

фізичного навантаження (P_2) та в останні 15 сек. першої хвилини відпочинку (P_3). Індекс Руф'є розраховуємо за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 * (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Проба з 20 – ма присіданнями. Підрахувати в положенні сидячи пульс за 10 с. Необхідно досягати його стабільних значень. Наприклад, частота серцевих скорочень (ЧСС) становить за 10 с. 12 – 11 – 11 – 10 – 10 – 10 ударів. Вихідний рівень – 10 ударів за 10 с. За 30 с. зробити 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім необхідно сісти. Далі зафіксувати час відновлення пульсу до вихідних значень, підраховуючи його за відрізками по 10 с. Якщо частота пульсу відновилася швидше ніж за 1 хвилину, - оцінка “відмінно”, до 2 хвилин – “добре”, повільніше за 3 хвилини – “погано”.

Ортостатична проба. При зміні положення тіла з горизонтального у вертикальне у нижній частині його під впливом сил гравітації депонується значна кількість крові. Внаслідок чого порушується венозне повернення крові до серця і на 20 – 30 % зменшується ударний об'єм серця. В умовах доброї функціональної здатності системи кровообігу та її регуляції організм компенсує цей стан збільшення частоти серцевих скорочень і підвищенням серцевого тону. Чим досконаліший механізм регуляції, тим менше виражена адаптивна реакція. Вияв крайнього ступеня недосконалості механізмів пристосування при цьому типі впливу – так звана ортостатична неспритомність, втрата свідомості, що виникає у наслідок погіршення кровопостачання у мозку. Проба здійснюється так: лягти на килимок, у такому положенні підраховуємо частоту пульсу за 15 – ти секундними відрізками до одержання стабільних результатів. Множенням на 4 визначаємо частоту пульсу за 1 хвилину. Потім треба спокійно встати. Знову підраховують пульс за перші 15 секунд другої хвилини після вставання і множать на 4. Якщо різниця одержаних результатів менше 12 ударів за хвилину, то жінки вважається нормальною, а якщо 18 і більше – несприятливою.

Проби із затримкою дихання. Зробивши попередньо 1 – 2 глибоких вдихи і на вдосі затримати дихання, наскільки можливо. Затримка тривалістю у 60 с. і більше – “відмінно”. Якщо менше 40 с. – “погано”. На вдосі – відповідно 50 та 35 с. (для жінок на 10 % менше).

Гарвардський степ-тест. Про фізичну працездатність судять за індексом Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Він розраховується виходячи з часу сходження на сходинку та частоти пульсу після виконання навантаження. Висота сходинки для чоловіків становить 50 см., для жінок – 43 см. Темп сходження постійний і дорівнює 30 циклам за 1 хвилину. Кожний цикл складається з 4 – х кроків. Темп задається метрономом із частотою 120 ударів за хвилину. Після завершення роботи необхідно, хвилину відпочити і з 2 –ї хвилини протягом 30 с. виміряти свій пульс. То саме здійснюється на початку 3 – ї та 4 – ї хвилини відновлення. Якщо ви починаєте відставати від темпу, тест припиняється і фіксується час зупинки. Індекс Гарвардського тесту розраховують за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t * 100}{(P_1 + P_2 + P_3) * 2}$$

де t - час сходження у с., $P_1 + P_2 + P_3$ - кількісь підрахованих ударів пульсу під час тесту.

Рівень фізичної працездатності визнається високим, якщо показник перевершує 90 од., і середнім - якщо він менше за 55 од.

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. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Гадайтатий Г.Д., Белова Л.А. – Львів: Вид. “ЛП”, 1997.- 128 с.

В.В. ДЖУНЬ., А.І.КОВАЛЕНКО
ПРИНЦИП ЦІЛІСНОСТІ В СПОРТИВНІЙ ДЕОНТОЛОГІЇ.

В статті здійснюється спроба витлумачення принципу цілісності як принципу спортивної деонтології.

БІБЛІОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної
культури

В статті здійснюється спроба інтерпретації принципу цілісності як принципу спортивної деонтології.

An attempt to interpret a principle of integrity of a person as of the principle of Sport Deontology is made in this article.

В попередніх наукових розвідках [1] нами вже була здійснена спроба витлумачення таких принципів спортивної деонтології як: правдивості, автономії та гідності особи. Разом з тим ми стверджували, що лише в своєму „повному наборі” вони здатні виказувати очікувану від них ефективність, сприяючи цим цілісному поставанню особи і втіленню нею здорового способу життя. Але цілісне поставання особи є неможливим без цілісного її сприйняття.

