270с.
5. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. -К.:Здоров'я, 1989.-168 с.
6. Saltin B. Aging, health and exercise performance/ Provost Lecture Series, Muncic, IN: Ball State University, 1990.- 272 p.
7. Trappe S.W., Costill D.L., Fink W.J. Pearson D.R., Vukovich M.D. Effects of agine on muscle atrophy morfology: A longitudinal analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise,1993.-P.161

Поступила в редакцию 12.01.2004г.

ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН И НЕКОТОРЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ЕЕ УСПЕШНОМУ ОСВОЕНИЮ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Сидоров И.П.

г. Москва

Аннотация. Анализ соревнований высокого ранга за 1997 – 2003 гг. показал необходимость более тщательного отношения ко всем компонентам игры и подготовки спортсменов. Экспериментальные работы позволили индивидуализировать занятия в соответствии с развитием физиологических и координационно-двигательных способностей.

Ключевые слова: бадминтон, игровая деятельность, технический прием, общая и специальная физическая подготовка, этапы отбора.

Анотація. Сідоров І.П. Техніка гри в бадмінтон та деякі передумови її успішного засвоєння на етапі початкової базової підготовки. Аналіз змагань високого рангу за 1997 – 2003р.р. показав необхідність більш ретельного відношення до всіх компонентів гри і підготовки спортсменів. Експериментальні роботи дозволили індивідуалізувати заняття відповідно до розвитку фізіологічних і координаційно-рухових здібностей.

Ключові слова: бадмінтон, ігрова діяльність, технічний прийом, загальна та спеціальна фізична підготовка, етапи відбору.

Annotation. Sidorov I.P. Technique of the game in badminton and some premises to its successful mastering at a stage of initial base preparation. Analysis of high-rank competitions from 1997 till 2003 is shown the necessary of more thorough attitude to all components of game and training sportsmen. Experimental works are allowed to individualize the training according to developing of physical and coordination-motor abilities.

Key words: game activity, badminton, technique, stage of selecting, general and specific physical training.

Постановка проблеми. Перспективы развития спортивных игр принято определять по результатам крупнейших международных соревнований – таких как Чемпионаты Мира и Европы, Олимпийские игры, различные розыгрыши Кубков. Ретроспективный анализ крупнейших соревнований, состоявшихся в 1985-2003 годах, позволяет сделать следующие выводы:

1. В современных спортивных играх будет всё более обостряться борьба за выигрыш времени и пространства;
2. Повысится значение универсализации игроков, т.е. способность успешно использовать ими те или иные защитные и атакующие действия.

Интенсификация игровой деятельности требует поиска путей оптимизации всех видов подготовки и, в частности, технической подготовки. От грамотного решения задач обучения техническим действиям, оптимального и последовательного распределения учебно-программного материала по годам обучения многолетней системы занятий во многом зависит качество технической подготовки и рост спортивного мастерства игроков.

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательских работ федерации бадминтона.

Анализ последних достижений и публикаций. Одним из важных аспектов управления подготовкой спортсменов по праву считается научно-обоснованная система контроля за состоянием различных сторон их подготовленности [1-3].

Основными методами педагогического контроля являются сис-

тематизированные педагогические наблюдения и контрольные упражнения, характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов и степень напряженности физиологических функций, обеспечивающих их максимальное проявление [4].

При помощи визуальных наблюдений тренер не всегда может определить, в каком направлении (нужном или нет) идут процессы изменения в организме спортсмена под влиянием тренирующих воздействий, - возникает необходимость в наборе объективных методов контроля за ходом изменений, который давал бы ответы на вопросы: соответствует ли направление и характер изменений планируемому; чем обусловлен тот или иной характер наступивших изменений? – одновременно, давая возможность тренеру использовать эту информацию для корректировки тренировочного процесса, соответственного изменения средств и методов [5].

Анализ докладов первого международного семинара тренеров по бадминтону позволил сделать вывод о том, что для будущих чемпионов в этом виде спортивных игр доминирующими станут:

- 1) двигательно-координационные способности;
- 2) точная дифференцировка мышечных усилий;
- 3) быстрота во всех ее проявлениях;
- 4) быстрота и точность оперативного мышления;
- 5) гибкость;
- 6) скоростная, силовая и общая выносливость.

Цель исследования – анализ техники игры в бадминтон и определение предпосылок к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки.

Результаты исследований. Нами анализировались игры мужской одиночной категории соревнований высокого ранга (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры, различные Кубковые матчи) по бадминтону, состоявшиеся в 1997-2003 годах (таблица 1).

Таблица 2 иллюстрирует процентное соотношение используемых технических действий.

Таблица показывает, что самое большое количество ударов приходится на технический приём откидка с сетки открытой и закрытой стороной ракетки (соответственно 9,6 и 10,8 %); смэш 10,3%.

Примерно одинаковое процентное соотношение (от 7,2 % и до 7,6 %) имеют следующие технические приёмы: короткая подача (подаваемая в подавляющем большинстве случаев закрытой стороной); высокий удар по высокой траектории; укороченный удар; подставка на сетке.

Профессионализация спортивных игр, в том числе и бадминто-

на, потребовала более тщательного отношения ко всем компонентам игры и содержанию подготовки: выбору оптимальной для спортсмена техники и тактики, подбору соответствующих упражнений по общей и специальной физической подготовке, структурно-содержательной реконструкции всего тренировочного процесса, соответствующей разработки научно-методического обеспечения подготовки, пересмотра вопросов отбора.

Таблица 1

Параметры соревновательной деятельности ведущих бадминтонистов мира (по анализу игр 1997-03гг)

№ п/п	Показатели соревновательной деятельности	
1	средняя продолжительность сета в матче (мин)	28,8
2	средняя продолжительность чистого игрового времени (мин)	7,8
3	среднее количество ударов в сете (на одного игрока)	241,6
4	средний темп игры (уд/сек)	0,53

Таблица 2.

Количественная оценка технических действий (% от среднего количества ударов в партии 241,6)

%	Технические действия																								
	подача				Игра сверху						Игра снизу						Игра на сетке								
	Высок.	Коротк.	Плоск.	Высок.	Плоск.	Укороченная	срезка		сетка		высокий		плоский		Плоский удар		откидка		подставка		Добив/сметание		перевод		
							справа	слева	смеш	откр	закр	откр	закр	откр	закр	откр	закр	откр	закр	откр	закр	откр	закр	откр	закр
Под %	0,1	0,4		0,7	0,4	0,8	0,2								0,2										
Зав % от	0,2	0,6	0,04	0,9	0,4	0,6	0,2	0,1	0,1	0,1	0,04	1,2	0,2	0,4	0,2	0,4	0,2	0,2	0,2	0,03	0,03	0,03	0,2	0,2	0,4
Всег % от	4,3	7,2	0,04	7,3	3,0	7,6	3,4	1,1	10,3	3,4	4,5	0,8	0,7	0,3	2,1	1,0	9,6	10,8	7,2	7,3	0,9	0,5	0,1	0,03	2,4

Наиболее благоприятным возрастом для начального отбора в бадминтоне считается 8-10 лет. При этом существуют примеры и более ранней спортивной специализации, но как уже доказано это не даёт преимуществ в дальнейшем. Период отбора на начальной стадии занятий подразделяется на два основных этапа: предварительный (первичный) и основной (вторичный).

На первом этапе отбора оценивают: морфологические данные, время простой и сложной реакции, гибкость плечевых суставов, прыгучесть, скорость передвижения, некоторые свойства мышления, особенно характерные для игровых видов спорта.

Второй этап отбора проводят в конце первого (предварительно-

го или начального) этапа занятий, главным образом определяя способность занимающихся к обучению.

