

ISSN 1818-9172

**ПЕДАГОГІКА
ПСИХОЛОГІЯ**

та медико-біологічні
проблеми фізичного
виховання і спорту
№09/2012



Засновники:

Харківське обласне відділення Національного олімпійського комітету України, ХДАДМ.

Головний редактор:

Єрмаков С.С., доктор педагогічних наук, професор, м.Харків, Україна.

Редакційна колегія:

Абделькрим Бенсбаа, доктор наук, м.Абу-Дабі, ОАЕ.

Бізін В. П., доктор педагогічних наук, професор, м. Кременчук, Україна.

Бойченко С. Д., доктор педагогічних наук, професор, м. Мінськ, Беларусь.

Гернер Кароль, доктор наук, професор, м. Банска Бистрица, Словачія.

Гіованіс Васіліус, доктор наук, м. Афіни, Греція.

Дмитрієв С. В., доктор педагогічних наук, професор, м. Нижній Новгород, Росія.

Камаєв О.І., доктор педагогічних наук, професор, м. Харків, Україна.

Коробейників Г. В., доктор біологічних наук, професор, м. Київ, Україна.

Корона Феліс, доктор наук, професор, м.Салерно, Італія.

Лейкін М.Г., доктор педагогічних наук, професор, м. Портленд, США.

Малинаускас Ромуальдас, доктор педагогічних наук, професор, м. Каунас, Литва.

Масієвська-Карловська Агнешка, доктор біологічних наук, м. Щецін, Польща.

Носко М. О., доктор педагогічних наук, професор, м. Чернігів, Україна.

Прусик Кристоф, доктор педагогічних наук, професор, м.Гданськ, Польща.

Савчук Марек, доктор біологічних наук, м. Щецін, Польща.

Ткачук В. Г., доктор біологічних наук, професор, м. Київ, Україна.

Фатхлун Мурад, доктор наук, м.Кеф, Туніс.

Хорхе Альберто Рамірес Торреальба, доктор наук, м. Маракай, Венесуела.

Ягелло Владислав, доктор наук з ФВіС, професор, м. Гданськ, Польща.

Яо Вен Чунь, доктор наук, м.Шицзячжуан, Китай.

Журнал затверджено ВАК України: (педагогічні науки, фізичне виховання і спорт). Постанова Президії №1-05/3 від 08.07.2009р.

Видання включено до списку журналів Міністерства науки і вищої школи Польщі (<http://www.nauka.gov.pl>).

Журнал відображено у базах даних:

IndexCopernicus

<http://journals.indexcopernicus.com>

DOAJ (Directory of Open Access Journals)

<http://www.doaj.org>

Ulrich's Periodicals Directory

<http://ulrichsweb.serialssolutions.com/login>

Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського

http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts.html

Російська електронна бібліотека

<http://elibrary.ru>

ISSN 1818-9210 (Online), 1818-9172 (Print)

Свідоцтво про реєстрацію:

КВ 15370-3942 ПР от 06.07.2009р.

Періодичність - 1 номер на місяць.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (протокол № 6 від 10.01.2012р.)

Адреса редакції:

а/с 11135, м.Харків-68, 61068, Україна.

Тел. 38-057-755-73-58; факс: 38-057-706-15-60;

<http://www.sportpedagogy.org.ua>

e-mail: sportart@gmail.com

ЗМІСТ

Бубка С.Н. Взгляды Алексея Бутовского на развитие физического воспитания и спорта.....	5
Антонов С.В. Показники спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука на етапі спеціальної базової підготовки.....	9
Барыбина Л.Н. Аналитический обзор научных исследований по проблеме индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении	14
Безпалый С. М. Ефективність фізичної підготовки викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України	19
Букова Л.М., Кровяков В.Ф. Психологические особенности личности и перспективность юных футболистов	25
Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Вплив занять переважно акробатичної спрямованості на рівень фізичної підготовленості юних бійців військово-спортивного багатоборства у групах початкової підготовки	30
Грибан Г.П. Модернізація сучасної методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів.....	34

Дубревський Ю.М. Актуальність підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування управлінської компетентності	39
Колумбет О.М. Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок майбутніх вчителів.....	44
Компанієць Ю.А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення.....	48
Маковецька Н.В. Етапи і методика експериментальної роботи з професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності	53
Михута И.Ю. Диагностика психофизической готовности и пригодности суворовцев к военно-профессиональной деятельности	57
Ніколаєнко В. В., Балан Б. А. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи	64
Одарченко В.І. Педагогічні умови формування здорового способу життя сучасних школярів.....	69
Омельчук О.В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення вікової фізіології засобами дистанційного навчання	73
Онищук С.В. Зміна показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів із використанням авторської програми застосування Омега-3	77
Петрів О.С. Основні відмінності умов виконання стрілецької вправи МП-8 у процесі підготовки до ХХІХ та ХХХ Ігор Олімпіади	81
Скомороха О.С., Смоляр И.И., Высочина Н.Л. Индивидуально-психологическая характеристика женщин с алиментарно-конституциональной формой ожирения при синдроме поликистозных яичников и их личностное реагирование на заболевание при проведении курса физической реабилитации	84
Степанченко Н.І. Специфіка дослідницького інструментарію оцінки професійно-педагогічної мотивації в педагогічній діагностиці	88
Хохла А. І. Взаємозв'язки показників загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп	92
Шаплина Л. Физическая реабилитация. Современные аспекты	98
Шиян О.І., Кравченко Н.С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми.....	104
Чеслинска Мирослава, Напьерала Марек, Дикс Барбара, Станкевич Блазей. Соматическое строение и двигательные способности участников соревнований по таеквондо WTF	108
Зайцев В.П. Реализация творческой деятельности кафедры медико-биологического профиля в образовательном пространстве высшего учебного заведения	118

Key title: Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu

Abbreviated key title: Pedagog. psihol. med.-biol. probl. fiz. vihov. sportu
ISSN 1818-9172 (Print), ISSN 1818-9210 (Online).

Founders: Kharkov Regional Branch of National Olympic Committee of Ukraine. Publishing House KSADA.

Editor-in-chief:

Iermakov S.S., Kharkov, Ukraine.

Editorial college:

Abdelkrim Bensbaa, Abu Dhabi, UAE.

Bizin V.P., Kremenchug, Ukraine.

Boychenko S.D., Minsk, Byelorussia.

Dmitriev S.V., Lower Novgorod, Russia.

Fathloun Mourad, Kef, Tunisia.

Görner Karol, Banska Bystrica, Slovakia.

Giovanis Vassilios, Athens, Greece.

Jagello Wladislaw, Gdansk, Poland.

Jorge Alberto Ramirez Torrealba, Maracay, Venezuela.

Kamaev O.I., Kharkov, Ukraine.

Korobeynikov G.V., Kiev, Ukraine.

Corona Felice, Salerno, Italy.

Leikin M.G., Portland, USA.

Malinauskas Romualdas, Kaunas, Lithuania.

Maciejewska-Karłowska Agnieszka, Szczecin, Poland.

Nosko N.A., Chernigov, Ukraine.

Prusik Krzysztof, Gdansk, Poland.

Sawczuk Marek, Szczecin, Poland.

Tkachuk V.G., Kiev, Ukraine.

Yan Wan Jun, Shijiazhuang, China.

Journal is ratified the Higher Attestation Commission of Ukraine: (pedagogical sciences, physical education and sport)
Decision of Presidium 1-05/3 from 08.07.2009.

Journal is reflected in databases:

IndexCopernicus

<http://journals.indexcopernicus.com>

DOAJ (Directory of Open Access Journals)

<http://www.doaj.org>

Ulrich's Periodicals Directory

<http://ulrichsweb.serialssolutions.com/login>

V.I.Vernadskiy National Library of Ukraine

http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts.html

Electronic Library of Russia

<http://elibrary.ru>

Certificate to registration:

KB 15370-3942PR. 06.07.2009.

Frequency - 1 number in a month.

Address of editorial office:

Box 11135, Kharkov-68, 61068, Ukraine,

Tel. 38-057-755-73-58; fax: 38-057-706-15-60

<http://www.sportpedagogy.org.ua>

e-mail: sportart@gmail.com

CONTENTS

Bubka S.N. The role of Alexey Butovsky in the development of physical education, sport and Olympic Movement	5
Antonov S.V. Indicators of special physical training archers on the stage of special basic training.....	9
Barybina L.N. Research overview of physical education individualization in higher education institution	14
Bezpaliiy S. M. Efficiency of physical training of teaching staff at higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.....	19
Bukova L.M., Krovyakov V.F. Psychological features of personality and perspective of young footballers.....	25
Voropay S. M., Buryanovaty O.M. Influence of employments of mainly acrobatic orientation on the level of physical training of young fighters of military sporting all-round in the groups of initial training	30
Griban G.P. Modernization of the modern methodical system of physical education of students of agrarian universities.....	34
Dubrevskiy Y.M. Actuality of training of future specialists of physical education and sport to forming of administrative competence	39
Kolumbet A.N. Development of professionally of important motive abilities and skills of future teachers	44
Kompaniets Yu.A. Analysis of the state of the system of physical training of future law enforcement officers and perspective directions of its improvement.....	48

Makovetskaya N.V. Stages and methodology of experimental work on professional development of specialists of preschool educational establishments in the field of educationally-health activity	53
Mihuta I.J. Diagnostics of psychophysical readiness and fitness of student to military-professional activity	57
Nikolaenko V.V., Balan B.A. Analysis of playing activity of footballers 19-21-years-old age in the leading commands of Europe	64
Odarchenko V.I. Pedagogical terms of forming of healthy method of life of modern pupils	69
Omelchuk E.V. Forming of professional competence of future teachers of physical culture in the process of study of "Developmental Physiology" the methods of the controlled from distance education	73
Onishchuk S.V. Change of indexes the special physical training of athletes-sprinters with the use of the author program of application Omega-3	77
Petriv O. S. The main differences of accomplishment conditions of shooting exercise RFP in the training process for the XXIX and XXX Olympic Games	81
Skomorokha O. S., Smolyar I. I., Vysochina N. L. Individual-psychological characteristics of women with alimentary-constitutional form of obesity having a polycystic ovary syndrome and their personal response to the disease during the course of physical rehabilitation	84
Stepanchenko N.I. Specifics of the professional-pedagogical motivation in pedagogical research instrument in pedagogical activity	88
Hohla A.I. Intercommunications of indexes of general physical training of fencer on swords different qualifying groups	92
Shakhlina L.G. Physical rehabilitation. Contemporary issues	98
Shyyan O.I., Kravchenko N.S. Problems of training program variable component.....	104
Cieslicka Mirosława, Napierala Marek, Dix Barbara, Stankiewicz Blazej. Construction of somatic and motor skills of people training taekwondo WTF	108
Zaycev V.P. Realization of creative activity of department of medical and biological type in educational space of higher educational establishment	118

Взгляды Алексея Бутовского на развитие физического воспитания и спорта

Бубка С.Н.

Национальный олимпийский комитет Украины

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Дан анализ роли деятельности А.Д. Бутовского, его трудов и идей в развитии в России физического воспитания, спорта и олимпийского движения в конце XIX – в начале XX вв. Рассмотрен вклад А.Д. Бутовского в теорию и практику отечественного физического воспитания во время его службы на различных должностях в Главном управлении военно-учебных заведений и по итогам зарубежных командировок. Показаны результаты обобщения опыта во время пребывания А.Д. Бутовского в составе Международного олимпийского комитета и на различных международных конгрессах (1905 и 1910 гг.). Представлены позиции А.Д. Бутовского и П.Ф. Лесгафта по различным прикладным аспектам физического воспитания. Выделены организационные аспекты подготовки и участие спортсменов России на Олимпийских играх. Отмечается отношение российского общества к практической реализации олимпийских идей в стране.