Отже, повага до людського життя вимагає цілісного сприйняття особи спортсмена, обох його вимірів: як тілесного, так і духовного. Поставимо, під децю іншим кутом зору, ще раз питання: ким є людина? Чи вона є однорідним буттям, уконститутованим одним підставовим елементом, чи є складним буттям, складеним із неоднорідних елементів? Емпіричні дані дозволяють відкинути моністичні і дуалістичні погляди на людину. Вона є інтегрованою єдністю різнорідних елементів і чинників, є парадоксальним переплетінням тілесного і психічного, свідомого і несвідомого, індивідуального і спільного, яка в різний спосіб трансцендує те, що в ній є іманентного. Це буття специфічно динамічне. З одного боку, в житті і діяльності людини існує тісний зв'язок її тіла і нетілесної (непросторової, фізично невимірюваної) психіки, своєрідна первісна солідарність людського “Я” зі своїм тілом, а з іншого їх принципова відмінність, а інколи й протилежність.

Отже, в безпосередньо даній психофізичній цілісності, якою є людське буття, можна виокремити наступні складники. 1. “Мое тіло”, яке виконує роль умови і засобу пізнання і практичного контакту з оточуючим світом. Воно ж виконує роль чинника, що виражає мою психіку. Його не можна розглядати лише як сукупність тканин, органів і функцій. Тіло є інтегрованим елементом людини, яка не просто має тіло, а є тілом. Тому людське тіло не є демонічним, воно є буттєвим добром. Не є воно і чимось акцидентальним і часовим. Як тривало-субстанційний елемент людини, тіло зумовлює іманентність її у світі. Як людина не може позбутися свого мислення, навіть якби дуже того прагла, так не може вона позбутися і свого тіла. Як довго живе тіло людини і допоки воно живе, людина прагне жити. І одним із важливих завдань спорту якраз і є допомога тілу як можна довше бути здоровим, починаючи з раннього дитячого віку і допоки можливо. Не випадково Кодекс спортивної етики пунктом 12.3. наголошує “вважати своїм найпершим завданням турботу про здоров'я, безпеку і благополуччя дитини чи молодого спортсмена і забезпечити, щоб ці вимоги превалювали над репутацією школи, клубу, тренера чи батьків”, а також (пункт 12.4.) “сприяти тому, щоб набутий дітьми спортивний досвід прилучив їх до занять фізичною діяльністю для зміцнення здоров'я протягом усього життя” [29].

Визнаючи примат людської особи, слід визнати також гідність тіла і те, що слідує за цим, – підставове право збереження життя і тілесної інтегрованості. “Існує глибока єдність між тілом і духом, – підкреслює К. Войтила, – єдність такою мірою дійсна, що навіть найвища духовна активність зумовлена тілесною кондицією, а тіло зі свого боку осягає свою властиву і остаточну мету лише тоді, коли керується духом” [30, с. 65-66]. Цим заперечується домінуюча в сучасній науці матеріалістична думка про те, що немає якоїсь особливої різниці між тілом людини і тварини, що вони приналежні до однієї, біологічної, сфери, а тому тіло людини може оцінюватися на рівні з тілом тварин, оскільки воно не має морального значення [31, с.107].

2. Психіку, в якій можна виокремити наступні елементи: а) потік свідомих переживань; б) сферу здібностей, сил і тенденцій; в) моє “Я” – суб'єкт потоку свідомості, сил і тенденцій. Здібності, сили і тенденції проявляються, а інколи прямо виражаються у потоці свідомості, у способі перебігу переживань. Однак розмаїті феномени вказують на те, що певна їх частина залишається не відкритою, що у психіці існує якась глибина несвідомого. Тому існує проблема вияснення відношення між тією “глибиною” і людським “Я”. Методика оволодіння глибинною психікою і її використання в практиці тренувань – це, як видається, ще *tabula rasa* для переважної більшості наших тренерів, хоча, без сумніву, тут знаходиться великий резерв для розвитку спорту.

Тренер не може бути тренером тієї чи іншої групи м'язів, того чи іншого виду рухів і т.п., а мусить займатися цілою особою; не лише тілесною сферою, а й чуттєвою, інтелектуальною, духовною. І хоча в процесі тренування тренер застосовує різноманітні техніки, використовує безліч інструментів і технічних засобів, не слід забувати, що усе це завжди стосується людини і повинне служити їй. Звідси спортсмен очікує від тренера не лише відповідального тренування, а й допомоги

досвідченої людини, яка зуміє передати йому візію вартості життя, покаже сенс виснажливої спортивної діяльності тощо.