Процесс обучения техническим элементам в бадминтоне может быть условно разделён на три этапа. Первый - начальное обучение, создание предварительного представления о новом техническом элементе; второй - его углублённое детализированное разучивание и третий - совершенствование.

Сложность выполнения большинства технических элементов в бадминтоне объясняется тем, что спортсмену приходится решать сразу несколько задач: держать в поле зрения летящий волан, своевременно и правильно подойти к нему и, наконец, следить за точностью рисунка движения. Всё это требует должного уровня всесторонности развития физических качеств, поэтому педагог должен, прежде всего, заложить двигательную эрудицию и уже за тем приступить к обучению. Таким образом, непосредственному обучению технике игры предшествует этап общефизической и общеобразовательной подготовки, связанный с всесторонним воспитанием физических качеств и расширением фонда двигательных умений и навыков. С этой целью целесообразно использовать следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения, направленные на воспитание определённых физических качеств (двигательно-координационных способностей, быстроты, силовых способностей, гибкости, выносливости, и т.д.).

3. Упражнения сопряжённого воздействия, то есть одновременно воспитывающие необходимые физические качества и облегчающие переход к обучению собственно техническим элементам в бадминтоне.

В современных условиях при формировании групп начальной подготовки тренерский состав сталкивается с явлениями не одновременности освоения учебного материала, природу которого можно объяснить неодинаковой способностью к обучению у разных юных спортсменов. Эта проблема не нова и неоднократно освещалась авторитетными авторами, однако привлекает вот какой момент.

Слабые по показателям общефизической и общеобразовательной подготовки юные спортсмены лучше и быстрее осваивают новые формы специализированных движений на начальном этапе обучения двигательным действиям, чем те, которые имеют лучшие результаты по показателям тестов по ОФП и ООДП. Вероятно, это можно объяснить их способностью к обучаемости и психофизическими качествами.

Выводы. Итоги экспериментальной работы позволили индивидуализировать занятия, уточнить, какой группе спортсменов на этапе

начальной базовой подготовки более целесообразно сделать акцент на развитие физических и координационно-двигательных способностей, а какой, в свою очередь, на обучение базовым техническим элементам.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем техники игры в бадминтон и некоторых предпосылок к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки.

Литература

1. Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов// Учебное пособие. – Алма-Ата: Каз.ИФК, 1987. – 87 с.
2. Кузнецов В.В. Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 250 с.
3. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – К.: Здоров'я, 1980. – 224 с.
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., ФиС, 1982. - С.177-205.
5. Петровский В. Контроль в тренировке. Л/а, № 8, 1975г.- С. 8-12

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ СИСТЕМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА (КОМАНДЫ)

Холодов Ж.К. Сахарова М.В.

Российский государственный университет
физической культуры, г.Москва

Аннотация. В настоящее время при разработке систем подготовки спортсменов необходимо оперировать суммой знаний из различных областей наук. Системное проектирование представляется перспективным способом обновления существующей теории и практики спорта.

Ключевые слова: спортсмен, команда, система планирования, проектирование, деятельность, образ новой системы.

Анотація. Холодов Ж.К., Сахарова М.В. Методологічні аспекти проектування систем підготовки спортсмена (команди). Сучасність потребує при розробці систем підготовки спортсменів необхідно оперувати сумою знань з різних галузей наук. Системне проектування представляється перспективним способом відновлення існуючої теорії і практики спорту.

Ключові слова: спортсмен, команда, система планування, проектування, діяльність, образ нової системи.

Annotation. Holodov G.K., Saharova M.V. Methodological aspects of didactic designing systems of preparation of the sportsman (command). Nowadays developing systems of training of sportsmen it is necessary to have certain sum of knowledge from different fields of science. System projecting is more perspective, comprehensive and substantive method in existing theory and practice system of sports.

Key words: sportsmen, team, system of planning, activity, image of new system.

Постановка проблемы. Современная система подготовки спорт-

смена (команды), в настоящее время, во многом зависит от того, насколько грамотно разработан и построен цикл учебно-тренировочный процесс, а его содержательно-процессуальное обеспечение соответствует целевым установкам. К сожалению, можно констатировать факт, когда содержание учебно-тренировочного процесса, во многом прогрессивное и инновационное (за исключением некоторых его аспектов) не соответствует той оболочке, в которую оно воплощено. Во всех учебниках и учебных пособиях по теории и методике спорта излагаются знания по **системе планирования** учебно-тренировочного процесса. Принципы и основы этого планирования, достаточно прогрессивные в 60-70 годы, в настоящее время не вполне соответствуют новым веяниям и современным взглядам, в основе которых лежат инновационные взгляды на данную проблему.

Работа выполнена согласно плана НИР Российского государственного университета физической культуры.

Анализ последних достижений и публикаций. В настоящее время при разработке систем подготовки спортсменов (команды) уже нельзя ориентироваться на одну конкретную область знаний, необходимо оперировать суммой знаний из различных областей наук, позволяющих на оптимальном уровне использовать всё то новое и прогрессивное, что накопила в себе наука о спорте и смежные с ней области научных знаний [1-4].

Цель исследования. Проектирование, широко используемое в различных сферах деятельности.

Системное проектирование – наиболее перспективный, осмысленный и обоснованный способ обновления существующей теории и практики спорта, необходимая и весьма продуктивная форма осуществления нововведений, позволяющая разрабатывать и создавать на мега- и макро-уровнях системы нового видения управления подготовкой спортсмена (команды).

Результаты исследования. Внедрение в теорию и практику спорта **системного проектирования** не отвергает других способов создания и разработки тренировочно-соревновательных систем (планирования, программирования, моделирования, конструирования и т.д.) осуществления отдельных новшеств, естественной (но в заданных рамках) эволюции, стихийной настройки на предлагаемые новые образцы а, также проектирования отдельных, частных систем, но должно стать доминирующим путем в разработке (на макро- и мега- уровнях) и внедрения в практику новых систем управления подготовкой спортсменов (команды) (Рис. 1).

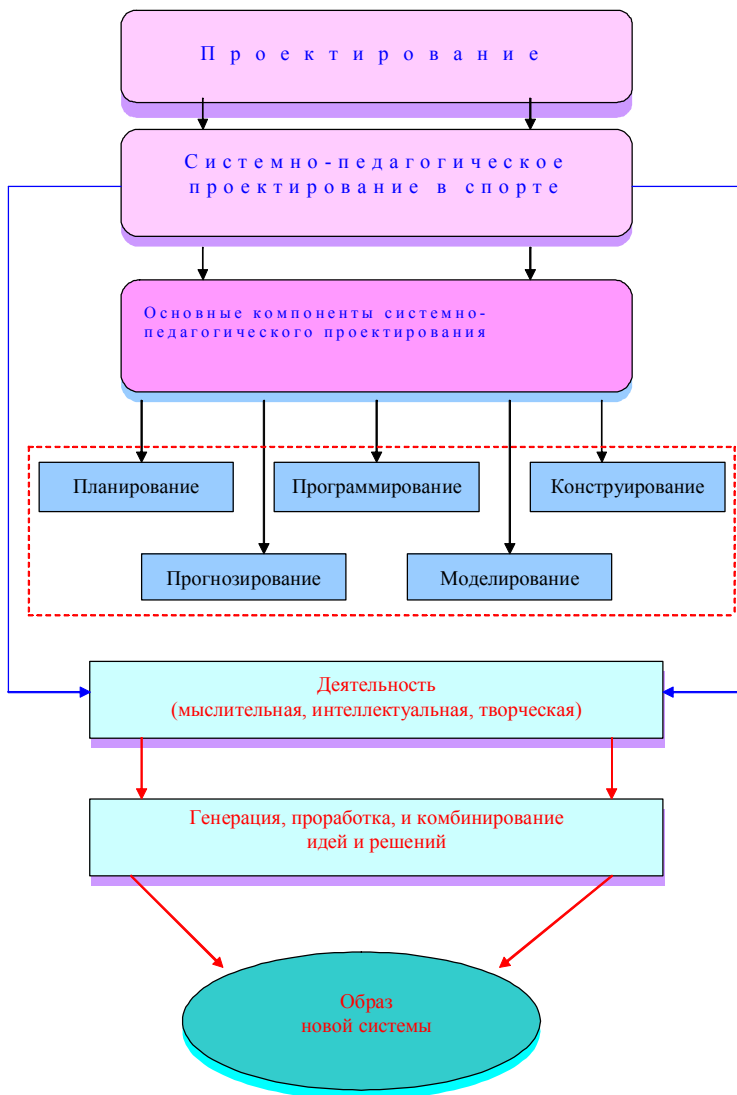


Рис. 1. Системно-педагогическое проектирование в спорте.