Бубка С.Н. Погляди Олексія Бутовського на розвиток фізичного виховання і спорту. Дан аналіз ролі діяльності А.Д. Бутовського, його праць та ідей в розвитку в Росії фізичного виховання, спорту і олімпійського руху в кінці XIX – на початку XX ст. Розглянуто внесок А.Д. Бутовського в теорію і практику вітчизняного фізичного виховання під час його служби на різних посадах в Головному управлінні військово-навчальних закладів і за підсумками зарубіжних відряджень. Показані результати узагальнення досвіду під час перебування А.Д. Бутовського у складі Міжнародного олімпійського комітету і на різних міжнародних конгресах (1905 і 1910 рр.). Представлені позиції А.Д. Бутовського і П.Ф. Лесгафта по різних прикладних аспектах фізичного виховання. Виділені організаційні аспекти підготовки і участь спортсменів Росії на Олімпійських іграх. Наголошується відношення російського суспільства до практичної реалізації олімпійських ідей в країні.

Bubka S.N. The role of Alexey Butovsky in the development of physical education, sport and Olympic Movement. Presents an analysis of role of activity of A.D. Butovsky, his labours and ideas in development in Russia of physical education, sport and Olympic Movement at the end of XIX – at the beginning of XX centuries. The contribution of A.D. Butovsky is considered to the theory and practice of domestic physical education during his service on different positions in Main administration of soldiery educational establishments and on results foreign business trips. The results of generalization of experience are retined during the stay of A.D. Butovsky in composition the International Olympic Committee and on different international congresses (1905 and 1910). Positions of A.D. Butovsky and P.F. Lesgaft are presented on the different applied aspects of physical education. The organizational aspects of preparation and participation of sportsmen of Russia are selected on the Olympic Games. Attitude of Russian society is marked toward practical realization of olympic ideas in a country.

Ключевые слова:

генерал А. Д. Бутовский, олимпийское движение, физическое воспитание.

генерал А. Д. Бутовський, олімпійський рух, фізичне виховання.

general A.D. Butovsky, Olympic Movement, physical education.

Введение.

Оценивая вклад А.Д. Бутовского в развитие физического воспитания и спорта в России, вернемся к рассмотренным в некоторых предыдущих разделах этой статьи служебным командировкам Алексея Дмитриевича в ряд европейских стран в 90-е годы XIX века, направленным на изучение зарубежного опыта с целью последующего лучшего из него использования в совершенствовании соответствующих отечественных систем.

Следует сказать о том, что эти зарубежные командировки А.Д. Бутовского по заданиям Главного управления военно-учебных заведений (ГУВУЗ) в 90-е годы XIX столетия в известной мере стали следствием того, что примерно за полтора десятка лет до этого остались невыполненными аналогичные задачи, которые в 70-е годы XIX века Военное министерство России поставило перед известным российским ученым Петром Францевичем Лесгафтом, предложив ему поехать в зарубежную командировку для ознакомления с постановкой работ по физическому воспитанию в различных государствах Западной Европы. П.Ф. Лесгафт, приняв предложение Военного министерства России, весной 1875 года выехал в такую командировку, в ходе которой посетил Германию (побывав в Пруссии, Саксонии, Баварии, Баден-Вюртемберге), Швейцарию, Францию, Австрию, Швецию, Данию, Нидерланды и Великобританию, а летом 1876 года совершил вторую зарубежную командировку в европейские страны, посетив Францию, Швейцарию и Италию. Лесгафт должен был, как предварительно

оговаривалось перед этими его поездками в Европу, не позднее конца 1876 года предоставить в российское военное ведомство отчет об этих командировках и, главное, практические рекомендации по использованию в России зарубежного опыта. Однако П.Ф. Лесгафт отнюдь не спешил выполнять задание Главного управления военно-учебных заведений, а вместо этого занялся подготовкой собственной книги и не реагировал на продолжавшиеся несколько лет письменные напоминания Военного министерства России и ГУВУЗ. В 1885 году (т.е. через десять лет после первой из упомянутых зарубежных поездок П.Ф. Лесгафта) терпение военного ведомства иссякло – и оно начало подыскивать другого специалиста, способного выполнить задание ГУВУЗ. Такой кандидатурой стал опытный специалист в этой сфере полковник (затем генерал) А.Д. Бутовский, который в 1892, 1896 и 1899 годах успешно реализовал поставленные перед ним задачи и, как уже отмечалось ранее, представил в ГУВУЗ практические рекомендации по использованию в России того лучшего, что было в организации систем физического воспитания и спорта в разных европейских странах, а также глубоко и всесторонне осветил всё это в своих трудах (статьях и книгах).

Отметим здесь, что П.Ф. Лесгафт (в отличие от А.Д. Бутовского) в своих трудах негативно относился как к спорту вообще, так и, в частности, к спорту в учебных заведениях. Не признавал Лесгафт и «снарядной» гимнастики, выступая против применения в процессах физического воспитания каких-либо гимнастических снарядов. К тому же, по его мнению, физические упражнения стоило использовать только

для развития ног, а не рук, поскольку, дескать, нельзя давать нагрузки упражнениями на руки, ибо они предназначены для выполнения различных тонких работ. Еще одной принципиальной ошибкой П.Ф. Лесгафта было то, что теорию применения телесных упражнений он рассматривал, базируясь на анатомических основах, и лишь относительно техники выполнения упражнений, но его совершенно не интересовало влияние упражнений на функциональную деятельность организма и отдельных его систем.

В этих и ряде других вопросов теоретические воззрения Алексея Дмитриевича Бутовского и его позиции в различных прикладных аспектах физического воспитания существенно отличались от ряда взглядов и позиций Петра Францевича Лесгафта. Учитывая это, вряд ли можно согласиться с той мыслью, которую высказал украинский ученый, доктор педагогических наук, профессор А.Б.Суник в своей книге «Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков» [5], где в одном из разделов главы «О некоторых пионерах российского спортивного и олимпийского движения», рассматривая проблемную ситуацию с различиями во взглядах и научных позициях А.Д. Бутовского и П.Ф. Лесгафта, резюмировал: «Можно лишь предполагать, как выиграла бы сфера физического воспитания в России, если бы такие личности, как Бутовский и Лесгафт, сотрудничали». С таким предположением А.Б.Суника трудно согласиться, поскольку их сотрудничество просто невозможно себе представить: очень уж несхожи были Бутовский и Лесгафт как по своему научному мировоззрению, так и, насколько известно, по человеческим качествам и по отношению к коллегам. В общем, как бы то ни было, не зря говорится, что история не знает сослагательного наклонения (если бы, то...).

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – анализ роли деятельности А.Д. Бутовского, его трудов и идей в развитии в России физического воспитания, спорта и олимпийского движения в конце XIX – в начале XX вв.

Результаты исследований.

Собственные теоретические и прикладные разработки в сферах физического воспитания и спорта и лучшее из зарубежного опыта в этих сферах, почерпнутого во время упоминавшихся зарубежных служебных командировок в различные европейские страны, А.Д. Бутовский широко и разнообразно использовал на практике в различных аспектах своей деятельности в России.

А после того, как в 90-х годах XIX века А.Д. Бутовский наладил контакты с П. де Кубертенем и принял участие в подготовке и проведении в 1894 году в Париже учредительного конгресса, где было принято эпохальное решение о возрождении Олимпийских игр в современных условиях и создании международного олимпийского движения, Алексей Дмитриевич, избранный в первый состав Международного олимпийского комитета (как мы уже отмечали, он был членом МОК для России в течение 1894-1900 гг.) и в этом качестве посетивший Игры I Олимпиады, состоявшиеся

в 1896 году в Афинах, в дальнейшем не только в тех или иных формах участвовал в деятельности МОК, но и приложил немало усилий для того, чтобы как-то инициировать развитие олимпийского движения и олимпийского спорта в России [3, 5]. Но, к большому сожалению, в этих устремлениях А.Д. Бутовскому пришлось неоднократно столкнуться как с косностью и равнодушием со стороны российских властей и чиновничества, так и с уже отмечавшимся прохладным отношением российского общества к практической реализации олимпийских идей в стране [4]. В частности, в одном из своих писем к Пьеру де Кубертену, Алексей Дмитриевич писал о ситуации в сферах физического воспитания и спорта в России [3]: «В нашей прессе не рассматривается вопрос о физическом воспитании, и он в достаточной степени не освещается различными изданиями. Гимнастика практически не преподается в наших гражданских гимназиях, хотя пять лет назад я написал учебник по гимнастике, рекомендованный специально для гимназий и прошедший апробацию в Министерстве народного просвещения. Только военный министр и военные школы живо интересуются этим вопросом и применяют мой опыт на практике».

И хотя еще в ноябре 1897 года А.Д. Бутовский в одном из писем к П. де Кубертену радостно делится с ним приятной новостью – о том, что «русская спортивная ассоциация приняла решение организовать Олимпийский комитет. Ассоциация Петербурга уже провела заседание по этому поводу и определила срок приезда представителей из провинции» [3], – и предполагает, что это произойдет в январе (1898 года), однако на самом деле, учредительное собрание в ожидавшиеся сроки не произошло. Российский олимпийский комитет был создан намного позднее – лишь в феврале 1911 года [6].

Подобная ситуация не могла не сказаться негативно на энтузиазме генерала Бутовского к практической деятельности в сфере олимпийского движения и олимпийского спорта. Это нашло свое отражение и в некотором охлаждении тональности переписки Алексея Дмитриевича с Пьером де Кубертенем и, в частности, в письме А.Д. Бутовского, датированном 18 июня 1899 года, в котором он сообщает президенту МОК: «На протяжении последних двух лет я был занят разными проблемами и вопросами, касающимися педагогики и военного дела, для установления связи с нашими спортсменами. Вот почему я осознанно хочу заявить вам о своей отставке» [3].

И в 1900 году генерал Алексей Бутовский вышел в отставку с поста члена комитета. В том же году членами МОК для России были избраны князь Сергей Белосельский-Белозерский и граф Георгий Рибопьер [6].

Тем не менее, и после своего выхода из состава МОК А.Д. Бутовский не утратил интереса к проблемам олимпийского спорта, олимпийского движения и физического воспитания – и принял участие в работе нескольких международных конгрессов, посвященных этой тематике [4]. В частности, в письме к президенту МОК Пьеру де Кубертену, датированном 25 ноября 1904 года, Алексей Бутовский пишет, что он сделает все возможное, «чтобы присутствовать на

Международном конгрессе в Брюсселе * в окружении уважаемого собрания, радуясь заранее возможности пережить еще раз неизгладимые впечатления 1896 года, а также испытать дух единения Международного комитета в Афинах» [3]. А в письме, датированном 18 мая 1905 года, А.Д. Бутовский сообщает П. де Кубертену [3]: «Я буду присутствовать на конгрессе в Брюсселе в качестве делегата. Уже получил подтверждение руководства Военной школы. Но должен вас предупредить, что я не буду официально представлять Россию. Эта честь не была мне предоставлена моим правительством, и вы понимаете, что с моей стороны было бы нетактично ходатайствовать об этом».

