

Розуміння ідентичних функцій тонкоматеріальних тіл (ТМТ) дозволить створити якісно нові методології, методи, технології і засоби виховання, навчання, розвитку, вдосконалення і прояву людини у відповідності до її філогенетичного, онтогенетичного та еволюційного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменяр”, 2003. – 416 с. + 24 акр. вклейок.
2. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія чакр. Львів.: „Каменяр”, 2003. – 208 с. + 22 акр. вклейок.
3. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменяр”, 2003. – 376 с. + 34 акр. вклейок.
4. Васильчук А.Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. Львів.: „Каменяр”, 2003. – 648 с.
5. Васильчук А.Л. Тонкоматеріальні тіла людини як інформаційно-енергетична основа її розвитку, соціально-біологічних проявів і здоров'я. – Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів III міжрегіональної (I міської) науково-практичної конф. (18-19 вересня 2003 р.м. Славути). Львів.: 2004. с. 16 - 20.
6. Васильчук А. Л. Голографічна інтеграція тонкоматеріальних тіл людини як інформаційно-енергетична обумовленість її філогенетичного, онтогенетичного та духовного розвитку. – Здоровий спосіб життя: Зб. статей IV міжрегіональної (II-ї міської науково-практичної конф. 17 – 18 вересня 2004 р. м. Славути). Львів.: 2004. с. 7 – 13.
7. Васильчук А. Л. Інформаційно-енергетичні матерії і їх значення для розвитку людини та її тонкоматеріальних тіл. – Здоровий спосіб життя: Зб. наукових статей V. випуск. Львів.: 2005. с. 14 – 21.
8. Васильчук А. Л. Структурно-функціональні характеристики внутрішніх і зовнішніх відділів тонкоматеріальних тіл людини. – Здоровий спосіб життя: Зб. наукових статей VI. випуск. Львів.: 2005. с. 10 – 17.
9. Васильчук А. Л. Розвиток чакр у переднатальному та постнатальному періодах онтогенезу людини. – Здоровий спосіб життя: Зб. наукових статей VII. випуск. Львів.: 2005. с. 19 – 25.
10. Vasil'čuk Anatolij. O eniologii a eniopsychologii. – Sféra, časopis o přírodním lékařství: č. 6, 2005 r., vyd. Diochi spol. s r.o., Praha.: 2005, s. 10 – 11.
11. Vasil'čuk Anatolij. Jemnohmotná těla člověka jako informačně-energetický základ jeho vývoje. – Sféra, časopis o přírodním lékařství: č. 7, 2005 r., vyd. Diochi spol. s r.o., Praha.: 2005, s. 26 – 27.
12. Vasil'čuk Anatolij. Jemnohmotná těla člověka jako informačně-energetický základ jeho vývoje. – Sféra, časopis o přírodním lékařství: č. 8, 2005 r., vyd. Diochi spol. s r.o., Praha.: 2005, s. 24 – 25.
13. Vasil'čuk Anatolij. Jemnohmotná těla člověka. – Sféra, časopis o přírodním lékařství: č. 10, 2005 r., vyd. Diochi spol. s r.o., Praha.: 2005, s. 25.

Г.Д. ГАЛАЙТАТИЙ

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ВІДСТАЮЧИХ ЯКОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Розглянуто можливості керування фізичною і розумовою працездатністю, психофізіологічними якостями студентів засобами фізичної культури та спорту.

Рассмотрена возможность управления физической и умственной работоспособностью, психофизиологическими качествами студентов с помощью средств физической культуры и спорта.

There has been considered the possibilities of to control physical and mental efficiency, person characteristics and means of physical training and sport.

Нами було встановлено [3,4,5,6], що студенти відмінники навчання з *високим рівнем* фізичної працездатності достовірно відрізняються від інших груп студентів витратами тижневого

часу на фізичне навантаження (в межах 8 год. на тиждень, без урахування ходьби), що дозволяє їм утримувати свої фізичні та розумові якості на високому функціональному рівні. Це дає підставу висказати, що їх руховий режим знаходиться у рамках оптимальних значень і може бути визнаний за "норму". Отже, за більшістю параметрів ми маємо орієнтир для „підтягування” до норми інших (відстаючих) студентів.

На Україні для студентів вищих закладів освіти на фізичне виховання виділяється не більше 4 академічних годин на тиждень. А це становить, як бачимо, вдвічі менше, ніж часовий і фізіологічний потенціал, зважений нами [6]. Зусилля фахівців фізичного виховання концентруються, в основному, на проблемах групової роботи: навчання елементів рухових дій, контролю за рівнем фізичної підготовленості та відвідуванні занять. Питання системності, послідовності, регламентації фізичних навантажень з метою оздоровлення, підвищення рівня працездатності та розвитку відстаючих якостей лишаються на другому плані. Не завжди також реалізуються програми гармонійного розвитку особистості. Значна частка студентів, яка спеціалізується у конкретному виді спорту, не спроможна виконати не пов'язані зі своєю спеціалізацією вправи. Тому нами розроблено схеми регламентації *додаткових* корегуючих фізичних навантажень [6].