Проектирование рассматривается нами как особая, многогранная область деятельности, знания о которой еще предстоит выяснять,

накапливать и уточнять. И в этом контексте оно занимает особое место в науке о спорте и начинает делать только первые робкие шаги. Это означает, что для понимания сущности проектирования необходимо учесть и рассматривать все элементы, присущие проектированию, как любой социально значимой человеческой деятельности.

Как всякая деятельность, проектирование носит процессуальный характер, подразумевает прохождение определенных шагов, этапов, стадий, осуществление отдельных действий и целых сложных процедур. При этом для проектировочной деятельности свойственны: процесс постановки проблемы, формулирование рабочей гипотезы, выбор и принятие решений, решение задач (познавательных, организационных, ресурсных)

Любая управленческая инновационная деятельность, протекающая в конкретных ситуациях, в том числе и проектирование систем управления тренировочно-соревновательным процессом спортсмена (команды) может рассматриваться как уникальная разновидность практико-методического искусства: навыки проектировщиков, их профессиональная интуиция, чутье и опыт не могут быть ничем заменены. Однако все это может и должно дополняться научными знаниями, знаниями подходов к проектированию систем управления, базовыми

знаниями о системах управления, знаниями об опыте проектирования, владение методами проектирования, выработанными наукой.

Как культурная деятельность, проектирование систем управления тренировочно-соревновательным процессом спортсмена (команды) предполагает определенное соотношение традиций и новаторства, норматива и творчества. С одной стороны высокий профессионализм проектантов предполагает безупречное знание культурно апробированных методов и средств своей работы и их грамотное использование, с другой стороны - проектирование всегда будет носить творческий инновационный характер.

Таким образом, можно говорить, что проектирование систем подготовки спортсмена (команды) это есть деятельность творческого, созидательного характера. Творческий характер проектирования означает поисковую, осознанную деятельность, основанную на знаниях прогноза. Созидательный характер позволяет разработать проектную модель, которая дает возможность проигрывать и апробировать отдельные детали с выбором оптимального ее образца.

Технология проектирования системы подготовки спортсмена (команды) включает в себя разумную, последовательную деятельность (шагов, этапов, стадий) направленную на достижение поставленной цели и приводящая к запланированному результату. Однако, сводить проекти-

рование только к технологической деятельности неправомерно, т.к. проективная деятельность выше, чем технология.

Проектирование необходимо рассматривать как работу с идеями, для которой свойственна мыслительная, интеллектуальная деятельность с целевой установкой на генерацию, проработку и комбинирование идей и решений. Результатом этой деятельности, очевидно, должно стать нечто иное, новое, в основе которого заложена совокупность надлежащим образом разработанных, обоснованных и выстроенных идей – т.е. **образ новой системы**.

Проектирование как работа с идеями.

Мы рассматриваем проектирование, как, мыслительную, интеллектуальную деятельность, главным в которой является генерация, проработка и комбинирование проектных идей и решений. Результатом проектирования в этом случае становится — образ новой системы — не что иное, как совокупность надлежащим образом разработанных, обоснованных и выстроенных идей. Именно вокруг этого сосредотачиваются все организационные и управленческие усилия в рамках проекта по разработке системы подготовки спортсмена (команды). Вполне правомерно и разумно понимать проектирование управления СПС (СТСВ) как постоянный процесс выбора, принятия решений, процесс решения задач и проблем (познавательных, организационных, ресурсных).

Под **проектированием** тренировочно-соревновательных систем подготовки спортсмена (команды) на обобщенном уровне следует понимать, специальную, концептуально обоснованную и технологически обеспеченную деятельность по созданию смыслового образа будущего, того чего еще нет в реалиях, но то, что должно быть – проект тренировочно-соревновательной системы.

Целеполагание является основой проектирования. Система целей построенная на принципах иерархии позволяет разработать и создать перспективный, текущий и оперативный проекты.

Проектированию свойственно все то, что присуще работе с будущим, и прежде всего – высокая степень неопределенности и непредсказуемости. И в этом плане проектирование можно охарактеризовать как модель потребного будущего (по Н.А. Бернштейну), модель желаемого будущего (по М.А. Моисееву).

Настоятельная необходимость внедрения в теорию и практику спорта **системно-педагогического проектирования** является веянием нового времени в результате накопившихся в науке многочисленных новых данных, позволяющих на более качественном уровне решать задачи построения тренировочно-соревновательного процесса и управлять им,

используя современные информационные технологии и новое видение проблем спорта.

Выводы. Системно-педагогическое проектирование в нашем видении является наиболее перспективным, осмысленным и обоснованным способом обновления существующей теории и практики спорта, необходимая и весьма продуктивная форма осуществления нововведений, позволяющая разрабатывать и создавать от микро- до мега- уровня системы нового видения процесса построения и управления подготовкой спортсмена (команды) на основе новейших научных данных и современных информационных систем.

Внедрение в теорию и практику спорта **системно-педагогического проектирования** не отвергает других способов создания и разработки тренировочно-соревновательных систем (планирования, программирования, моделирования, конструирования и т.д.) осуществления отдельных новшеств, естественной (но в заданных рамках) эволюции, стихийной настройки на предлагаемые новые образцы а, также планирования отдельных, частных систем, но должно стать доминирующим подходом, на современном этапе, в разработке (на мега- и макро- уровнях) и внедрения в практику новых систем построения тренировочно-соревновательного процесса и управления подготовкой спортсменов (команды).

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других методологических аспектов дидактического проектирования систем подготовки команды.

Литература

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) //Теория и практика физической культуры. - 1999. - №4. - С. 21-26.
2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - С. 41-54.
3. Войнар Ю, Бойченко С.Д., Барташ В.А. Теория спорта – методология программирования. – Мн.: Харвест, 2001. – 320 с.
4. Пилоян Р.А. Методология познания спорта и оптимизация управления им //Теория и практика физической культуры. - 2001. - №4. - С. 22-26.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Сахарова М.В.

Российский государственный университет
физической культуры, г.Москва

Аннотация. Цель нашего исследования – развитие оптимальной структуры и содержания этапа предварительной подготовки, учитывая особенности возрастного развития молодых спортсменов. В процессе теоретических и экспериментальных исследований решались следующие проблемы: поиск оптимального проектирования общего объема тренировочных воздействий на этапе предварительной подготовки с целью создания предпосылок для обучения и воспитания в избранном игровом виде спорта; спецификация средств тренировочного воздействия и их соотношение в рамках преемственных годовичных циклов; формы и методы организации занятий с юными спортсменами.

Ключевые слова: ранняя спортивная специализация, структура и содержание тренировки, этап предварительной подготовки, уровень активности развития, перманентный мониторинг величины и темпа развития двигательных способностей, модульно-блочная организация подготовки.