На жаль, спортивна наука сьогодні усе більше замикається у колі біологічних дисциплін. Тому досвідченою стає вимога повороту спортивної науки до своїх філософських коренів, а також до етики, пов'язаної з аксіологічними основами універсальної моральності, такої, що зобов'язує усіх людей. У такий спосіб етика спорту і спортивна деонтологія, враховуючи повну візію людини як особи, покладають засади професійного розвитку фахівців і оцінюють людську діяльність у згоді з загальним добром людини і її кінцевою метою. Етика спорту і спортивна деонтологія стосуються професії тренера, яку називають покликанням; вони прагнуть обґрунтувати засади реалізації такого покликання. "Добра" етика є рисою "доброго" спорту, тобто персоналістичного спорту.

Принципом, який націлює на сприйняття спортсмена як особи в єдності його тілесної і духовної сторін, а отже і на захист цієї тотожності, є принцип цілісності, оскільки він якраз і заторкує цілісність, так і психічну цілісність індивіда. Даний принцип тісно пов'язаний з попереднім принципом, принципом гідності особи. Подібно як гідність, цілісність може виступати і як особлива людська якість окремого індивіда, і як універсальна якість кожної людської істоти.

Цілісність – це те, що забезпечує тотожність особи і що не повинне піддаватися маніпуляціям і руйнуванню. Якоюсь мірою цей принцип співпадає з класичним гіппократівським принципом "не навреди". Як і попередні принципи, він, дещо з іншого боку, визначає рамки професійної активності тренера і межами якої дія тренера вступає в суперечність з функціями професії і стає злом. Тренер повинен виключити усе недоцільне, непродумане, необґрунтоване у своїх діях, що може погіршити стан спортсмена, послабити його фізичні, психічні та моральні сили.

Цілісність забезпечується наративною когерентністю життєвої історії індивіда. Остання ж, в свою чергу, створюється пам'яттю про найбільш важливі події свого життя, а також інтерпретацією кожного життєвого досвіду. Кожна особа має власну історію свого життя, яка витворюється "завдяки особі усього світу". Як твердив Валері, коли мене кусає оса, то мене кусає цілий світ. Особа є ядром усіх тих подій світової історії, які спричинили, що сьогодні "Я" тут, оце власне такий, у центрі світу, якого ніхто не може зайняти у той самий час і в тому самому місці. Найсокровеннішим центром особової цілісності є совість людини. Ось чому тренер ні в якому разі не повинен виключати підопічного діяти проти його совісті, бо нібито "так потрібно". Адже особа відчувається повною у собі, якщо вона діє всупереч своєму сумлінню. Коли людина починає одне думати, інше говорити, ще інше чинити, це означає, що порушене одне із важливих прав людини – право бути собою. Ще Руссо представляв проблему моральності як проблему нашого слідування голосові природи всередині нас. Саме цей "голос природи", як би ми його сьогодні не розуміли (чи як свою власну "міру", чи як ідеал автентичності), особа має право наслідувати у тому вигляді, який штучно не відокремлений чи то шляхом генетичних маніпуляцій, втручанням у генетичну структуру індивіда, чи то свідомим втручанням у несвідоме для зміни культурного архетипу, отримання такого собі "зомбі". Цей могутній моральний ідеал дійшов до нас. Він, – пише Чарльз Тейлор, – надає визначального морального значення певному контакту із собою, зі своєю власною внутрішньою природою, яка перебуває у небезпеці втрати, частково завдяки тиску зовнішніх обставин, що вимагають відсторонення, але також і тому, що, стаючи на інструментальну позицію щодо самого себе, я ризикую втратити можливість чути цей внутрішній голос".

Важливим аспектом цілісності особи є і те, якою мовою говорить в людині отой "голос природи". "Модель світу задається мовою. – говорить російський дослідник національної психології Андрій Яковенко, – І якщо ти говориш російською мовою, то стаєш росіянином за глибинними засадами мови... Мова не є нейтральною моделюючою системою. У мові моделі космосу переломлюються п'є-дизому. Хочеш зберегти космос своїх предків і залишитися самим собою – бережи свою мову" [22]. Це означає, що тренер повинен знати мову своїх вихованців, особливо коли йдеться про дітей, щоб не зашкодити їх особовій цілісності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. Випуск 7-8. – Львів, 2005; Випуск 9.- Львів, 2006.
2. Кодекс спортивної етики. <http://culture.coe.fr>
3. Roczniki Teologiczno-Kanoniczne –Warszawa– 1987– № 34.
4. Singer P. Praktische Ethik– Stuttgart– 1984.