За даними сучасної фізіології відомо, що характер впливу фізичної вправи на більшість систем організму залежить, насамперед, від виду вправи або структури рухового акту. Розрізняють чотири основних види вправ, які мають різну спрямованість, а саме: I вид - циклічні вправи анаеробної спрямованості; II вид - циклічні вправи аеробної спрямованості; III вид - циклічні вправи змішаної аеробно - анаеробної спрямованості; IV вид - ациклічні вправи.

За ступенем впливу на організм навантаження класифікують на допустимі (порогові), помірно навантажувальні і максимальні.

Інтенсивність навантаження, як вже було сказано вище, залежить від швидкості виконання рухів і характеризується за ЧСС або у відсотках від максимального споживання кисню (МПК).

Прийнято виділяти чотири зони тренувального режиму:

1. *Анаеробний режим.* Використовується для розвитку спеціальних фізичних якостей у спорті, та іноді під час занять з фізичного виховання для добре тренуваних людей. Характеризується максимальними показниками ЧСС (200 - 210 уд/хв), максимальним споживанням кисню.

2. *Змішаний аеробно-анаеробний режим.* Використовується для розвитку швидкісної витривалості як у спорті, так і під час занять з фізичного виховання. Характеризується значними перепадами за ЧСС від середніх до максимальних значень

3. *Аеробний режим.* Використовується для підтримання і розвитку рівня загальної витривалості та оздоровлення. ЧСС має середні значення — 110-160 уд/хв. Максимальне значення ЧСС цього режиму прийнято визначати індивідуально за формулою: 180 мінус вік (у роках).

4. *Режим відновлення.* Використовується як метод реабілітації після хвороб. Пороговою величиною цього режиму прийнято вважати роботу на рівні 50% від МПК або визначати за пульсом від 120 уд/хв і нижче.

Наші рекомендації щодо спеціалізованих програм корекції відстаючих якостей працездатності містять велику кількість фізичних вправ, передбачають усі види тренувальних режимів і розраховані на здорових молодих осіб віком від 18 до 24 років.

Слід зазначити, що групові та індивідуальні заняття проводяться з урахуванням інтервалів відпочинку, які повинні бути достатніми для повного відновлення.

Отже, характеризуючи програму занять для студентів відмінників навчання з високим рівнем працездатності, можна сказати, що вона передбачає *пропорційний* розподіл часу на розвиток сили, швидкості, витривалості, швидкісної витривалості, рухливості, спритності з одночасним розвитком рухових навиків багатьох видів спорту, володіння якими є невід'ємним елементом культури сучасної людини. Програмою передбачено також курс теорії здорового способу життя, участь у різноманітних змаганнях і спортивних заходах.

Вона враховує можливість створення умов для емоційної розрядки, санітарно - гігієнічних умов, умов системного лікарського контролю. Відзначимо її спрямованість на досягнення максимального результату в оволодінні навиками точності та безпомилковості, виконанні спеціальних вправ, що розвивають швидкість і рухливість як м'язових, так і зорових аналізаторів. Передбачені тренувальні вправи для скорочення латентних періодів реактивності ЦНС.

Зусилля викладача фізичного виховання за даною програмою скеровуються на розв'язання основних навчально - тренувальних і оздоровчих задач, а також задач сприяння розвитку рухових якостей, що корелюють з якостями розумової працездатності [3,4,5,6].

Слід зазначити, що більша частка роботи повинна проводитись у мотиваційних умовах спортивних змагань, конкуренції, напруженості і боротьби, як фактору забезпечення надійного тренувального ефекту і високої рухової насиченості занять.

Нами розподілено протягом семестру 64 навчальні години із 72 на 4 однотипні блоки по 8 двогодинних занять (Таблиця 1). Кожний блок містить:

1. Загальнорозвиваючі гімнастичні вправи та вправи корегуючої гімнастики -120 хв.
2. Елементи бігової підготовки, естафети, стрибкові вправи, кроси -120 хв.
3. Плавання, стрибки у воду -120 хв.
4. Водне поло -60 хв.
5. Спортивні та рухливі ігри:
 - 5.1 Футбол -30 хв.
 - 5.2 Волейбол -30 хв.
 - 5.3 Баскетбол -30 хв.
 - 5.4 Рухливі ігри, смуги перешкод -30 хв.
6. Настільний теніс -60 хв.
7. Атлетична гімнастика, тренажери -120хв.