Анотація. Сахарова М.В. Побудова тренування юних спортсменів на етапі попередньої підготовки в спортивних іграх. Ціль нашого дослідження – розвиток оптимальної структури і змісту етапу попередньої підготовки, з огляду на особливості вікового розвитку молодих спортсменів. У процесі теоретичних і експериментальних досліджень зважувалися наступні проблеми: пошук оптимального проектування загального обсягу тренувальних впливів на етапі попередньої підготовки з метою створення передумов для навчання і виховання в обраному ігровому виді спорту; специфікація засобів тренувального впливу і їхнє співвідношення в рамках спадкоємних річних циклів; форми і методи організації занять з юними спортсменами.

Ключові слова: рання спортивна спеціалізація, структура і зміст тренування, етап попередньої підготовки, рівень активності розвитку, перманентний моніторинг величини і темпу розвитку рухових здібностей, модульно-блокова організація підготовки.

Annotation. Saharova M.V. Build-up of aging of the juvenile sportsmen at a stage of a preliminary preparation in sporting games. The purpose of our researches was development of optimum structure and the contents of a stage of preliminary preparation adequate to it in connection with features of age development of young sportsmen.

During theoretical and experimental researches the following problems were solved: search of ways of optimum designing of total amount of training influences at a stage of preliminary preparation with the purpose of creation of preconditions for training and education in the elected game kind of sports; the specification of means of training influence and their optimum parity within the framework of successive year cycles; forms and methods of the organization of employment with young sportsmen.

Key words: early sports specialization, structure and the contents of training, stage of

preliminary preparation, level of activity of development, permanent monitoring of size and rate of development of impellent abilities, the modul-and-block organization of preparation

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Как известно, проблемы оптимального построения тренировки заключаются в том, чтобы, опираясь на закономерности структуры тренировочного процесса, придать ему формы, наиболее полно отвечающие намечаемым целям и условиям их реализации и, что не менее важно, наполнить их соответствующим содержанием.

Ни для кого не секрет, что ранняя спортивная специализация уже давно стала реалиями современного спорта. В том числе, и особенно, это относится к спортивным играм. Так в канадском хоккее подготовка начинается в 6-8 летнем возрасте, в Чехии – с 5-8 лет, в российском хоккее также с 5-7 лет. Аналогичная картина наблюдается и в других наиболее популярных видах спортивных игр – теннисе, баскетболе, футболе и бадминтоне.

В то же время начало систематической подготовки спортсменов в таком юном возрасте требует соблюдения ряда обязательных организационно-методических требований. Общепринятым положением в теории и практике детско-юношеского спорта является факт общефизической направленности этапа начальной подготовки спортсменов (Филин В.П., 1987; Набатникова М.Я., 1983; Волков Л.В., 1984, 2002). Это положение реализуется в учебно-тренировочном процессе, имеющем многоборный характер по форме и разнообразный по содержанию [1-4].

Поскольку одним из основных компонентов системы спортивной подготовки детей и подростков является величина тренировочной нагрузки, то ее параметры должны основываться на возрастных закономерностях развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (Друзь В.А., 1976). В качестве основного критерия при выборе величины нагрузки нами взято определение активности развития, которая, по мнению Н.А. Бернштейна (1991), выступает как наиболее общая и всеохватывающая характеристика живых организмов и систем.

Работа выполнена согласно плана НИР Российского государственного университета физической культуры.

Цель исследования. Целью наших исследований была разработка оптимальной структуры и адекватного ей содержания этапа предварительной подготовки в связи с особенностями возрастного развития юных спортсменов.

В процессе теоретических и экспериментальных исследований решались следующие задачи:

1. Поиск путей оптимального проектирования общего объема тренировочных воздействий на этапе предварительной подготовки с целью создания предпосылок для обучения и воспитания в избранном игровом виде спорта.
2. Спецификация средств тренировочного воздействия и их оптимальное соотношение в рамках преемственных годичных циклов.
3. Формы и методы организации занятий с юными спортсменами.

Общепринятым положением в теории и практике детско-юношеского спорта является факт общефизической направленности этапа начальной подготовки спортсменов (Филин В.П., 1987; Набатникова М.Я., 1983; Волков Л.В., 1984, 2002). Это положение реализуется в учебно-тренировочном процессе, имеющем многоборный характер по форме и разнообразный по содержанию.

Принципиально важным вопросом содержания физической подготовки и ее оптимального сочетания с общедвигательной подготовкой на начальном этапе многолетней спортивной деятельности является оптимальное соотношение этих тренировочных средств. По этому вопросу существует ряд разноречивых мнений.

В наших исследованиях была использована теоретическая концепция Волкова Л.В., основанная на принципе взаимосвязи активного развития определенного элемента двигательной системы, находящейся в сенситивном периоде, и обусловленной этим избирательности тренировочного воздействия.

Результаты исследования. Комплексное изучение закономерностей развития физических способностей юных спортсменов, а именно собственно-силовых и скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, определения темпов их активного формирования позволяет говорить о том, что на этапе предварительной (или начальной) подготовки юных спортсменов соотношение тренировочных средств, то есть структура и содержание тренировочных воздействий должны иметь обязательную преемственность и быть динамичными и пластичными в каждом годичном цикле тренировок.

Поскольку одним из основных компонентов системы спортивной подготовки детей и подростков является величина тренировочной нагрузки, то ее параметры должны основываться на возрастных закономерностях развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (Друзь В.А., 1976). В качестве основного критерия при выборе вели-

чины нагрузки нами взято определение активности развития, которая, по мнению Н.А. Бернштейна (1991), выступает как наиболее общая и всеохватывающая характеристика живых организмов и систем.

Для планирования и регулирования величины нагрузки адекватно возрастным особенностям юных спортсменов необходим перманентный мониторинг величины и темпа развития двигательных способностей, вклада каждой из них в структуру физической подготовленности занимающихся.

Согласно концепции Волкова Л.В. (2002) предлагается выделять три уровня активности развития:

- высокий уровень активности, характеризующийся интенсивностью ежегодного темпа развития более 3% и позволяющий планировать избирательную нагрузку в годичной подготовке в объеме 30% от общей;

- средний уровень активности, характеризующийся интенсивностью ежегодного темпа развития от 0 до 3% и величиной избирательной нагрузки в год до 20 %;

- низкий уровень активности определяется в том случае, если интенсивность ежегодного темпа развития двигательной способности имеет тенденцию к снижению и рекомендуемая величина избирательной нагрузки составляет лишь 10 % от общей нагрузки в год.

В соответствии с принятыми уровнями соотношение средств избирательной направленности тренировочного воздействия в разносторонней физической подготовке для дошкольников могут быть следующими (табл.1).

Таким образом, например, для мальчиков 5 лет, имеющих высокий уровень активности из 30 % нагрузок специфического характера (по отношению к 70 % работы общего воздействия) работе скоростно-силовой направленности отводится до 30% тренировочного времени, скоростной - 20%, выносливости – 20 %, двигательно-координационным способностям – 20 %, гибкости – 10%. При этом необходимо отметить, что все эти качества воспитываются в заданиях игрового типа, сюжетно-ролевых играх и эстафетах, преодолении полосы препятствий с постепенно увеличивающимся числом и характером заданий.

В качестве структуры этапа предварительной подготовки юных спортсменов предлагается 4-летняя модульно-блочная система. Каждый годичный модуль имеет свои цели и задачи и включает несколько тренировочных блоков определенной направленности, содержания и организационных форм.

Таблица 1

Соотношение средств избирательной направленности в физической подготовке детей дошкольного возраста, % (по Волкову Л.В., 2002)

Направленность средств тренировки	Возраст юных спортсменов, лет					
	4		5		6	
	М	Д	М	Д	М	Д
Скоростно-силовая	30	30	30	30	30	30
Скоростная	20	20	20	20	10	10
Выносливость	10	5	20	20	20	15
Двигательно-координационные способности	30	30	20	20	30	30
Гибкость	10	15	10	10	10	15

К основным методам работы с юными спортсменами относятся игровой, а к формам организации занятий – групповая, индивидуальная, смешанная (включая занятия с участием родителей). Еженедельная нагрузка составляет от 3-5 (для 4-5 лет) до 6-8 часов (для 6-7 лет).