В 1905 году А.Д. Бутовский принял участие в работе проходившего в столице Бельгии III Олимпийского конгресса, деятельность которого Алексей Дмитриевич впоследствии отразил в своем труде «Вопросы физического воспитания и спорта на международном конгрессе в Брюсселе, летом 1905 г.» [1], впервые опубликованном в «Педагогическом сборнике» (№ 1 за 1906 год).

А.Д. Бутовский довольно подробно описывает как общую атмосферу на конгрессе, где председательствовал президент МОК П. де Кубертен, и состав делегатов этого форума, так и работу конгресса на его пленарных заседаниях и в трех секциях – педагогической, военной и спортивной.

В частности, в программе педагогической секции, как отмечает А.Д. Бутовский, были выделены десять отделов: «1) физические упражнения в начальной школе; 2) в колледже (средней школе); 3) в университете; 4) в сельской общине; 5) в городских центрах; 6) для больных и заключенных; 7) в армии; 8) в колониях (климатические условия и другие влияния); 9) международные; 10) для женщин» [1].

Среди выступавших с докладами и участвовавших в дискуссиях было немало опытных специалистов из разных стран, в том числе профессор Демени из Франции, начальник военно-гимнастической школы в Брюсселе бельгийский капитан Лефевьер, полковник Бальк из Швеции, делегаты из России – преподаватель Учительского института в Санкт-Петербурге Цируль и практикующая в Париже русская женщина-врач Кричевская и другие.

Далее А.Д. Бутовский осветил в этой своей работе и различные аспекты, обсуждавшиеся на том же конгрессе в секции военных и специальных вопросов и в секции спорта.

2-10 августа 1910 года в Париже состоялся международный конгресс по школьной гигиене, а 10-14 августа того же года в Брюсселе – международный конгресс по физическому воспитанию. В обоих этих форумах участвовал А.Д. Бутовский, который затем довольно обстоятельно отразил тематику этих конгрессов и ход их работы в своем труде «Вопросы школьной гигиены и физического воспитания на международных конгрессах в 1910 г.» [2], впервые опубликованном в «Педагогическом сборнике» (№1 за 1911 год).

Спортсмены России не выступали не только на Играх I Олимпиады в Афинах 1896 г., но и на Играх II

Олимпиады в Париже (1900 г.), и на Играх III Олимпиады в Сент-Луисе (1904г.). Произошло это, как писали тогдашние российские газеты, даже не от бедности, а потому, что у российских спортсменов еще не существовало равным счетом никакого руководящего органа, и замолвить о них слово в правительстве было некому [6].

Да и на Играх IV Олимпиады, проходивших в 1908 году в Лондоне, выступали только пять российских спортсменов – энтузиасты, отправившиеся на эти Игры в частном порядке, с помощью меценатов [6, 7]. В активе этих спортсменов из России оказались три завоеванные в Лондоне олимпийские медали – одна золотая (Панин-Коломенкин в фигурном катании на коньках) и две серебряные (борцы Орлов и Петров).

В 1911 году был создан Российский олимпийский комитет (РОК), (председателем которого ста известный деятель отечественного спортивного движения Вячеслав Срезневский (он возглавлял РОК с 1911 по 1917 гг.). Среди тех, кто в 1911 году вошел в состав Российского олимпийского комитета, были член Международного олимпийского комитета для России граф Георгий Рибоьер и такой крупный специалист в области физического воспитания и спорта, как Георгий Дюперрон, который позднее (в 1913 году) будет избран членом МОК для России [6, 7]. Кстати, избранию Дюперрона в состав Международного олимпийского комитета, судя по всему, способствовала и рекомендация, данная ему Алексеем Бутовским, который в своем письме, датированном 16 апреля 1910 года и адресованном шведскому коллеге Алексея Дмитриевича и его давнему знакомому (еще со времен посещения Бутовским Швеции в 1892 году) – члену исполкома МОК Виктору Бальку. В этом письме А.Д. Бутовский, в частности, писал: «После долгих раздумий я осознанно рекомендую вам человека, который заслуживает стать членом Олимпийского комитета, представляющего Россию. Я думаю, что вы немного с ним знакомы. Это господин Георгий Дюперрон, человек спорта, очень образованный и весьма воспитанный. Вскоре он напишет вам лично, и я буду очень рад, если благодаря моим рекомендациям он будет принят в Комитет. Я очень рад быть вам полезным и в дальнейшем сохранить дружеские отношения, связывающие нас долгие годы» [3].

Одной из актуальных задач, вставших перед Российским олимпийским комитетом, сформированным, как отмечалось выше, в 1911 году, было комплектование команды России для участия в Играх V Олимпиады 1912 года в Стокгольме. А так как касса РОК была почти пустой, основным критерием при отборе спортсменов в российскую олимпийскую команду являлась либо платежеспособность претендентов, либо наличие у них надежных меценатов [6, 7].

Как бы то ни было, а в состав делегации России, отправившейся на пароходе «Бирма» в Швецию на Игры весной 1912 года, вошли 169 спортсменов. Но, хотя российская делегация на Играх V Олимпиады оказалась одной из самых многочисленных, однако результат ее выступлений в Стокгольме был провальным: ни единой золотой медали, лишь две серебряные награды (в пулевой стрельбе и в греко-римской борь-

* Речь идет о III Олимпийском конгрессе, состоявшемся в бельгийской столице летом 1905 года.

бе) и две бронзовые (в парусном спорте и в стендовой стрельбе), а в неофициальном командном зачете Россия заняла 17-е место среди 28-ми стран-участниц этих Игр [6].

Для радикального исправления ситуации к лучшему в России предпринимаются экстренные меры. Прежде всего, в 1913 году под эгидой российского правительства создали службу, которая должна была курировать в масштабах страны вопросы физического воспитания и спортивного движения, – Канцелярию Главнаблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи. Возглавил этот государственный орган генерал Владимир Воейков (до этого он руководил делегацией России на Играх V Олимпиады 1912 года в Стокгольме).

Выводы.

В числе мер, призванных активно способствовать развитию спорта в стране, были приняты решения о проведении первой Российской Олимпиады в Киеве летом 1913 года (приуроченной к проводившейся в этом городе в том же году Всероссийской выставке), а в 1914 году – второй Российской Олимпиады в Риге [6, 7].

И хотя эти и другие большие комплексные мероприятия проводились уже без участия А.Д. Бутовского, однако не подлежит сомнению, что все инициативы, направленные на создание и развитие олимпийского движения в России и подъем российского олимпийского спорта, были бы просто невозможны без наличия фундамента, заложенного такими пионерами физического воспитания и спорта в стране, каким был Алексей Дмитриевич Бутовский.

Различными вопросами, связанными с подготовкой и проведением в 1913 году в Киеве первой Российской Олимпиады, занимались Киевский олимпийский комитет и специально сформированный Олимпийский комитет Всероссийской выставки 1913 г., на который и были возложены обязанности по проведению этой Олимпиады (оба комитета возглавлял видный теоре-

тик, организатор, пропагандист спорта и спортивный журналист Александр Анохин, а в состав их вошли различные общественные и государственные деятели). На организацию первой Российской Олимпиады было выделено 10 тысяч рублей, к которым добавилась поддержка со стороны меценатов и городских властей Киева. Основным из тех спортивных объектов, на которых проводились соревнования этой Олимпиады 1913 года, стал реконструированный стадион на Лукьяновке (один из районов Киева). Были разработаны «Общие правила Российской Олимпиады», ее программа и календарь. В соревнованиях по 14 видам спорта изъявили желание участвовать около 600 спортсменов из 22 городов страны [6].

Первая, а затем вторая Российские Олимпиады (соответственно, в 1913-м в Киеве и в 1914-м в Риге) прошли успешно, были довольно массовыми, а в соревнованиях спортсмены показали немало высоких результатов [6, 7].

Намечалось провести третью Российскую Олимпиаду в 1915 году в Москве. А в 1916-м году – перед Играми VI Олимпиады, которые должны были состояться в том же году в Берлине, – предполагалось провести четвертую Российскую Олимпиаду в Санкт-Петербурге. Однако все эти олимпийские планы перечеркнула начавшаяся летом 1914 года Первая мировая война.

В конце февраля – начале марта 1917 года рухнула Российская империя. А 25 октября по старому стилю того же 1917 года в российской столице – Петрограде – произошел переворот, последствием которого стал захват власти в стране большевистским режимом. Но этих событий Алексею Дмитриевичу Бутовскому, скончавшемуся в Петрограде 25 февраля 1917 года, уже не суждено было увидеть.

В Советском Союзе А.Д. Бутовский, его идеи, труды и свершения на долгие годы были преданы почти полному забвению. Но после него наступила наконец-то пора закономерного признания его выдающихся заслуг.

Литература:

1. Бутовский А.Д. Вопросы физического воспитания и спорта на международном конгрессе в Брюсселе, летом 1905 г. Собрание сочинений: в 4-х т. К.: Олимпийская литература, 2009. Т. 3. – С. 261-295.
2. Бутовский А.Д. Вопросы школьной гигиены и физического воспитания на международных конгрессах в 1910 г. Собрание сочинений: в 4-х т. К.: Олимпийская литература, 2009. – Т. 3. – С. 296-358.
3. Бутовский А.Д. Эпистолярное наследие. Собрание сочинений: в 4-х т. К.: Олимпийская литература, 2009. Т. 4. С. 401-446.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М., Бубка С.Н. Олимпийский спорт: в 2-х т. Под общ. ред. В.Н.Платонова. К.: Олимпийская литература, 2009. Т. 1. С. 195-207.
5. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков. – 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2004. 764 с.
6. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5-ти т. / Коллектив авторов // Под общ. ред. В.Н.Платонова. К.: Олимпийская литература, 2004. Т. 5. С. 32-46.
7. Енциклопедія олімпійського спорту України. За редакцією В.М.Платонова. К.: Олімпійська література, 2005. С. 28-39.

Информация об авторе:
Бубка Сергей Назарович
vkashuba@list.ru

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Ул. Физкультуры 1, г.Киев-150, 01680, Украина.

Поступила в редакцию 13.07.2012г.

Рекомендовано к печати:

Кашуба В.А., д.н. ФВиС, проф.

References:

1. Butovskij A.D. *Voprosy fizicheskogo vospitaniia i sporta* [Questions of physical education and sport], Kiev, Olympic Literature, 2009, T.3, pp. 261-295.
2. Butovskij A.D. *Voprosy shkol'noj gigieny i fizicheskogo vospitaniia* [Questions of school hygiene and physical education], Kiev, Olympic Literature, 2009, T.3, pp. 296-358.
3. Butovskij A.D. *Epistol'noe nasledie* [Epistolary legacy], Kiev, Olympic Literature, 2009, T.4, pp. 401-446.
4. Platonov V.N., Bulatova M.M., Bubka S.N. *Olimpijskij sport* [Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2009, T.1, pp. 195-207.
5. Sunik A.B. *Rossijskij sport i olimpijskoe dvizhenie na rubezhe XIX-XX vekov* [Russian sport and olympic movement on the border of XIX-XX century], Moscow, Soviet sport, 2004, 764 p.
6. Platonov V.N. *Enciklopediia olimpijskogo sporta* [Encyclopaedia of olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, T.5, pp. 32-46.
7. Platonov V.M. *Enciklopediia olimpijs'kogo sportu Ukraini* [Encyclopaedia of olympic sport of Ukraine], Kiev, Olympic Literature, 2005, pp. 28-39.