Поблоковий варіант розподілу годин зменшує обсяг навчальної документації, а чотириразовий повтор занять протягом 16 тижнів дозволяє простежити динаміку більшості показників фізичної підготовленості і окремих рухових якостей.

Таблиця 1

Розподіл навчальних годин

1 заняття	Розподіл навчальних годин				5 заняття	Розподіл навчальних годин			
	1	2	6	7		1	5.1	4	3
2 заняття	1	2	6	7	6 заняття	1	5.2	4	3
3 заняття	1	2	6	7	7 заняття	1	5.3	4	3
4 заняття	1	2	6	7	8 заняття	1	5.4	4	3
	15хв.	30хв.	15хв.	30хв.		15хв.	30хв.	15хв.	30хв.

Програми корекції відстаючих показників розроблялися на основі аналізу даних "Індивідуальних рейтингових карт" і "Карт тижневого розподілу часу на фізичні і розумові навантаження" (Галайтатий Г., 1997). Тестовий контроль дозволяє визначити рейтингову оцінку студента за кожним результатом [2]. Задіяні схеми регламентації навантаження, в умовах як групових, так і індивідуальних занять (Таблиці 2 і 3).

Таблиця 2

Схема регламентації додаткових корегуючих фізичних навантажень залежно від рівня фізичної підготовленості

Відстаючі фізичні якості	Види тренувальних навантажень	Рейтингова оцінка за тестом	Витрати часу за тиждень, (хв)	Режими навантажень	Енерговитрати (ккал/хв)
Сила	Обтяження, штанга, атлетична гімнастика	0	- 50	відновлювальн.	300
		1	40	:-	240
		2	30	аеробний	210
		3	20	:-	160
		4	10	:-	90
Гнучкість	Розминання вправи, корег. гімнастика, розтягіння	0	60	аеробний	300
		1	50	:-	250
		2	40	:-	200
		3	30	:-	150
		4	20	:-	100
Витривалість	Кроси, плавання, велоспорт, лижний спорт	0	40	аеробний	480
		1	35	:-	420
		2	30	:-	380
		3	25	аер. – анаеробн.	350
		4	20	:-	280
Швидкість	Спринг стартові прискорення, рухливі ігри,	0	50	аеробний	450
		1	45	:-	390
		2	40	аер. – анаеробн.	360
		3	35	:-	330

	баскетбол, футбол	4	30	---	300
Рухливість Сприятливість	Баскетбол,	0	70	аеробний	630
	нтеніс.	1	60	---	540
	рухливі ігри	2	50	аер. – анаероби.	500
		3	40	---	400
		4	30	---	300

Таблиця 3

Схема регламентації додаткових корегуючих фізичних навантажень залежно від рейтингової оцінки інтегральних показників розумової працездатності

Види показників розумової працездатності	Види тренувальних навантажень	Рейтингова оцінка за тестом	Витрати часу за тиждень	Режими навантажень	Енерговтрати
Швидкість обробки конкретної абстрактної інформації	Баскетбол,	0	50	аеробний	450
	волейбол, н/теніс, футбол,	1	40	---	360
	рухливі ігри	2	30	---	270
		3	20	аер.	240
		4	10	анаеробн. ---	120
Листість обробки конкретної абстрактній інформації	Участь у змаганнях	0	60	аеробний	240
		1	60	---	240
	волейболу,	2	45	---	180
	тенісу,	3	45	---	180
	баскетболу.	4	30	---	120
	Вправи на координацію рухів				
Листість сприткотривалої та витривалої пам'яті	Рівномірний біг, плавання,	0	40	аеробний	400
	розминання	1	40	---	400
	гімнастичні вправи	2	30	---	300
		3	30	---	300
		4	20	---	200

Слід зауважити, що у запропонованих варіантах розподілу додаткових корегуючих навантажень відсутні пропозиції щодо застосування ходьби. Як показав аналіз реального розподілу вільного часу студентів, витрати часу на ходьбу мають великі розбіжності. Вони не передбачені програмою фізичного виховання для груп підготовчого і основних відділень, тому обсяги ходьби пропонується планувати індивідуально. Те саме стосується рекомендацій щодо витрат часу на сон, розумові навантаження, інші види фізичних навантажень.

Додатково у процесі індивідуальної корекції необхідно враховувати інформацію про функціональний стан ССС [1] та ЦНС [4,5]. Так, за даними латентних періодів С/Д, (за умови відхилення від норми) рекомендується збільшувати або зменшувати обсяги рухливих ігор, кількість стартових прискорень, ігри у баскетбол і футбол. У випадках погіршення показників пам'яті - зменшувати надмірні обсяги силових навантажень [3,4,6]. Для досягнення сумарного показника секундної енергії альфа - ритму середньостатистичного рівня показників студентів відмінників навчання рекомендовано утримувати обсяги фізичних навантажень у межах 8 годин на тиждень [3].