Основными задачами этапа являются всемерное содействие естественному физическому и психическому развитию детей 4-7 летнего возраста, формирование жизненно важных умений и навыков, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создание условий для более адекватного в дальнейшем выбора игровой спортивной специализации. На этом этапе также решаются задачи по созданию необходимых предпосылок для дальнейшего обучения основам техники избранного вида спорта, воспитания важных для определенной игровой деятельности двигательных, умственных и психических способностей.

Поэтому основным содержанием подготовки являются занятия комплексного характера с целевой направленностью на всестороннюю (многоборную) подготовку, существенно расширяющие двигательные возможности юных спортсменов (таблица 2).

Как видно, основное содержание подготовки в четырех годичных модулях изменяется несущественно. При этом год от года значительно изменяется состав тренировочных средств – возрастает их общее число, повышаются требования к технике выполнения упражнений, повышается координационная сложность заданий.

Для контроля за уровнем физического развития и двигательной подготовленности используются измерения и перманентный мониторинг

величины и темпа развития двигательных способностей и тестовые задания, организованные в форме массовых соревнований, эстафет, преодоления полосы препятствий и сюжетно-ролевых игр с активным участием родителей. Решающее значение в нашей системе имеют не абсолютные показатели тестов (результаты), а динамика их прироста и рост уровня двигательной активности занимающихся.

Таблица 2

Примерное содержание подготовки для детей 4-7 лет (в четырех-летнем учебно-тренировочном модуле)

	ОСНОВНОЙ МАТЕРИАЛ	I модуль	II модуль	III модуль	IV модуль
1.	Различные виды ходьбы	++	++	+	+
2.	Упражнения в равновесии	+	+	++	+
3.	Беговые упражнения	+	+	++	+++
4.	Лазанье	++	++	+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	++	++
6.	Метания	+	+	++	+++
7.	Полосы препятствий	+	++	++	++
8.	ОРУ без предметов	+	+	+	+
9.	ОРУ с предметами	++	++	+	+
10.	Ориентирование в пространстве	+	++	++	++
11.	Танцевально-ритмические упр-ния	++	++	++	+
12.	Акробатические упражнения	+	++	++	++
13.	Висы и упоры	++	++	+	+
14.	Плавание	++	++	++	++
15.	Игры и упражнения на лыжах	++	++	++	+
16.	Подвижные игры	+++	+++	+++	+++
17.	Имитационные упражнения	++	++	+	+
18.	Подводящие упражнения к сп. играм:	+	+	+	+
	баскетболу	+	+	++	+++
	футболу	+	+	++	+++
	хоккею		+	++	+++
	теннису	+	+	++	+++
	бадминтону		+	++	+++
	настольному теннису		+	++	+++
	регби			+	++

Кроме того, данные контроля позволяют оценить степень прохождения материала каждым юным спортсменом в группе в каждом блоке и их соответствие намечаемой тенденции подготовки.

Подобная предварительная работа перед началом собственно спортивно-тренировочной деятельности позволяет в дальнейшем проводить более качественный спортивный отбор в детские спортивные школы. Предварительное ознакомление сразу с несколькими игровыми

видами спорта позволяет не только более точно определить выбор спортивной специализации, но и некоторым образом первично оценить двигательные возможности и способности детей к спортивно-игровой деятельности, создав при этом оптимальные условия их естественного развития.

Показатели специализированных тестов по виду спорта для зачисления в группы начальной подготовки ДЮСШ детей экспериментальных групп, прошедших этап предварительной подготовки, существенно и достоверно выше контрольных ($t = 2,1 - 4,3$ при $p < 0,05$), где процесс физического воспитания ограничивался стандартной программой дошкольных учреждений и рамками семейного воспитания.

Выводы. Таким образом, модульно-блочная система этапа предварительной подготовки, имеющая направленность на всестороннее развитие способностей детей 4-7 лет создает необходимые и достаточные предпосылки для дальнейшего обучения и воспитания юных спортсменов.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем построения тренировки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки в спортивных играх.

Литература

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №4. - С. 21-26.
2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - С. 41-54.
3. Войнар Ю, Бойченко С.Д., Барташ В.А. Теория спорта – методология программирования. – Мн.: Харвест, 2001. – 320 с.
4. Пилоян Р.А. Методология познания спорта и оптимизация управления им // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №4. - С. 22-26.

Поступила в редакцию 11.12.2004г.

ИСТОКИ СТАНОВЛЕНИЯ НРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОВРЕМЕННУЮ КОНЦЕПЦИЮ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Шкурин А.И.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко.

Аннотация. В статье на основе исторических фактов рассмотрено развитие нравственной культуры как интегрированного качества личности, в котором отражены нравственные ценности общества, закреплённые в чувствах.

Ключевые слова: нравственность, мораль, общественное сознание.

Анотація. Шкурін А.І. Джерела становлення моральної культури і їхній вплив на сучасну концепцію розвитку особистості. У статті на основі історичних фактів розглянутий розвиток моральної культури як інтегрованої якості особистості, у якому відбиті моральні цінності суспільства, закріплені в почуттях.

Ключові слова: моральність, мораль, суспільна свідомість.

Annotation. Shkurin A.P. Sources of a becoming of moral culture and their influence to the modern concept of a development of the personality. In article on the basis of historic facts development of moral culture as integrated quality of the person in which the moral values of a society fixed in feelings are reflected is considered.

Key words: morals, morals, public consciousness.

Постановка проблеми. Бесконечно сложен и разнообразен нравственный мир современного человека. Сегодня ни уровень образования, ни количество произведённых культурных ценностей, высших достижений в области науки и техники, спортивного совершенствования ещё не говорит о высоком духовном потенциале личности. Воспитывая человека-гуманиста, мы должны четко определить возможные и реальные пути воспитания такого типа личности в условиях нестабильности, складывающихся рыночных отношений, новых подходов к становлению личности, культуре, образованию, воспитанию и т.д.

Современное экономическое и социокультурное состояние общества значительно обострило проблему воспитания нравственной культуры подрастающего поколения. **Нравственность** – стержень духовности личности. В ней сфокусированы и отражаются все социальные достижения, богатство и ценности человеческого бытия. Сегодня как никогда обнажены серьезные противоречия между сложившимися общечеловеческими идеальными представлениями о моральных качествах личности и теми уродливыми средствами воздействия, которые делают личность современного человека часто безнравственной и отступающей от моральных ценностей.

Проблема воспитания нравственной культуры – это проблема формирования человеческого в человеке, его духа, гуманистических ценностей, «доброго разума», гуманистического сознания, гуманистического знания. Нравственная культура несет в себе общечеловеческие ценности, национальные нравственные идеалы, которые отражают уровень развития цивилизации в конкретный исторический период. Каждая историческая эпоха выдвигает свои критерии морали общества и нравственности личности, что свидетельствует о неисчерпаемости и вечной многоаспектности проблем нравственной культуры, объективацию постоянной потребности ее изучения.

Работа выполнена согласно плана НИР Луганского националь-

ного педагогического университета имени Тараса Шевченко.

Анализ последних исследований и публикаций. Понятие «**мораль**» ведет свое начало от латинских слов «mos», «mores», что означает «покой», «мода», «обычай», «нрав». Древнеримский оратор и философ Цицерон, опираясь и прямо ссылаясь на опыт Аристотеля, образовал прилагательное «moralis» («моральный»), то есть относящийся к нраву, характеру. Значительно позже образовалось слово «moralitas» («мораль») [1].