Information about the author:
Bubka S.N.
vkashuba@list.ru

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.

Came to edition 13.07.2012.

Показники спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука на етапі спеціальної базової підготовки

Антонов С.В.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація:

Розглянуто особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки. До дослідження було залучено 45 спортсменів (24 юнаків та 21 дівчат) зі провідних спортивних шкіл України (м. Львів, м. Харків). Проведено тестування провідних фізичних якостей для стрільби з лука. Встановлено, що спеціальна фізична підготовленість спортсменів характеризується домінуванням проявів силових якостей. Не виявлено відмінностей для проявів координаційних здібностей (комплексний прояв, відчуття свого лука) та окремих силових якостей (сила лука, багаторазова тяга лука) за гендерними особливостями. Встановлено, що кваліфіковані спортсмени не проявляють відповідного рівня суміжного розвитку координаційних та силових якостей. Рекомендованим для тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є збільшення обсягу вправ зі спрямованим розвитком координаційних здібностей.

Антонов С.В. Показатели специальной физической подготовленности стрелков из лука на этапе специальной базовой подготовки. Рассмотрены особенности специальной физической подготовленности стрелков из лука на этапе специализированной базовой подготовки. К исследованию было привлечено 45 спортсменов (24 юношей и 21 девушка) из ведущих спортивных школ Украины (г. Львов, г. Харьков). Проведено тестирование ведущих физических качеств для стрельбы из лука. Установлено, что специальная физическая подготовленность спортсменов характеризуется доминированием проявлений силовых качеств. Не обнаружено отличий для проявлений координационных способностей (комплексное проявление, ощущения своего лука) и отдельных силовых качеств (сила лука, многократная тяга лука) по гендерным особенностям. Установлено, что квалифицированные спортсмены не проявляют соответствующий уровень смежного развития координационных и силовых качеств. Рекомендованным для тренировочного процесса квалифицированных спортсменов является увеличение объема упражнений с направленным развитием координационных способностей.

Antonov S.V. Indicators of special physical training archers on the stage of special basic training. The features of the special physical training of archers are considered from a bow on the stage of the specialized base training. To research 45 sportsmen (24 youths and a 21 girls) were brought over from the anchorwomen of sporting schools of Ukraine (Lvov, Kharkov). Testing of leading physical qualities is conducted for archery. It is set that the special physical training of sportsmen is characterized prevailing of displays of power qualities. It is not discovered differences for the displays of co-ordinating capabilities (complex display, feelings of the bow) and separate power qualities (force of bow, multiple traction of bow) on gender features. It is set that skilled sportsmen do not show the proper level of contiguous development of co-ordinating and power qualities. Recommended for the training process of skilled sportsmen is an increase of volume of exercises with the directed development of co-ordinating capabilities.

Ключові слова:

підготовленість, кваліфікація, стрільці, сила, координація.

подготовленность, квалификация, стрелки, сила, координация.

training, qualification, archers, force, co-ordination.

Вступ.

Одним з головних завдань спеціальної фізичної підготовки є інтенсифікація режиму роботи організму спортсмена з метою активізації процесу його пристосування до специфічних умов спортивної діяльності. В його межах вирішуються переважно два напрями – підвищення рівня функціональних можливостей організму і активація морфологічних перебудов, що складають матеріальну основу довготривалої адаптації до того чи іншого рухового режиму [2, 5, 6]. Цільове спрямування цього виду підготовки ототожнюють з забезпеченням необхідної функціональної підготовки організму для вдосконалення техніко-тактичної майстерності і планомірного підвищення швидкості виконання змагальної вправи [4]. Результатом спеціальної фізичної підготовки є відповідний рівень підготовленості, що характеризується рівнем розвитку фізичних якостей можливостей органів і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту.

За твердженнями авторів фундаментальних робіт [4, 5, 6] спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей у відповідності з вимогами специфіки конкретного виду спорту, у нашому випадку – стрільби з лука. Фахівцями [3, 6, 7, 8] стверджується, що без належного рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсмена не відбуваються адекватні адаптаційні процеси при реалізації інших сторін підготовленості та не варто розраховувати на

підвищення результативності змагальної діяльності вцілому.

Дослідження виконане згідно теми: 2.2.5 «Моделювання процесів взаємодії тіла людини зі спортивним приладдям» Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: визначити особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження: До дослідження було залучено 45 стрільців з лука (24 юнаків та 21 дівчаток) зі провідних СДЮШОР України з м. Львова та Харкова. Спостереження проведено впродовж 1-8 серпня 2011 року.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для отримання об'єктивної інформації на попередніх етапах нами було сформовано комплекс контрольних вправ для їх визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості. До нього увійшло 9 засобів з їхніми варіантами виконання (табл.1).

При порівнянні показників юнаків та дівчат на цьому етапі встановлено, що в окремих показниках спортсмени на цьому рівні майстерності не демонстрували суттєвих розбіжностей у рівні підготовленості. В даному випадку йдеться про показник сили лука спортсменів. На нашу думку це пов'язано з осо-

Таблиця 1

*Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрільців з лука
(етап спеціалізованої базової підготовки)*

№	Контрольна вправа		Юнаки (n = 24)	Дівчата (n = 21)	Загалом (n = 45)	
			M ± m	M ± m	M ± m	
	Сила лука (інд.), кг		15,40±0,62	13,67±0,41	14,60±1,02	
	Утримання лазеру у полі мішені, с	з відкритими очима	4,25±1,11	3,19±0,93*	3,76±1,15	
		з закритими очима	0,71±0,86	0,24±0,54	0,49±0,34	
	Утримання лука у «розтягу», с		12,17±2,62	12,38±2,06	12,27±2,35	
	Розтягувань лука за 30 с, к-ть разів	права	14,75±3,39	13,52±2,73	14,18±3,13	
		ліва	14,29±2,71	12,86±1,3	13,62±2,27	
	«Метелик», к-сть разів	основна стійка	21,54±2,34	14,33±1,15**	18,18±4,09	
		нахил	22,17±1,79	14,71±2,00**	18,69±4,20	
	Кистьова динамометрія, кг	права	31,42±4,19	16,95±2,87**	24,67±8,14	
		ліва	30,33±3,62	16,19±2,20**	23,73±7,75	
	Відчуття «свого лука», к-сть потраплянь	± 0,5	2,83±1,01	3,57±0,98	3,18±1,05	
		±0,05	0,25±0,44	0,43±0,60	0,33±0,52	
		різниця з 10 спроб	1,33±0,43	1,35±0,51	1,34±0,46	
	Силові зусилля рук, кг	вправо	права	6,83±0,44	6,21±0,37*	6,54±0,51
			ліва	6,82±0,39	6,11±0,37*	6,49±0,52
		вліво	права	6,93±0,51	6,29±0,32*	6,63±0,53
			ліва	7,14±0,37	6,42±0,30*	6,80±0,60
		вверх	права	7,21±1,40	6,88±1,02	7,05±1,23
			ліва	7,43±1,38	6,99±1,05	7,22±1,24
		вниз	права	7,86±1,42	7,42±1,10	7,66±1,28
			ліва	8,07±1,41	7,55±1,15	7,82±1,31
	Максимальна сила тяги, кг	права	43,21±3,97	27,05±3,85**	35,67±9,03	
		ліва	42,04±3,04	27,67±3,38**	35,33±7,91	

Примітки : * – p<0,05, ** – p<0,01.

бливостей формування техніки пострілу. Більшість тренерів планують тренувальні навантаження у відповідності до основоположних принципів загальної теорії підготовки спортсменів – поступовості та ґрунтовності [6, 8]. Це пов'язано з тим, що перехід від удосконалення однієї фази до іншої можливий при оптимальному для даного рівня майстерності рівні засвоєння першої з них. Тому фахівці [1, 3, 4] при цьому не радять суттєво збільшувати навантаження лука спортсмена, а більше концентрувати увагу на етапах навчання техніки, що відповідають етапу багаторічної підготовки.

Варто відзначити, що стрільці з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки продемонструвати відносну подібність результатів між юнаками та дівчатами.

Так, у контрольній вправі, що пов'язана з багаторазовим розтягненням лука за 30 с між ними не виявлено суттєвих розбіжностей (p>0,05). Така ж ситуація спостерігається у часових межах утримання лука в розтягу, для юнаків цей показник склав 12,17 с та дівчат – 12,38 при p>0,05. Встановлена відсутність достовірних відмінностей між показниками юнаків і дівчат у м'язових відчуттях, що відтворюють силу свого власного лука. Кількість потраплянь до діапазону у ±0,5 кгс склав для юнаків 2,83 разів, та для дівчат дещо більше, проте в межах недостовірності різниці – 3,57 рази. При цьому розкид результатів перебував в однакових межах від 0 до 5 разів відтворення силових зусиль.

Цікавими виявилися отримані дані пов'язані з утриманням лазеру у полі мішені, що виконувалося

у двох варіантах: з закритими та відкритими очима. У варіанті з відкритими очима встановлена наявність суттєвих відмінностей ($p < 0,05$) між результатами юнаків та дівчат. При цьому середні результати коливаються в незначних межах від 2 до 6 с для обох груп при середньому – 4,25 с для юнаків та 3,19 с для дівчат. Це вказує, що юнаки на цьому етапі у більшій мірі змогли реалізувати координаційні здібності за умови зорової сенсомоторної корекції руху. Водночас результати у іншому варіанті вправи, пов'язаному з виконанням без зорового контролю, дозволили встановити, що як для юнаків ($M = 0,71$ с), так і для дівчат ($M = 0,24$ с) залишається актуальним формування адекватних пропріоцептивних відчуттів для підтримання ланок тіла, які приймають участь у пострілі у відносно сталому положенні.

За основними показниками, що реалізуються за допомогою силових якостей спортсменів встановлені суттєві відмінності ($p < 0,01$) між цими групами спортсменів. Це підтверджується результатами таких контрольних вправ як «Метелик» у обох варіантах (силова витривалість), кистьова динамометрія правою та лівою (максимальна сила), максимальна сила у тязі правою та лівою. За цими показниками відмінності у результатах юнаків та дівчат склали від 33,5 до 46,1%. Це було передбачуваним, адже для цього етапу підготовки характерне завершення пубертатного періоду, крім цього дівчата не надають перевагу руховій діяльності з домінуючим проявом силових якостей.

Для м'язових груп, що забезпечують можливості до руху руки в різних напрямках у цій кваліфікаційній групі (етап спеціалізованої базової підготовки) суттєвих відмінностей не виявлено у напрямках вверх та вниз, хоча для інших (вправо та вліво) наявне домінування юнаків ($p < 0,05$).

Таким чином, підтверджено існуючі наукові дані [5, 7] стосовно того, що спеціальна фізична підготовленість стрільців з лука (юнаків) на етапі спеціалізованої базової підготовки характеризується домінуванням ($p < 0,05-0,01$) проявів силових якостей у контрольних вправах пов'язаних з проявами максимальної сили різних груп м'язів.

Для проявів координаційних здібностей (комплексний прояв, відчуття свого лука) та окремих силових якостей (сила лука, багаторазова тяга лука) таких відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), що доповнює попередні наукові дослідження [1, 4, 7].

Доповненням до визначення структури спеціальної фізичної підготовленості стало встановлення кореляційних взаємозв'язків між цими показниками.