Отже програми корекції відстаючих показників рекомендовано застосовувати для досягнення високіх показників фізичної та розумової працездатності студентів, якщо вони у підсумку відповідають загальним вимогам:

1. Забезпечують тренувальний ефект (викликають втому).
2. Застосовуються у певних обсягах для практично здорових людей.
3. Забезпечуються необхідними даними експрес-діагностики реакції серця на навантаження, даними лікарського контролю.
4. Передбачають можливість індивідуальної регламентації кількості додаткових тренувань, обсягів та інтенсивності навантажень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - 3-е изд. перераб. и доп. - К. Здоровье, 1989. -216 с.

2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. -2-е изд. перераб. и доп. -М.: Медицина, 1990. -192с.
3. Галайтатий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості: Автореф. дис. ...канд...біол. наук. -К., 1997. -18 с.
4. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : Автореф. дис. ... докт.біол. наук. -К., 1993. -35с.
5. Сафронова Г.Б., Магльований А.В., Довганик М.С. Вплив фізичного навантаження на розумову працездатність студентів груп загальної фізичної підготовки // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : III Рег. наук.-практ. конф. : Львів, 1992. -С.126-127.
6. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. – Львів: Вид. “ЛП”, 1997.- 128 с.

В.В. ДЖУНЬ., А.І.КОВАЛЕНКО.

ПРИНЦИП АВТОНОМІЇ ОСОБИ В СПОРТИВНІЙ ДЕОНТОЛОГІЇ.

В статті здійснюється спроба витлумачення принципу автономії особи як одного з системи принципів спортивної деонтології.

В статье осуществляется попытка истолкования принципа автономии личности как одного из системы принципов спортивной деонтологии.

An attempt to interpret a principle of autonomy of a person as one of the system of principles of Sport Deontology is made in this article.

На органічній взаємній пов'язаності всіх принципів спортивної деонтології як їх системній характеристиці, ми будемо постійно наголошувати.

Аналізуючи принцип правдивості[1], ми вже змушені були звертатися до принципу свободи: власними актами пізнання, визначеними судом своєї совісті, людина обирає нормативну силу правди і ця правда стає основою справжньої свободи людини. Навіть у лікувальній психоаналітичній практиці З. Фрейда гаслом його терапії було: “правда повинна зробити тебе вільним” [2,105].

Кожна пізнана і прийнята людиною правда – це основа, на якій виростає її самопосідання, тобто здатність панувати над власним буттям, а разом з цим це ще й формуючий елемент людської самостійності або автономії особи.

Варто на цьому зосередитися прискіпливіше. Термін “свобода” є багатозначним. Його ж різні значення можна звести до трьох основних:

1) свобода як вільний вибір; 2) свобода як автономія; 3) право на свободу у суспільному житті. Усі три значення терміна “свобода” внутрішньо пов'язані і доповнюють одне одного. Взята в онтологічному сенсі, свобода є часткою природи людини, здатної до розумного вільного вибору. В аксіологічному сенсі свобода – це призначення людини. Зрештою свобода, взята в соціально-політичному значенні, - це право людини на вільний вияв своїх думок, сумління, діяльності. В подальшому нас цікавитиме саме другий, аксіологічний сенс свободи, тобто автономія особи.

Принцип автономії передбачає особу, яка володіє можливістю і правом самореалізації, самовдосконалення і самодетермінації. Це означає, що свобода – це щось більше, ніж відсутність примусу. Останнє є важливим елементом свободи людини, але складає її негативний аспект. Свого часу Е. Фромм увів розрізнення свободи “від” і свободи “для”[3, 44]. Перший тип свободи – це відносна незалежність людини від природи і інших людей. Свобода в другому значенні – це спрямованість на власну тотожність і внутрішній розвиток. Внутрішня свобода досягається шляхом довготривалого самовдосконалення. Вона означає зрілість людського духа, умілість життєвої і етичної самодетермінації. Брак зовнішнього примусу є початком автономії, її повнота здобувається подоланням інерції в духовно-етичному житті і набуттям внутрішньої сили. Бути вільним не означає бути звільненим від труднощів, а керування собою, своїм розвитком. Автономія – це творча напруга, яка мобілізує людину і спрямовує до щораз вищих цілей. Свобода вибору має завершитися автономією, тоді як самодетермінація поєднується з активністю і постійним розвитком. Йдеться, отже, про активне співтворення власної особовості, творче самокерування в душі відповідальності за