По поводу возникновения морали как формы **общественного сознания** и регулятора человеческого поведения в современной этике имеется несколько точек зрения. Первая точка зрения отстаивается представителями религиозной этики, которые считают, что мораль – божий дар и основные ее требования и понятия являются данными раз и навсегда. Вторая точка зрения на происхождение морали имеет светскую природу. Ее возникновение выводится из наличия у людей групповых альтруистических чувств, нравственного инстинкта, присущего человеку. Третья точка зрения отмечает возникновение морали как результат исторического развития человеческих отношений, сознания и самосознания людей.

Цель исследования. Целостный, системный анализ проблем морали, нравственности, нравственной культуры предполагает анализ историко-генетического аспекта исследуемых вопросов, выявление тенденций философско-этической эволюции представлений об основных категориях этики, формах нравственного сознания, путях воспитания нравственной культуры личности.

Результаты исследования. Обобщая исследования по истории морали, различные точки зрения на природу возникновения морали, можно отметить, что возникновение и становление морали как формы общественного сознания обусловлено уровнем развития производительных сил и производственных отношений, системой социальных ценностей, особенностями социальной структуры общества, условий социального общения, средств коммуникации, состояния социальной психологии, особенностей идеологии того или иного общества. Требования морали возникают постепенно, вычлняясь из более ранних способов регуляции: обычаев, ритуалов, запретов-табу.

Мыслители древности – Заратустра, Лао-Цзы, Конфуций – настойчиво пытались найти ответ на вопрос о том, что можно назвать нравственным в человеке. Однако в научной форме отголоски этих поисков дошли до нас только из Древней Греции (Сократ, Платон, Аристотель). Сократ видел сущность морали в том, что она является знанием о пове-

дении людей, а способ ее распространения оценивал как способ научения их добродетелей. Высшей нравственной ценностью Сократ считал справедливость.

В отличие от Сократа Платон и Аристотель подчеркивали социальную природу и назначение морали, рассматривали ее прежде всего как средство организации общественной жизни, а не просто достижения личного совершенства и блаженства [2].

Платон считал, что в самой природе существуют идеи добра и справедливости, однако искал основы нравственного вне мира – в Идее, заложенной в устройстве мировой жизни. Идея о вне-человеческом и вне-природном происхождении нравственности проходит впоследствии через всю историю этики.

В этических взглядах Аристотеля постоянно звучит мысль о том, что только человек способен к восприятию таких понятий, как добро и зло, справедливость и несправедливость, а наибольшей ценностью и привилегией человека является право на счастливую жизнь. Объяснения нравственных понятий Аристотель искал не в высшем Разуме, как это делал Платон, а в действительной жизни людей, в разуме человека. Аристотель доказывал, что этической добродетели нельзя научиться, ее можно приобрести лишь путем деятельности, ибо она слагается в виде привычки. Аристотель первым в истории этики ставит проблему свободы выбора [3]. Отметим особо, что Аристотель, а вслед за ним и Гоббс, рассматривал мораль как инструмент сохранения порядка в обществе.

Значительный интерес в плане анализа историко-генетического аспекта развития представлений о нравственности представляет этическое учение Эпикура, обосновавшего сущность эвдемонизма, т.е. нравственного учения, построенного на искании счастья. Эпикур ввел расценку удовольствий, в соответствии с их влиянием на нашу жизнь в целом. Именно по этому пути впоследствии пошли Б.Спиноза, Бенгам, Дж. Милль и др.

В отличие от эпикурейского представления о счастье, стоики признавали необходимость ригоризма как строгого отношения к своим собственным слабостям. Стоики, а вслед за ними и И.Кант, считали, что сущность морали выражается в требованиях, обеспечивающих следование непререкаемому долгу. Отметим, что ригористическая концепция стала одной из наиболее распространенных теорий взаимосвязи нравственности и искусства в Новое время. Сенека, Цицерон определяли основы нравственности в разуме человека. Стремление к общественному благу они считали природным качеством, которое развивалось в человеке по мере его умственного развития.

Таким образом, античная этика усматривает источники нравственных побуждений человека в его природных склонностях и разуме, отмечает общественную природу нравственности (нормативно-принудительный характер долга, рационально направленная воля, подавляющая природную чувственность, универсальность морального закона) [3].

Мораль европейско-средневекового общества имела сословно-корпоративный характер, т.е. была ориентирована на локальные группы и их особенное положение в системе социальной иерархии.

Проблема истины, добра и красоты в связи с проблемой человека стала основой философских и гуманитарных исканий мыслителей эпохи Возрождения (Пикоделла Мирандола, Л.Валла, М.Монтень и др.). М.Монтень подчеркивает значение человеческой субъективности при осознании ценности человеческой личности: «наше восприятие блага и зла в значительной мере зависит от мнения, которое мы имеем о них» [8].

В философии XVII-XVIII ст. мораль как специальный феномен общественной жизни и личностного бытия человека в основном сводилась к научному познанию и механизмам психики. У Р.Декарта совесть, раскаяние, любовь и уважение, стыд и гордость, мужество и трусость определяются как свойства и проявление всеобщей психической конституции человека, как выражение его изначальных душевных импульсов [3]. Б. Спиноза сводит специфическое содержание нравственных понятий к тому, что составляет природу и разум человека, т.е. проявляет рационально-натуралистические воззрения на человека. Философ доказывает оценочный характер таких понятий как «добро, зло, порядок, беспорядок, тепло, холод, красота, безобразие и т.д.» [8]. В целом Б.Спиноза строил свою нравственность на эвдемоническом начале, т.е. на искании человеком счастья.

Дальнейшее развитие теории нравственности и нравственного воспитания находит в философии выдающихся мыслителей XVIII в. Д.Локка, А.Шефтсбери, Ф.Хатчетсона и др. Так, например, Д.Локк и его последователи стремились основать нравственность на пользе.

Этическая система И.Канта базируется на двух основных идеях – безусловной самоценности человеческой личности и обязанности. Размышляя об основах нравственности, И.Кант пришел к убеждению, что такой основой является сознание долга. И.Кант отмечает формулу нравственного поведения: «Действуй таким образом, чтобы всегда признавать в себе и других свободную и разумную волю целью, а не средством». Одна из формул категорического императива гласит: «...Поступай так, чтобы ты всегда относился к человечеству и в своем лице, и в лице всякого другого так же как к цели и никогда не относился бы к нему как к

средству». Абсолютное уважение к личности составляет, по мнению Канта, нравственное основание морали и права. Согласно И.Канту, поведение человека может оцениваться как нравственное лишь тогда, когда он действует в соответствии с требованиями долга, пренебрегая соображениями выгоды. Одна из исторических заслуг Канта в развитии понятия морали состоит в его указании на принципиальную всеобщность нравственных требований, которая отличает мораль от многих иных, схожих с ней социальных нормативов (обычаев, традиций, этнически-локальных нормативов, внутрикорпоративных установок). С точки зрения Канта, человеку в его обыденном моральном сознании априорно дана идея нравственного закона. И.Кант подчеркивал, что «две вещи наполняют душу всегда новым и все более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них, - это *звездное небо надо мной и моральный закон во мне*», т.е. существо внутреннего нравственного закона заключается в том, что в человеке есть такая сила, которая действительнее всех моральных установлений и законов общества.

Идеи этики И.Канта составляют важные положения современных этических концепций, являющихся методологической основой теорий воспитания нравственной культуры личности.

В исследованиях Ф.В.Гегеля впервые в этике дается двоякое понимание моральной сферы человека, обозначенное соответственно терминами «нравственность» и «мораль». Нравственность в отличие от морали определяется Гегелем, следующим образом: «... В простом тождестве с действительностью индивидуумов нравственное выступает как всеобщий образ действия последних – как нравы; привычка к нравственному выступает как вторая природа», «Если будем рассматривать нравственность с объективной точки зрения, то можно сказать, что нравственный человек бессознателен для себя» [3].