Одразу відзначимо, що загальна кількість встановлених взаємозв'язків склала 90 пунктів (табл. 2). Серед результатів найбільшу кількість взаємозв'язків зафіксовано у максимальній тязі (правою та лівою руками), всього по 13 пунктів. Відзначимо, що структура цих взаємозв'язків в більшості пов'язана з проявами силових якостей спортсменів. Так, при рівнях достовірності $p < 0,05-0,01$ дана контрольна вправа мала тісні зв'язки ($r = 0,31-0,79$) з контрольними вправами та їх результатами: сила лука; утримання лазеру в полі

мішені (з відкритими очима); розтягування лука за 30 с. (права, ліва); «Метелик» (нахил та основна стійка); кистьова динамометрія (права, ліва), окремими проявами м'язових зусиль (права-вправо, ліва вправо, права-вліво, ліва-вліво, права-вверх).

На нашу думку високі показники розвитку максимальної сили створюють комфортні умови для виконання пострілу вцілому. Проте це твердження припустиме на етапах підготовки стрільців з лука, де відбувається становлення спортивної майстерності. При досягненні спортсменами рівня сили власного лука в межах 18-22 кг для чоловіків та 17-20 для жінок, вважаємо подальший спрямований розвиток максимальної сили недоцільним.

Суттєвим недоліком при цьому є те, що спрямований розвиток максимальної сили та силовой витривалості може призводити до зменшення ефективності тренувальних засобів, які використовуються для вдосконалення складно координаційної структури техніки пострілу [6, 8].

Низка показників спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки має наближено однакову кількість достовірних взаємозв'язків різної щільності 8-11 пунктів ($r =$ від 0,29 до 0,62 при $p < 0,05-0,01$) що сформовані всередині цієї групи. За своїм змістом вони стосуються різних проявів силових якостей та контрольних вправ: сила лука, розтягування лука за 30 с. (права, ліва); «Метелик» (нахил та основна стійка), кистьова динамометрія (права, ліва).

Кількість достовірних взаємозв'язків між показниками розвитку силових якостей та координаційних здібностей є низькою, наприклад у контрольній вправі пов'язаній з м'язовою чутливістю це до двох пунктів. Для діапазону влучання до $\pm 0,05$ кгс з силою лука ($r = -0,41$) та розтягуванням лука за 30 с (лівою рукою), $r = -0,30$ та діапазону 0,05кгс – з утримання лазеру в полі мішені (з відкритими та закритими очима). Отримані дані засвідчили, що розвиток силових якостей спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається без належного врахування необхідності розвитку складно координаційних відчуттів спортсменів. Окрім того, від'ємні за характером взаємозв'язки з силою лука та здатністю до багаторазового розтягування лука свідчать про акценти на виключно силовому компоненті в навчально-тренувальному процесі [4, 7]. Відзначимо, що для показника різниці відхилень від влучання у силу власного лука з десяти спроб кореляційних взаємозв'язків не зафіксовано, тобто йдеться про відсутність ґрунтовності у тренувальних ефектах, а підставами для формування основного результату є природний розвиток цих здібностей [6].

Водночас, результати контрольної вправи, що вказують на комплексний прояв спеціальної фізичної підготовленості (утримання лазеру в полі мішені з відкритими очима) виявилися досить інформативними, тобто зафіксовано 12 достовірних кореляційних взаємозв'язки з ними на рівні $r =$ від 0,29 до 0,45, при $p < 0,05-0,01$. Усі вони стосуються силових якостей. Це

Таблиця 2

 Взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрільців з лука ($n=45$)

Показники спеціальної фізичної підготовленості																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	x																						
2	42	x																					
3	28	33	x																				
4	-08	-19	12	x																			
5	27	28	37	-13	x																		
6	42	36	32	-10	54	x																	
7	72	33	30	36	43	47	x																
8	67	35	32	29	36	30	91	x															
9	50	45	39	23	38	41	54	62	x														
10	53	29	32	27	31	46	46	43	93	x													
11	-41	04	06	04	-14	-30	-20	-23	-24	-27	x												
12	-18	-35	-30	-02	05	-01	-22	-12	-03	-08	10	x											
13	02	-12	01	21	01	06	08	02	02	-01	08	-12	x										
14	26	15	28	-16	25	17	23	-13	35	25	-12	10	-13	x									
15	29	30	29	-21	18	22	10	18	11	23	-22	04	-21	42	x								
16	24	22	28	-18	24	17	13	-09	22	25	-27	07	13	45	43	x							
17	43	34	24	-19	-10	23	06	10	20	24	-22	-07	13	30	44	39	x						
18	19	-12	07	12	20	21	17	09	-08	00	-16	-03	19	33	05	33	31	x					
19	23	-08	04	17	18	23	22	12	10	18	-21	-09	17	21	05	26	33	34	x				
20	20	-08	06	14	25	14	22	15	10	18	-19	02	27	25	11	29	31	40	35	x			
21	22	-05	03	13	18	24	25	17	11	20	-23	-04	26	23	09	21	32	32	42	31	x		
22	78	41	11	-16	53	33	61	52	55	36	-11	-15	-06	32	39	37	46	31	25	21	24	x	
23	79	30	17	-11	40	55	53	54	43	50	-22	-16	09	34	41	33	50	21	27	20	23	94	x

Примітки: $r < 0,05$ при $g = 0,29$, $r < 0,01$ при $g = 0,37$; 0, – не зазначались; по горизонталі та вертикалі: 1 – сила лука; 2,3 – утримання лазеру в полі мішені (з відкритими та закритими очима); 4 – утримання лука у розтягу на максимум; 5, 6 – розтягування лука за 30 с. (права, ліва); 7,8 – «Метелик» (нахил та основна стійка); 9, 10 – кистьова динамометрія (права, ліва); 11, 12, 13 М'язова чутливість (0,5 кгс; 0,05 кгс; різниця); м'язові зусилля руки: 14 – права-вправо, 15 – ліва вправо, 16 – права-вліво, 17 – ліва-вліво, 18 – права-вверх, 19 – ліва вверху, 20 – права-вниз, 21 – ліва-вниз; 22, 23 – максимальна тяга (правою та лівою).

вказує на те, що стрільці з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки проявляють значні компенсаторні можливості при виконанні окремих контрольних вправ, які проявляються у формуванні домінуючого силового компоненту при необхідності створення рівнем силових якостей виключно передумов для формування складно координаційної структури пострілу.

Висновки.

1. Спеціальна фізична підготовленість стрільців з лука на етапі спеціалізованої базової підготовки характеризується домінуванням (10,1-46,6%, $p < 0,05-0,01$) проявів силових якостей у контрольних вправах пов'язаних з проявами максимальної сили різних груп м'язів у юнаків в порівнянні з дівчатками.
2. Не виявлено відмінностей (1,5-11,2%, $p > 0,05$) для проявів координаційних здібностей (комплексний прояв, відчуття свого лука) та окремих силових

якостей (сила лука, багаторазова тяга лука) за гендерними особливостями.

3. Встановлено, що кваліфіковані спортсмени не проявляють відповідного рівня суміжного розвитку координаційних та силових якостей, намагаючись компенсувати відсутність оптимального рівня спеціальних координаційних здібностей силовими проявами.
4. Рекомендованим для навчально-тренувального процесу кваліфікованих стрільців з лука, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки є збільшення обсягу вправ зі спрямованим розвитком координаційних здібностей.

Перспективи подальших досліджень передбачують визначення кваліфікаційних відмінностей стрільців з лука на більш ранніх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Література:

1. Антонов С.В., Пітин М.П. Показники розтягу лука спортсменів високої кваліфікації / Вісник Запорізького національного університету : [зб. наук.ст.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ, 2010, № 1 (3), с.11-14.
2. Антонов С., Бабяк А., Пітин М. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Л.: ЛДУФК, 2011, Вип. 15, Т. 1, с. 6-10.
3. Байдиченко Т. В. Техническая подготовленность стрелков из лука и методы ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1989, 26 с.
4. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. М.: Физкультура и спорт, 1971, 56 с.
5. Виноградский Б.А., Івтико М. В. Теоретико-методичний аспект моделювання спеціальної підготовленості лучників. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: Медія, 1999, №1, с. 935-939.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Тарасова Л. В. Силовая подготовка стрелков из лука на этапе углубленной тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., ВНИИФК, 1996, 22 с.
8. Шилин Ю. Н. Техническая подготовка стрелков из лука : лекция для студентов. М., РГАФК, 1998, 30 с.

Информация об авторах:

Антонов Сергей Васильевич
pityn7@gmail.com

Львовский государственный университет физической культуры
Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.
Поступила в редакцию 26.07.2012г.

References:

1. Antonov S.V., Pitin M.P. *Visnik Zaporiz'kogo nacional'nogo universitetu* [Bulletin of Zaporizhzhya National University], 2010, vol.1 (3), pp. 11-14.
2. Antonov S., Babiak A., Pitin M. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sport science of Ukraine], 2011, T.1, vol.15, pp. 6-10.
3. Bajdichenko T. V. *Tekhnicheskaia podgotovlennost' strelkov iz luka i metodi ee sovershenstvovaniia* [Technical preparedness of shooters from a bow and methods of its perfection], Cand. Diss., Moscow, 1989, 26 p.
4. Bogdanov A.I. *Special'naia podgotovka strelka iz luka* [Special training of archery], Moscow, Physical Culture and Sport, 1971, 56 p.
5. Vinogradskij B.A., Ivtiko M. V. *Fizicheske vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi* [Physical education, sport and culture of health, is in modern society], 1999, vol.1, pp. 935-939.
6. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
7. Tarasova L. V. *Silovaia podgotovka strelkov iz luka na etape uglublennoj trenirovki* [Power training of shooters from a bow on the stage of the deep training], Cand. Diss., Moscow, 1996, 22 p.
8. Shilin Ju. N. *Tekhnicheskaia podgotovka strelkov iz luka* [Technical training of shooters from a bow], Moscow, RSAPC, 1998, 30 p.

Information about the authors:

Antonov S.V.
pityn7@gmail.com
Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.
Came to edition 26.07.2012.

Аналитический обзор научных исследований по проблеме индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении

Барыбина Л.Н.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Аннотации:

Рассмотрен вопрос об индивидуальном подходе на занятиях по физическому воспитанию. Было проанализировано более 40 литературных источников. Определены основные подходы к индивидуализации физического воспитания студентов. Показано, что индивидуальный подход основан на подборе спортивной специализации для каждого студента. Он предполагает определение ведущих физических качеств, психофизиологических возможностей и функционального состояния каждого студента. Отмечается, что индивидуальный подход подразумевает разработку методики индивидуального психомоторного развития. Методика основана на помощи студенту в выборе спортивной специализации и индивидуализации процесса физического воспитания в каждом конкретном виде спорта. Выявлена необходимость разработок новых методик определения уровня развития индивидуальных способностей студента, отвечающих современным инновационным и информационно-технологическим подходам.

Барыбина Л.М. Аналітичний огляд наукових досліджень з проблеми індивідуалізації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Розглянуто питання про індивідуальний підхід на заняттях з фізичного виховання. Було проаналізовано більше 40 літературних джерел. Визначені основні підходи до індивідуалізації фізичного виховання студентів. Показано, що індивідуальний підхід заснований на підборі спортивної спеціалізації для кожного студента. Він передбачає визначення провідних фізичних якостей, психофізіологічних можливостей і функціонального стану кожного студента. Наголошується, що індивідуальний підхід має на увазі розробку методики індивідуального психомоторного розвитку. Методика заснована на допомозі студентів у виборі спортивної спеціалізації і індивідуалізації процесу фізичного виховання в кожному конкретному виді спорту. Виявлена необхідність розробок нових методик визначення рівня розвитку індивідуальних здібностей студента, що відповідають сучасним інноваційним і інформаційно-технологічним підходам.