5. Яковенко І. Г. Інтерв'ю для газети "Дзеркало тижня"// Олександр Рожен. Що для росіянина добре, те для українця – смерть (Москва—Київ). - "Дзеркало тижня", № 40 (515) Субота, 9 - 15 Жовтня 2004 року.

Л.М. ЖУКОВСЬКА

ВПЛИВ СІМ'Ї НА САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКА

У статті розглядаються теоретичні аспекти дослідження проблеми самовизначення підлітка в умовах сім'ї.

В статье рассматриваются теоретические аспекты исследования проблемы самоопределения подростка в условиях семьи.

Influence of a family on a teenager's selfdetermination is shown in the article.

У сім'ї, у родині закладається духовна основа особистості, її світорозуміння. Так швейцарський педагог І.Г. Песталоцці один з перших довів, що основи наступного природододільного розвитку дитини необхідно закладати у сім'ї, яку він називав „святилищем храму” моральної природи людини. На думку педагога, шкільне виховання може бути успішним тільки у тому випадку, якщо воно повністю погоджене з родинним.

Особливо важлива роль сім'ї на початкових етапах становлення особистості. У підлітковий період онтогенезу внутрішньо-сімейні взаємини хоча і відступають на другий план, але не втрачають свого впливу на процес розвитку і становлення особистості. Специфікою стає все більший, ступінь опосередкованості впливу сім'ї внутрішнім світом особистості, що розвивається. У зоні даного впливу одночасно знаходяться й інтелект, і емоційно-почуттєва сфера дитини, її погляди, орієнтації, навички, звички, потреби.

У загальному розумінні сім'я трактується як одна з форм спільності людей з історично сформованими стійкими зв'язками і взаєминами; сім'ї притаманні характерні ознаки, що надають їй неповторної своєрідності. Поняття "сім'я" визначається за допомогою таких термінів, як "осередок", "спільність", "група", "інститут", "колектив".

Сім'я, як найближче до дитини середовище вибірково та інтерпретовано доносить до дитини ідеологію суспільства та організовує систему засвоєння його норм і вимог, диференційовано приймає і реалізує завдання, що висувуються суспільним середовищем... Безпосередній досвід життя в сім'ї обумовлює унікальність цього суспільного інституту [2, с.47].

Існуючі в суспільстві норми та культурні зразки задають визначені еталони уявлень про те, якими повинні бути чоловік чи дружина, батько чи мати щодо дітей, діти щодо батьків. У свою чергу сім'я виховує і готує до суспільного життя майбутніх громадян, створюючи і реалізуючи в їх ціннісних системах запити та очікування соціуму. У сім'ї формується підґрунтя системи життєвих цінностей, на основі яких відбувається самовизначення особистості в суспільному оточенні. Діти, як правило, засвоюють соціальні норми поведінки, ціннісні орієнтації шляхом співвіднесення зі стилем життя своїх батьків у процесі ідентифікації та наслідування. Батьки є носіями не тільки стереотипів соціальної поведінки, системи цінностей суспільства, але й норм, традицій певної національної культури.

Для дітей підліткового віку сім'я набуває важливого значення в контексті реалізації потреби оволодіння автономною роллю, емансипації (шляхом протидії), самовизначення і суспільної самореалізації. Батьки є для підлітка соціальним еталоном, ідентифікація з яким забезпечує адекватну віковій зоні найближчого розвитку. Оптимальне функціонування сім'ї залежить від правильного розподілу ролей - внутрішніх і позасімейних обов'язків, ситуативної гнучкості.

Протягом існування сім'я підлягає різноманітним динамічним перетворенням, які зумовлені багатьма причинами. Крім віку дітей, мобільності власне сім'ї, її динаміка пов'язана зі зміною вже існуючих і появою нових соціальних ролей і функцій, які певним чином впливають на характер внутрішньої сімейної взаємодії.

Алексєєва М.І. вважає внутрішньосімейні стосунки в сім'ї головним механізмом у процесі життєвого самовизначення підлітка. Різноманітний соціально-психологічний зміст цих стосунків є підґрунтям формування соціальних рис підростаючої особистості, її соціальної поведінки, корегує формування системи життєвих цінностей. Розширення досвіду спілкування з однолітками і дорослими поза сім'єю викликає зміну соціальних ролей і зразків поведінки, а це, в свою чергу, вносить нові елементи у родинні взаємини [2, с. 2]. Таким чином, ставлення членів родини до