Сущностная характеристика нравственности человека представлена в работах А.Шопенгауэра [9], который обосновывал моральную свободу как «универсальное онтологически ценностное основание нравственности и всего феноменального мира». Философ утверждал, что «отсутствие всякой эгоистической мотивации есть критерий (мерило) поступка нравственной ценности» [8].

Среди наиболее известных исследований в области этики XIX ст. можно назвать работы Г.Спенсера («Основы Этики»), М.Гюйо («Очерк нравственности без обязательства и санкции»).

Таким образом, история западноевропейской философско-этической мысли позволяет сделать выводы о наличии двух основных направлений развития этических воззрений на человека: 1) этические по-

нятия внушены человеку, т.е. нравственность непосредственно связана с религией, и нравственный инстинкт, чувство, стремление внушены человеку Творцом Природы; 2) источник нравственности находится в самом человеке, т.е. реалистическая основа нравственности. Прочное место среди этических теорий заняла эвдемоническая концепция, связывавшая нравственность человека с поиском счастья, наслаждений.

Почти все исследователи XVIII-XIX ст. приходили к заключению, что в человеке есть прирожденное чувство, влекущее нас отождествлять себя с другими. Одни говорили о прирожденном нравственном чувстве, другие называли его симпатией, третьи, как И.Кант, предпочитали говорить о совести, или велении сердца и разума, о чувстве долга или просто о сознании долга. Другая группа мыслителей искала объяснения нравственных влечений человека в разуме (французские энциклопедисты, Гельвеций).

Существовала и достаточно специфическая точка зрения (Мандевиль, Ф.Ницше) – отношение ко всякой нравственности с полным отрицанием и насмешкой, представление о ней как о пережитке религиозного воспитания и суеверий.

В целом следует признать, что в конце XVIII века - XIX ст. многие мыслители видели основу нравственности человека в справедливости.

Своеобразным центром духовности, приобщения человека к сакральному, трансцендентному, внеземному в отечественной философии признавалось сердце. Проблема «философии сердца» является одной из ведущих в украинской философской мысли (Г.С. Сковорода, П.Д. Юркевич и др.). Духовные истоки нравственности глубоко раскрыты в учении Г.С.Сковороды о двух натурах и трех мирах, о духовном мире человека, о правде, справедливости, счастье и воле, «сродном труде», самопознании. Путь к счастью, по мнению философа, лежит через нравственное самосовершенствование человека. Вся философия Г.С.Сковороды носит ярко выраженный этико-гуманистический характер.

Идеи Г.С.Сковороды получили продолжение в религиозно-нравственной концепции П.Д.Юркевича, который отстаивает идею соотношения разума и сердечной любви в нравственности человека и подчеркивает значение практического осуществления добра как акта щедрой души и открытого сердца.

Особое место среди отечественных этических исследований занимают работы П.А.Кропоткина, который подчеркивал, что в основе всего нравственного лежит понятие о справедливости [5]. Под нравственностью П.А.Кропоткин понимал сложную систему «чувств и понятий,

медленно развившихся и все далее развивающихся в человечестве. В ней надо различать, по крайней мере, три составных части: 1) инстинкт, т.е. унаследованную привычку общительности; 2) понятие нашего разума – справедливость и, наконец, 3) чувство, ободряемое разумом, которое можно было бы назвать самоотвержением или самопожертвованием» [5].

Нравственные идеи Л.Н.Толстого показывают всю сложность и противоречивость духовных поисков выдающегося русского писателя. Он отмечал, что «разумное и нравственное всегда совпадают». Принципиальной является позиция Л.Н.Толстого по вопросу взаимосвязи эстетического и нравственного: «добро без красоты мучительно... красота как венец добра».

Этические идеи в философии Украины второй половины XIX – нач. XX вв. представлены философско-социологическими взглядами А.А.Потебни, М.П.Драгоманова, В.В.Зеньковского и др. [6]. Вопросы морали и нравственности большинством авторов рассматриваются через призму религиозно-теистической проблематики, культурологического анализа философских проблем человека. Так, В.В.Зеньковский отмечает, что в основе человеческой личности должна лежать нравственность, достигаемая трудом души [7]. Заповедь любви к ближнему – одна из главных в его этическом учении. В основе нравственного воспитания, по мысли В.В. Зеньковского, лежит воспитание совести, которая заложена в человеке от Бога [7]. Мы вполне можем опираться на философско-педагогические идеи В.В.Зеньковского относительно того, что, воспитывая ребенка, нужно ориентировать его на любовь, милосердие, добро, честность, душевную чистоту, терпение, совестливость.

Выводы. Истоки подлинной нравственности и гуманности В.А. - Сухомлинский видел в том, что ребенок с ранних лет учится оставлять частицу своего сердца в чем-то и ком-то, не безразличных для него, но так, чтобы, отдавая тепло своей души другим людям, он находил в этом личную радость. «Главное же в этой самой тонкой сфере воспитательной работы, как показывает опыт, подчеркивал он, - переживание ребенком горя, забот и страданий другого человека, личное участие в судьбе того, кто нуждается в помощи, сочувствии» [4].

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем становления нравственной культуры и их влияния на современную концепцию развития личности.

Литература

1. Гусейнов А.А. Золотое правило нравственности. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 222 с.
2. Дробницкий О.Г. Проблемы нравственности. – М.: Наука, 1977. –133 с.

3. Дробницкий О.Г. Понятие морали. – М.:Наука, 1974. – 388 с.
4. Сухомлинский В.А. Избранные произведения в 5-ти тт. – Т.2. – К.: Радянська школа, 1980.
5. Кротокин П.А. Этика: Избранные труды. – М.: Политиздат, 1991. – 496
6. Лук М.І. Етичні ідеї в філософії України др. полов XIX – поч. XX ст. – К.:Наук. думка, 1993. – 148 с.
7. Мальцева Р.М. В.В. Зеньковский о духовно-нравственном развитии личности // Педагогика. – 1994. - № 4. – С.96-99.
8. Столович Л.Н. Красота. Добро. Истина: Очерк истории эстет. аксиологии. – М.: Республика, 1994. – 464 с.
9. Шопенгауэр А. Свобода воли и нравственность / Общ. ред., сост., вступ. ст. А.А.Гусейнова и А.П.Скрипника. – М.: Республика, 1992. – 448 с.

Поступила в редакцию 11.01.2004г.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою в редакторі WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ., обсяг кожної анотації 4 рядки, ключових слів - 1 рядок), текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література, авторська довідка.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (0572) 47-11-32; тел./факс: 706-15-60;

61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після рецензування її членами редколегії.

Періодичність видання збірника - 2 рази на місяць (24 номери на рік).

Умови щодо формування списку літературних джерел: при наявності посилань на збірники «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редакційна колегія розглядає статтю першочергово.

Електронна пошта:

pedagogy@ic.kharkov.ua - огляд пошти щоденно;

pedagogy@mail.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень;

pedagogy@yandex.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2003pp.

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка.