Barybina L.N. Research overview of physical education individualization in higher education institution. A question is considered about individual approach on employments on physical education. More than 40 literary sources were analysed. The basic going is certain near individualization of physical education of students. It is rotined that an individual hike is based on the selection of sporting specialization for every student. He supposes determination of leading physical qualities, psychophysiological possibilities and functional state of every student. It is marked that an individual hike implies development of method of individual psychomotor development. A method is based on a help a student in the choice of sporting specialization and individualization of process of physical education in every concrete type of sport. The necessity of developments of new methods of determination of level of development of individual capabilities of student, answering modern innovative and informatively-technological to approaches is exposed.

Ключевые слова:

физическое, воспитание, студент, индивидуализация, спортивная, специализация, личностный, подход.

фізичне, виховання, студент, індивідуалізація, спортивна, спеціалізація, особовий, підхід.

physical, education, student, individualization, sporting, specialization, personality, approach.

Введение.

Актуальность данного исследования обусловлена ролью физического воспитания в формировании личности студента. На современном этапе ряд авторов указывает на то, что физическое воспитание в высшем учебном заведении призвано выполнять ряд важных задач – обучения, воспитания, развития. В пользу данного положения свидетельствует также тот факт, что наука о физическом воспитании возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения (В.К. Бальсевич, 2003; Ю.М. Николаев, 2001; В.С. Макеева, 2000).

Согласно определению ведущих специалистов области физического воспитания (В.И.Ильнич, 2007; М.Я.Виленский, 1996), физическая культура – это интегральное качество личности, являющееся условием и предпосылкой эффективной учебно-профессиональной деятельности, обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жиз-

ненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы. Таким образом, физическое воспитание предполагает всестороннее развитие личности.

В этой связи в настоящее время особое значение придается гуманистическому подходу в образовании и воспитании. Гуманистический подход в воспитании предполагает выбор адекватного содержания, эффективного соотношения средств и учет индивидуальных особенностей каждого студента. Через формирование индивидуального идеала молодежь самоидентифицируется, определяется в своих стремлениях и осознает себя как личность, защищает и отделяет себя от других (И.Томан, 1988).

В соответствии с доминирующими в психологии концепциями, индивидуальные черты человека отражают его способности, отличая его от других людей; они обуславливают не все способности, а те из них, которые определяют успешность реализации отдельно выделенной деятельности [1].

На современном этапе во многих странах мира, таких, как Англия, США, идет интенсивный поиск новых идей и гуманистических подходов к организации учебно-воспитательного процесса, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и программы по физическому воспитанию. Деятельность в этом направлении заключается в личностной ориентации и сфокусированности педагогич-

ческих процессов на молодого человека, в создании оптимальных условий для развития индивидуальности каждого, в соблюдении принципов эмпатии и толерантности (О.Виндюк, 2003; Т.Осадчая, 2004; И.Турчик, 2003).

Личность продолжает развиваться и формироваться в коллективе высшего учебного заведения. Молодой человек с учетом его социальной природы стремится вольно или невольно адаптироваться к условиям труда и жизни коллектива, к тем нормам поведения, которые в нем сложились.

Однако процесс адаптации студента часто идет вразрез с естественным поиском каждого человека возможностей для индивидуальной реализации своих возможностей и задатков. Студент сталкивается с проблемой выбора своего пути, который подходит именно для него и является для него единственно верным. Проблема индивидуального подхода в физическом воспитании выходит далеко за его рамки и распространяется на все сферы жизни студента: его учебу, досуг, совершенствование в специализации, выбор дальнейшего жизненного пути (Ж.Л. Козина, 2009).

Как указывает ряд исследователей [6-8], которые работают в системе выбора студентами спортивных специализаций на занятиях по физическому воспитанию, при такой организации физического воспитания возникает проблема определения студентом вида спорта, который наиболее подходит именно ему. Правильный и быстрый выбор спортивной специализации студентом имеет большое значение как для его физического совершенствования и эффективной профессиональной подготовки, так и для его комфортного функционального и психологического состояния. Однако, как показывают эмпирические наблюдения, далеко не всегда студент самостоятельно может определиться в выборе спортивной специализации, наиболее соответствующей его психомоторной структуре. В этой связи весьма актуальным представляется анализ современных представлений об индивидуализации процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Работа выполнялась согласно «Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.9 «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в отдельных группах видов спорта» (№ государственной регистрации 0108U010862) и по теме 2.4.1.4.3 п «Психологические, педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности в спортивных играх» (№ государственной регистрации 0106U011989), а также согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.4 «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта» и по

теме 91 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ гос. регистрации 0112U002001).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – провести аналитический обзор современных литературных данных по проблеме индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Результаты исследования и их обсуждение.

И.П. Радченко указывает, что индивидуализация занятий по физическому воспитанию возможна только при учете социально-психологических факторов, а не только результатов оценки состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Индивидуально-личностный подход рассматривается в педагогике как важнейший принцип обучения и воспитания. Он предполагает деятельность преподавателя, направленную на реформацию средств и организационных форм учебно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей студентов (И.П. Радченко, 1989).

Рядом авторов (В.А.Сальников, 2003; Г.Б.Суворов, 1981; В.А.Романенко, 2005; В.П. Озеров, 2002) установлено, что исследование и анализ наилучших врожденных качеств индивида, разработка путей и методов их позитивного роста, дает личности возможность максимально самореализоваться и самосовершенствоваться, позволяя ей выбрать собственный путь к раскрытию своей индивидуальности. Однако при этом недопустимо игнорировать неразвитые свойства, так как человек является гармоничным при наличии в нем максимального количества качеств.

На наш взгляд, вызывает интерес точка зрения В.И. Ильинича (В.И.Ильинич, 2007). Опираясь на полученные им экспериментальные данные, автор считает, что на основании совместного с преподавателем анализа результатов тестирования, каждый студент может определиться, каким видом спорта ему заняться для повышения своих функциональных возможностей или акцентированного развития какого-либо недостаточно развитого физического качества. Однако в данной ситуации может возникнуть дилемма: выбрать тот вид спорта, который поможет студенту «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество, или тот, где наиболее полно проявится уже определившееся конкретное качество.

Специалисты и исследователи считают, что оба подхода правомерны, но необходимо точно определить, на чем основан выбор. В первом случае – оздоровительная направленность [2-5], разносторонняя физическая подготовка. При этом следует понимать, что успехи в избранном виде спорта будут заведомо не высоки. Во втором случае, возможно достижение значительных спортивных результатов, на что потребуются максимальные усилия и сосредоточенность [9].

Однако, на наш взгляд, выбор того вида спорта, который развивает ведущие качества, способствует

не только спортивному совершенствованию. Определение конкретного вида спорта, которое сознательно осуществляет студент – это начало осмысленного выбора форм двигательной активности, удовлетворяющих его индивидуальным физическим и психологическим потребностям [7, 8].

Такой подход позволяет студентам раскрыть в себе новые, заложенные в генотипе, качества и совершенствоваться уже проявившиеся. Каждый выбирает то, что ближе ему по характеру и, что приносит удовольствие и удовлетворение собой. Тренеры-педагоги отмечают, что свободно выбрав вид физкультурно-спортивной деятельности, студенты с интересом относятся к занятиям и проявляют большую активность в процессе занятий (Л.Н.Барыбина, Е. В. Церковная, И.Ю.Блинкин, 2008; Л.К.Кожевникова, З.Г.Дзюба, Н.И.Вертелецкая, 2008; Л.Н.Барыбина, С.А.Семашко, Е.В.Кривенцова, 2010).

Кроме того, выбором вида спорта, направленным подбором упражнений или спортивных игр можно акцентировано воздействовать на студента, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность будущей профессиональной деятельности [9].

В научных работах В.А.Романенко (В.А.Романенко, 2005) отмечено, что способности студента технического вуза в выбранном спортивном амплуа волейболиста, баскетболиста или боксера переключать внимание, высокий уровень его оперативного мышления, вероятностное прогнозирование полностью могут быть использованы в компьютерном программировании и разных видах операторского труда. Именно на этом «перекрестном» эффекте базируется концепция использования средств спортивной подготовки для повышения профессионального уровня студента во многих сферах производственной деятельности. Деятельность здесь является и условием проявления способностей, и средством их совершенствования.

На современном этапе имеются разные подходы решению проблемы индивидуализации в физическом воспитании и спорте. Например, Ж.Л. Козиной предложена концепция индивидуализации в игровых видах спорта. Данная концепция представляет собой систему индивидуализации, состоящую из трех направлений. Первое направление предполагает определение индивидуальной факторной структуры подготовленности спортсменов с помощью многомерных методов анализа (факторный анализ методом главных компонент и кластерный анализ). На основе определения ведущих и отстающих факторов в индивидуальной структуре подготовленности разрабатываются индивидуальные программы подготовки игроков. Второе направление связано с определением закономерностей индивидуальной динамики игровой результативности. Третье направление связано с разработкой индивидуально применяемых интерактивных технологий для совершенствования индивидуализации тренировочного процесса. Как указывает автор (ссылка), система ин-

дивидуализации может применяться для спортсменов разной квалификации, возраста, вида спорта и других индивидуальных и групповых особенностей. На наш взгляд, первое и третье направление данной концепции наиболее соответствует задачам индивидуализации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении.

Анализ литературных источников показывает также, что проблема индивидуальных различий выходит далеко за рамки отдельной науки, в том числе – теории и методики физического воспитания и спорта. Наиболее широко проблема индивидуализации представлена в психологии и психофизиологии (Ж.Л.Козина, 2011).

Авторы (В.М.Русалов, 1979; Ж.Л. Козина, 2009; Г.Н.Пономарев 1997; Ж.Л.Козина, В.С.Ашанин, 2007; В.Д.Небылицын 1976; Т.Г. Ольхова, 2002) подчеркивают, что индивидуальная структура личности – это, прежде всего, система, объединяющая различные аспекты, и, соответственно, показатели индивидуальности, которые имеют определенные связи между собой и образующие определенные структурные единицы.

Основными психофизиологическими качествами являются ощущение, восприятие, психомоторная реакция, внимание, эмоционально-волевая реакция, оперативное мышление и специальные личностные факторы (Ж.Л. Козина, 2009; А.С. Ровный, 2002).

Специалисты в области физического воспитания и спорта (В.П. Озеров, 2002; В.Н.Селуянов, М.П. Шестаков, 2000) убеждены, что рост спортивного мастерства студентов вузов во многом зависит от решения проблемы диагностики их спортивных способностей и разработки научных основ ориентации и отбора для занятий спортом. Важную роль в спортивной деятельности играют психомоторные способности человека как взаимосвязь психических процессов с движениями и действиями.

Ряд современных исследователей, изучавших данную проблему (С.С.Квитинский, М.В.Гришечкин, Н.П.Бардюков, 2007; С.Ю.Алькова, 2003), пришли к выводу, что способности студента к определенной спортивной деятельности не только проявляются, но и развиваются в этой специфической деятельности. Наиболее адекватным исследованием психомоторных способностей может быть их изучение в процессе эффективного формирования.

Согласно определению В.А.Романенко (В.А.Романенко, 2005), способности к определенной спортивной деятельности – сложное интегративное качество личности, включающее все специфические свойства, знания, умения и навыки, от которых зависит успех в данном виде спорта.

Егорычевым А.О. (А.О. Егорычев, 2005) установлено, что в ходе занятий избранным видом спорта у студента складывается специализированная структура психических действий, психических состояний и спортивно принципиальных психических пара-

метров личности, которая и обеспечивает результативность его деятельности. Эта структура может выступать в качестве модели при спортивном прогнозировании. В научных работах (А.О. Егорычев, 2005; В.Н. Селуянов, 2000; Н.Б. Стамбулова, 2002) отмечается, что в качестве модельных черт могут употребляться характеристики нервной системы, некие анатомо-морфологические и психофизиологические характеристики (характерологические свойства, память, мышление, скорость переработки информации, характеристики сенсомоторики и др.). Это можно использовать при отборе и комплектовании спортивных коллективов, на начальных этапах подготовки.

На первом этапе спортивного отбора преподаватели более часто используют антропометрические и функциональные показатели. На более поздних этапах спортивного отбора оцениваются психические функции и психические параметры личности. Как считает Егорычев А.О. (А.О. Егорычев, 2005), на основании наиболее значимых психических параметров личности для разных видов спорта можно прогнозировать способности студента к определенному виду спорта. Такой индивидуальный подход часто позволяет находить потенциально сильных студентов, которые за время обучения в вузе проходят путь от новичка до спортсмена высокой квалификации.

Многие исследователи (В.С.Ашанин, 2002; Г.В.Коробейников, 2008; С.С.Ермаков, 2004; Л.П.Сущенко, 2004; И.А.Юров, 2006), занимающиеся вопросами преобразования в области физической культуры и спорта, считают, что приоритетом развития в этом направлении является внедрение современных информационно-коммуникационных технологий, обеспечивающих дальнейшее совершенствование учебно-воспитательного процесса. Ими предложен спектр компьютерных программ для многих направлений физического воспитания, имеющих:

- а) оздоровительную;
- б) учебную;
- в) тренировочную направленность.

Авторы доказали, что применение информационных технологий в области физического воспитания и спорта оптимизирует учебный процесс, позволяет быстро и информативно определять индивидуальные психологические и психофизиологические особенности студентов, и на основании этого, прогнозировать способности студента к определенному

виду деятельности. Указанные авторы отмечают, что повышение качества образования в области физической культуры и спорта, обеспечение ее мобильности, привлекательности, конкурентоспособности на современном рынке труда требует дальнейшего совершенствования организации учебного процесса в высших учебных заведениях на основе гуманности, личностно-ориентированной педагогики, развития и саморазвития студентов и предусматривает: использование информационно-компьютерных технологий, интерактивных методов обучения и мультимедийных средств, внедрение компьютерных обучающих программ.

Таким образом, в результате аналитического обзора современных научных исследований по проблеме физического воспитания в высшем учебном заведении были определены основные подходы к индивидуализации физического воспитания студентов, а также была выявлена необходимость разработок новых методик определения уровня развития индивидуальных способностей студента, отвечающих современным инновационным и информационно-технологическим подходам.

Выводы

1. Определены основные подходы к индивидуализации физического воспитания студентов: первый подход основан на выборе того вида спорта, который поможет студенту «подтянуть» недостаточно развитое физическое качество; второй подход основан на выборе того вида спорта, при занятии которым наиболее полно проявится уже определившееся конкретное качество.
2. Показано, что для осуществления индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении необходима разработка новых методик, отвечающих современным инновационным и информационно-технологическим подходам, способствующих быстрому и корректному определению уровня развития индивидуальных способностей студента, его психофизиологических и психологических особенностей для последующей спортивной деятельности.

Дальнейшие исследования предполагается направить на исследование индивидуальных различий студентов – представителей разных спортивных специализаций на основе их психофизических особенностей.

Література:

1. Воробьева В.А. Воспитание моральных и волевых качеств студентов педагогического вуза средствами баскетбола. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). 2005. №10. С. 17-19.
2. Ермаков С.С., Иващенко С. Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки //Физическое воспитание студентов / научный журнал. – Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. №4. С. 59-61.
3. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Горнер К., Прусик Кр. Методы исследования сердечно-сосудистой системы у студентов физкультурного вуза в процессе рекреационного отдыха. Физическое воспитание студентов. Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. №5. С. 33-41.
4. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Прусик Кристоф, Прусик Катерина. Методологические аспекты практического занятия для студентов на основе комплексов физических упражнений реабилитационной направленности. Физическое воспитание студентов. – Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. №5. С. 42-57.
5. Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов. Физическое воспитание студентов. Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. №1. С. 68-77.
6. Козина Ж.Л., Воробьева В.А. Результаты применения специальной методики подготовки студентов-баскетболистов гуманитарных вузов. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. № 2. С. 47-53.
7. Козина Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола). Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. Харьков: ХХІІІ, 2005. № 5. С. 8-20.
8. Коник Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. Харьков: ХГАДИ (ХХІІІ). 2009. №4. С. 68-74.
9. Тянянский С., Барибина Л., Церковна О. Результаты застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. За заг.ред. Р.Р.Сіренко. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. С. 166-169.

Информация об авторе:

Барыбина Людмила Николаевна
mila_17.08@mail.ru

Харьковский национальный университет радиоэлектроники
просп. Ленина 14, г. Харьков, 61166, Украина.

Поступила в редакцию 09.07.2012г.

References:

1. Vorob'eva V.A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2005, vol.10, pp. 17-19.
2. Iermakov S.S., Ivashchenko S. N., Guзов V.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.4, pp. 59-61.
3. Zajcev V.P., Iermakov S.S., Gorner K., Prusik Kr. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2011, vol.5, pp. 33-41.
4. Zajcev V.P., Iermakov S.S., Prusik Kristof, Prusik Katerina. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2011, vol.5, pp. 42-57.
5. Zajcev V.P., Prusik Kristof, Iermakov S.S. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2011, vol.1, pp. 68-77.
6. Kozina Zh.L., Vorob'eva V.A. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.2, pp. 47-53.
7. Kozina Zh.L. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2005, vol.5, pp. 8-20.
8. Konik G.A., Temchenko V.A., Usova T.E. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2009, vol.4, pp. 68-74.
9. Tanians'kij S., Baribina L., Cerkovna O. Rezul'tati zastosuvannia sportivnikh specializacij u tekhnichnomu VNZ [Results of application of sporting specializations are in technical institute of higher]. *Teoretiko-metodichni osnovi organizaciji fizicnogo vikhovannia molodi* [Theoretical methodical bases of organization of physical education of young people], Iviv, LNU Publ., 2008, pp. 166-169.

Information about the author:

Barybina L.N.

mila_17.08@mail.ru

Kharkov National University of Radio Electronics
Lenina boulevard 14, Kharkov, 61166, Ukraine.

Came to edition 09.07.2012.

Ефективність фізичної підготовки викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України

Безпалый С. М.

Національна академія внутрішніх справ

Анотація:

Досліджено рівень фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та фізичного здоров'я викладацького складу ВНЗ МВС України. У дослідженні приймали участь 126 офіцерів-викладачів різних медико-вікових груп віком 30–50 років. Рівень фізичної підготовленості визначався за результатами бігу на 100 м, підтягування на перекладині та бігу на 1000 м. Морфофункціональний стан та здоров'я визначались за методикою Г.Л. Апанасенка. Встановлено недостатній рівень витривалості та здоров'я в офіцерів усіх вікових груп. Більше 75% викладацького складу має рівень здоров'я «нижчий від середнього» та «низький». Найнижчий рівень фізичних якостей, морфофункціонального стану та здоров'я зафіксовано у викладачів до 40 років. Встановлено наявність взаємозв'язку між результатами загальної фізичної підготовки викладачів ($n=32$) та показниками їх морфофункціонального стану, здоров'я та професійної підготовки ($r = -0,844 - 0,768$). Проведені дослідження доводять необхідність удосконалення чинної системи фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України шляхом застосування засобів загальної фізичної підготовки.

Безпалый С. Н. Эффективность физической подготовки преподавательского состава высших учебных заведений МВД Украины. Исследован уровень физической подготовленности, морфофункционального состояния и физического здоровья преподавательского состава ВУЗ МВД Украины. В исследовании принимали участие 126 офицеров-преподавателей разных медико-возрастных групп в возрасте 30–50 лет. Уровень физической подготовленности определялся по результатам бега на 100 м, подтягивания на перекладине и бега на 1000 м. Морфофункциональное состояние и здоровье определялись по методике Г.Л. Апанасенко. Установлен недостаточный уровень выносливости и здоровья у офицеров всех возрастных групп. Более 75% преподавательского состава имеет уровень здоровья «ниже среднего» и «низкий». Самый низкий уровень физических качеств, морфофункционального состояния и здоровья зафиксирован у преподавателей до 40 лет. Установлено наличие взаимосвязи между результатами общей физической подготовки преподавателей ($n=32$) и показателями их морфофункционального состояния, здоровья и профессиональной подготовки ($r = -0,844 - 0,768$). Проведенные исследования свидетельствуют о необходимости усовершенствования действующей системы физической подготовки офицеров-преподавателей ВУЗ МВД Украины путем применения средств общей физической подготовки.

Bezpaliiy S. M. Efficiency of physical training of teaching staff at higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The level of physical preparedness, functional state and physical health of teaching staff at higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine has been investigated in the article. 126 officers-instructors with different medical-age groups by age, 30–50 years took part in research. The level of physical preparedness was definite after results of running on 100 m, pulling up on a cross-beam and running on 1000 m. Functional state and health were determined after a method by G.L. Apanasenco. The insufficient level of endurance and health was set at the officers of all age groups. More than 75% of teaching staff has a health level «below from middle» and «low». The lowest level of physical qualities, functional state and health was fixed at teachers to 40 years. The presence of intercommunication was definite between the results of general physical preparedness of teachers ($n=32$) and indexes of their functional state, health, and professional preparation ($r = -0,844 - 0,768$). The conducted researches lead to the necessity of improvement of the operating system of physical training of officers-instructors at higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine by application of facilities of general physical training.

Ключові слова:

фізична підготовка, витривалість, здоров'я, офіцер, викладачі.

физическая подготовка, выносливость, здоровье, офицер, преподаватели.

physical, training, endurance, health, officer, instructors.

Вступ.

Фізична підготовка (ФП) працівників органів та підрозділів внутрішніх справ є одним з показників готовності до службової діяльності. Це обумовлюється тим, що фізична підготовка включена до навчальних дисциплін системи службово-професійної підготовки співробітників ОВС [1, 4, 5].

У працях [1, 2 та ін.] визначається, що рівень фізичної підготовленості працівників ОВС у останні роки знижується та оцінюється переважно на «задовільно» і «незадовільно». У поєднанні з негативним впливом чинників службової діяльності це призводить до погіршення здоров'я та зниження ефективності професійної праці співробітників ОВС. Особливо гостро ця проблема стосується викладацького складу ВНЗ МВС України [3, 6].