ВИТЯГ

з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”

(джерело інформації - <http://www.nbuv.gov.ua/>)

3. Редакційним колегіям організувати належне рецензування та ретельний відбір статей до друку. Зобов'язати їх приймати до друку у виданнях, що виходитимуть у 2003 році та у подальші роки, лише наукові статті, які мають такі необхідні елементи:

- **постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
 - **аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
 - **формулювання цілей статті** (постановка завдання);
 - **виклад основного матеріалу** дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
 - **висновки** з даного дослідження;
 - **перспективи** подальших розвідок у даному напрямку.
4. Спеціалізованим ученим радам при прийомі до захисту дисертаційних робіт зараховувати статті, подані до друку, починаючи з лютого 2003 року, як фахові лише за умови дотримання вимог до них, викладених у п.3 даної постанови.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ДИДАКТИКИ	3
Артюхова О.В. Критерії та показники сформованості художнього світогляду в учнів старшого шкільного віку	4
Броннікова С.М. Роль мовленнєвої культури в процесі формування особистості	12
Бутенко Л.В. Детермінація інтерпретаційної діяльності старшокласників у сфері художньої літератури	17
Лоза Т.О., Затилкін В.В. Пошук шляхів поліпшення методичної підготовки магістрантів у сфері фізичного виховання і спорту	23
Максимчук Ю.В. Клубна робота як необхідна форма естетичного виховання студентської молоді	28
Міненко А.О. Педагогічні умови формування валеологічних знань майбутніх вчителів фізичної культури	34
Піддубний О.Г., Ольховий О.М., Лисак Г.Г., Смірнов Б.П. Аналіз існуючої системи підготовки офіцерів та вимог до керівників, що залучені до проведення занять в період первинної військово-професійної підготовки	41
Стефаненко П.В. Функціонування модульної моделі дистанційного навчання	49
Горашук В.П. Культура здоров'я спортсмена и ее сущность	64
Кошечая Л.В. Дидактические принципы валеологии корпоративной культуры	73
РОЗДІЛ 2. ГЕНЕЗИС ДИДАКТИЧНИХ СИСТЕМ У РІЗНІ ІСТОРИЧНІ ПЕРІОДИ	80
Калюжна В.Ю. Американські просвітителі про фізичне виховання і здоровий спосіб життя як фактори удосконалення особистості	81
Цьось А.В., Мазурчук О.Т. Кулачні бої та боротьба в Київській Русі	86
Бородин Юрий, Сухорада Григорий. Тенденции изменений нормативных требований физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период 1925 – 2000 годов	95
Ваховский Л.Ц. Проблема физического развития человека в философии воспитания эпохи просвещения	104
Репневская М.С. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем физического воспитания в XIX столетии	111
Репневская М.С. Особенности развития физической культуры и спорта в России со II половины XIX столетия до 1917 года	97
Репневский С.М. Развитие педагогических идей физического воспитания от эпохи возрождения до XVIII столетия	122
Романчук Н.В. Историческая взаимосвязь спорта и музыки в Древнем мире	127
РОЗДІЛ 3. ВІКОВА ДИДАКТИКА ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	133
Бабич В.І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі "Фізична культура і здоров'я" ..	134
Бізін В.П., Чух А.М. Особливості розвитку регуляції рухів легкоатлетів-метальників	139

Буданова Л.Г. Діагностування та оцінювання професійних досягнень студентів в системі фармацевтичної освіти	145
Воронін Д.Є. Застосування засобів психорегуляції на заняттях з фізичного виховання	150
Гараніна О.Я., Мороз Л.В., Єжова О.О. Дослідження стану постави дітей шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями	155
Драгнев Ю.В. Проблеми формування культури здоров'я студентів інституту економіки і бізнесу	161
Єдинак Г.А. Вплив експериментальної програми на професійно-прикладні якості та успішність учнів ВПУ, юнаків 16-17 років з обмеженими можливостями	166
Лисяк В.М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді	172
Ляпін В.П. Вплив кваліфікаційної категорії борців на стан гуморального імунітету протягом тренувального макроциклу	178
Ляшенко В.І. Діагностика психофізичного стану дітей з обмеженими можливостями здоров'я	182
Баламутова Н.М., Чумаков О.В., Положий В.М., Олейников И.П. Оздоровительно-лечебное плавание для студентов гуманитарных вузов	197
Волощенко Г.Ф., Ручка С.М. Перспективы применения методов тестирования общей физической подготовки и определения биологического возраста в высших учебных заведениях в процессе физического воспитания студентов	202
Головнина Н.В. Оптимизация совершенствования физической культуры и спорта на региональном уровне (на примере Волчанского района)	207
Доценко Е.Н. Взаимосвязи компонентов структуры физической подготовленности у студенток специальных медицинских групп	212
Крамской С.И. Физическая культура и спорт - составная часть культуры общества	219
Крисковец А.Н. Использование фармакологических средств и лазерных воздействий для восстановления организма спортсменов	225
Матковский Ю.С., Лысак Г.Г. Бизин В.П. Пути оптимизации прикладной физической подготовки в лицее с повышенной военно – физической подготовкой	231
Савченко С.В. Лидерство в студенческой среде как психолого-педагогический феномен социальной зрелости	237
Терещенко И.В., Варавина Е.Н., Таранова Н.А. Интеграция методов физиореабилитации при составлении реабилитационных программ для лиц, страдающих профпатологией	243
РОЗДІЛ 4. ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	250
Ахметов Р.Ф. Тренажерні комплекси в системі підготовки стрибунів у висоту високого класу	251
Бобровник В.І Особливості формування технічної майстерності чоловіків і жінок у стрибку у висоту	257

Дідик Тетяна. Психофізіологічні особливості спортсменів паверліфтерів різної спортивної кваліфікації	264
Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О. Аналіз техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації	269
Ємець Н.І. Розвиток і функції вестибулярного апарату в гімнасток на етапі початкової спеціалізованої підготовки	277
Коробейников Г.В., Сакаль Л.Д., Россоха Г.В. Психофізіологічні особливості формування функціональних станів борців високої кваліфікації	281
Кудряшов Є.В. Дослідження ефективності ігрових дій команд „Рось-Університет” і „Освіта-Волинь” у фіналі чемпіонату України з волейболу серед команд вищої ліги	287
Мартін В.Д., Шуба В.О., Василішин І.П. Нові технологічні підходи в управлінні тренувальним процесом важкоатлетів на етапі безпосередньої підготовки до змагань	296
Сідорова В.В., Рибковський А.Г. Виявлення специфічних сенсомоторних здібностей гімнасток і їх розвиток засобами вільних вправ	300
Шаленко В.В. Вибір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву	306
Жданов Ю.Н. Травмобезопасная подготовка боксеров	312
Жданов Ю.Н. Наука в спортивном совершенствовании	326
Максименко И.Г. Оптимизация процесса подготовки юных футболистов в макроцикле	333
Мартыненко В.В. Основные положения концепции подготовки, принципы организации и планирования тренировки в легкоатлетических многоборьях	341
Перевозник В.И. Сравнительная характеристика показателей игровой деятельности футболистов-ветеранов различных возрастных групп	344
Сидоров И.П. Техника игры в бадминтон и некоторые предпосылки к ее успешному освоению на этапе начальной базовой подготовки	350
Холодов Ж.К., Сахарова М.В. Методологические аспекты дидактического проектирования систем подготовки спортсмена (команды)	355
Сахарова М.В. Построение тренировки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки в спортивных играх	361
Шкурин А.И. Истоки становления нравственной культуры и их влияние на современную концепцию развития личности	367
ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ	376
ВИТЯГ з Постанови ВАК України “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	376

Наукове видання

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного
виховання і спорту

Збірник наукових праць

Збірник видається за благодійні внески.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній
дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення
платежу: перерахування коштів на о/р №П07000308 Єрмакова С.С.
на видання збірника.

Копію квитанції направляти за адресою: pedagogy@ic.kharkov.ua

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-видавничих відділах:

ХДАДМ - Коршикова О., Єрмакова Т., Мастерова Ю., Чуча Ю.

ДДІЗФВіС - Партас І.Г. - начальник редакційно-видавничого відділу;

Горбачева О.І. – спеціаліст 1 категорії; Повх В.М. – к.б.н., доцент.

Підп. до друку 26.01.2004. Формат 60х90 1/16. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.

Ум. друк. арк. 23.75. Тираж 120 прим. Замовлення №

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,

Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано у типографії ПП Ізраїлєв Є.М.

61024, м.Харків, вул. Гуданова, 4/10.