Аналіз організації фізичної підготовки у ВНЗ МВС України показав, що до причин, які обумовлюють низький рівень розвитку фізичних якостей офіцерів-викладачів та знижують ефективність фізичної підготовки, належать [1, 2, 4, 5]: недостатнє обґрунтування системи фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ; відсутність методичних рекомендацій щодо організації самостійних занять фізичними вправами офіцерів-викладачів з урахуванням вікової групи та

режиму дня; значний відсоток офіцерів, які систематично пропускають заняття з фізичної підготовки; у процесі занять з фізичної підготовки основна увага акцентується на покращанні показників спеціальної фізичної підготовки і підготовці до перевірок; відсутність стимулюючих чинників для самостійних занять фізичною підготовкою.

У роботах низки вчених зосереджено увагу на спеціальній фізичній підготовці (СФП) працівників міліції [4, 7]. Разом з тим, за даними Ануфрієва М. І. (2003), Савченка А. О., Камаєва О. І., Филипенка П. І. (2003), розвивати та вдосконалювати фізичні якості, та покращувати ефективність службової діяльності засобами спеціальної фізичної підготовки, не маючи достатнього рівня загальної фізичної підготовки (ЗФП), не можливо. Саме високий рівень ЗФП дозволяє розвивати основні фізичні якості, покращувати функціональні можливості організму, зміцнювати здоров'я, підвищувати працездатність та формувати основу для розвитку спеціальних якостей офіцерів-викладачів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій (Сергієнко Ю.П., 2011; Фіногенов Ю. С., Жембровський С. М., 2006; Піддубний О. Г., 2009; Алексеєнко А. О., 2010 та ін.) показав, що службова діяльність офіцера-викладача у ВНЗ МВС України відбувається в умовах

постійного зростання обсягу навчальної інформації, високого рівня відповідальності за результати навчання, перевантаження інтелектуальної сфери, високого нервово-емоційного напруження, тривалого обмеження рухової активності та збереження статичної пози. Перераховані чинники призводять до зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення діяльності основних систем організму, появи надлишкової ваги, погіршення стану здоров'я та виникнення різних захворювань (Мунтян В. С., 2010; Апанасенко Г. Л., 2011). Крім того шкідливі звички та відсутність часу для занять фізичною підготовкою не дозволяють забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості та здоров'я викладачів.

Вчені [1, 6] зазначають, що ефективність професійної діяльності викладацького складу ВНЗ залежить від рівня розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок, сформованих шляхом систематичного виконання фізичних вправ, адекватних вимогам, характеру і умовами службової праці. Ця залежність підтверджується обґрунтованістю закономірностей взаємовпливу фізичних і професійних якостей, рухових умінь і навичок, що розвиваються й удосконалюються в процесі фізичної підготовки й опанування професії.

Удосконаленню ФП працівників МВС України з різними характеристиками службово-професійної діяльності присвячено низку наукових робіт (Заярін Г. О., 2002; Барко В. І., 2002; Пліско В. І., 2004; Анацький Р. В., 2010; та ін.). Але на даний час зв'язок занять ЗФП з рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану та здоров'я викладацького складу ВНЗ МВС України досліджений недостатньо. Тому аналіз ефективності чинної системи фізичної підготовки офіцерів-викладачів є актуальним. Розв'язання зазначених питань сприятиме визначенню напрямків вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України та підвищенню ефективності викладацької діяльності.

Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту у межах теми 3.8 «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U000192).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – дослідити ефективність чинної системи фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України.

Завдання роботи:

- дослідити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів;
- з'ясувати рівень морфофункціонального стану та здоров'я викладачів;
- визначити наявність взаємозв'язку між результатами загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів та показниками їх спеціальної фізичної підготовки, здоров'я та професійної підготовки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. З метою дослідження ефективності проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України, нами було проаналізовано рівень фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та фізичного здоров'я офіцерів-викладачів Національної академії внутрішніх справ (НАВС) у 2010 році (n=126) різних вікових груп: до 30 років – 21 чол., до 35 років – 27 чол., до 40 років – 32 чол., до 45 років – 27 чол., понад 45 років – 19 чол. Також було проведено кореляційний аналіз результатів загальної фізичної підготовленості викладачів (n=32) та показників їх спеціальної фізичної підготовленості, здоров'я та рівня професійної підготовки.

Результати дослідження.

Рівень загальної фізичної підготовленості викладачів ми досліджували за результатами трьох контрольних вправ: біг на 100 м, підтягування, біг на 1000 м (табл. 1).

Аналіз результатів з бігу на 100 м показав, що рівень швидкісних якостей у офіцерів-викладачів відповідає нормативним вимогам (оцінюється переважно на «добре» та «задовільно»). Рівень результатів з підтягування за досліджуваний період у викладачів усіх медико-вікових груп оцінюється на «відмінно», за винятком офіцерів до 40 років, середній показник яких (7,9 разів) відповідає оцінці «добре». За результатами аналізу рівня витривалості можна дійти висновку, що показники з бігу на 1000 м у офіцерів-викладачів мають недостатній рівень розвитку. Так у офіцерів усіх вікових груп, крім викладачів віком понад 45 років, результати з бігу на 1000 м оцінюються на «незадовільно» (табл. 1). Групу ризику складають працівники ОВС у віці від 30 до 40 років, у яких середні результати з бігу гірші від нормативу задовільної оцінки на 10–20 секунд (табл. 1).

Керівними документами [5] передбачено отримання однієї незадовільної оцінки за будь-яку із трьох вправ для отримання позитивної індивідуальної оцінки із ЗФП. Результати контрольної перевірки офіцерів-викладачів НАВС показали, що значна частина викладацького складу (57,1%) отримує незадовільні оцінки за вправу на витривалість (біг на 1000 м), але індивідуальна оцінка із ЗФП є позитивною (табл. 2). Найнижчий середній бал із ЗФП зафіксовано у викладачів вікової групи до 40 років – 2,97 бала (табл. 2).

Аналіз результатів перевірки науково-педагогічних працівників із СФП показав, що відсоток офіцерів, які отримали у 2010 році незадовільну оцінку незначний (10,3%) – середній бал за СФП у викладачів різних вікових груп коливається в межах 3,06–4,59 бала (табл. 2). Це свідчить, що викладацький склад на заняттях з фізичної підготовки віддає перевагу вдосконаленню вправ саме СФП. У цілому рівень СФП досліджуваних офіцерів-викладачів невисокий: переважна більшість викладачів оцінені на задовільно та добре

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів у порівнянні з нормативними вимогами (2010 рр., n=126, X±m)

Оцінка, рік дослідження	Медико-вікові групи				
	До 30 років	До 35 років	До 40 років	До 45 років	Понад 45 років
	n=21	n=27	n=32	n=27	n=19
Біг на 100 м, у с					
Нормативні вимоги					
5	13,5	14,5	15,0	15,5	-
4	14,0	15,0	15,5	16,0	-
3	14,5	15,5	16,0	17,0	-
Отримані результати					
2010	14,1±0,11	15,2±0,13	15,7±0,13	15,9±0,14	-
Підтягування на перекладині, у разях					
Нормативні вимоги					
5	12	10	8	7	6
4	10	8	6	5	5
3	8	6	5	4	3
Отримані результати					
2010	12,0±0,47	11,3±0,22	7,9±0,47	7,6±0,39	7,2±0,37
Біг на 1000 м, у хв, с					
Нормативні вимоги					
5	3,25	3,30	3,35	3,40	3,55
4	3,35	3,40	3,45	3,50	4,05
3	3,40	3,45	3,50	4,05	4,15
Отримані результати (с / хв, с)					
2010	229,07±4,82 (3,49)	240,08±4,15 (4,00)	248,04±4,11 (4,08)	250,19±4,47 (4,10)	255,21±5,09 (4,15)

Примітка. Для офіцерів віком понад 45 років не передбачено норматив з бігу на 100 м.

Таблиця 2

Оцінка з фізичної підготовки офіцерів-викладачів (n=126, бали)

Оцінка	Медико-вікові групи				
	До 30 років	До 35 років	До 40 років	До 45 років	Понад 45 років
	n=21	n=27	n=32	n=27	n=19
Індивідуальна оцінка із ЗФП	3,45±0,19	3,14±0,16	2,97±0,12	3,29±0,16	3,80±0,22
Індивідуальна оцінка із СФП	4,59±0,16	3,29±0,16	3,06±0,13	3,54±0,17	3,65±0,21
Загальна оцінка з ФП	4,09±0,19	3,25±0,15	3,03±0,12	3,39±0,15	3,75±0,20

Таблиця 3

Рівень морфофункціонального стану та здоров'я офіцерів-викладачів (2010 р., n=126)

Досліджувані показники	До 30 років	До 35 років	До 40 років	До 45 років	Понад 45 років
	n=21	n=27	n=32	n=27	n=19
Індекс Кетле (г/см)	434,60±8,77	448,80±8,50	461,84±6,70	463,58±7,68	468,94±9,37
Життєвий індекс (мл/кг)	54,75±1,66	53,79±1,42	51,48±1,49	51,17±1,27	51,02±1,39
Силовий індекс (%)	59,05±1,96	57,77±1,20	51,42±1,54	56,25±1,49	50,10±1,50
Індекс Робінсона (ум.од.)	89,86±0,85	92,80±1,81	94,97±2,05	94,43±1,32	94,45±1,41
Час відновлення ЧСС (с)	111,14±5,97	131,11±6,88	148,33±6,72	142,25±5,86	148,03±6,93
Рівень здоров'я (ум.од.)	3,97±0,83	3,54±0,67	2,68±0,64	3,12±0,51	2,95±0,58

(50,8% та 24,6% відповідно). Найнижчий рівень СФП (як і ЗФП) визначено у викладачів до 40 років (3,06 бала) (табл. 2).

Аналіз загальної оцінки з ФП свідчить, що офіцери до 30 років та понад 45 років оцінені на оцінку «добре» – середній бал становить 4,09 та 3,75 бала. Решта вікових груп офіцерів оцінено на «задовільно». Найгірші показники у викладачів 40 років (3,03 бала) (табл. 2).

Таким чином, встановлено, що у нормативних документах недостатньо враховуються особливості службової діяльності викладачів та надаються переваги СФП. Як наслідок, деякі офіцери, не здаючи вправу на витривалість (отримуючи незадовільну оцінку з бігу на 1000 м), мають позитивну індивідуальну оцінку з фізичної підготовки.

Аналіз показників морфофункціонального стану та здоров'я викладачів показав, що зазначені показники знаходяться на низькому рівні (табл. 3).

Так індекс Кетле викладачів до 30 та 35 років відповідає рівню «зайва вага». У офіцерів решти вікових груп – «надмірна вага» (табл. 3). Життєвий, силовий індекси, індекс Робінсона та час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд у офіцерів-викладачів знаходиться на рівні, «нижчому від середнього» та «низькому» (табл. 3). Це свідчить про послаблення функціональних можливостей основних систем організму (серцево-судинної, дихання, м'язової) у викладацького складу та збільшення маси тіла у процесі служби. Особливо гостро ця проблема стосується офіцерів до 40 років і старших.

Здоров'я – найважливіший фактор реалізації життєвої програми індивіда, який значною мірою визначає реалізацію суспільних завдань. Саме здорова людина здатна повністю реалізувати свої фізичні та розумові здібності та виконати своє соціальне призначення.

У дослідженнях Г. Л. Апанасенка (2009) визначено, що існує безпечний рівень здоров'я (за експрес-методикою це 12 балів), вище якого практично не зустрічаються ендогенні фактори ризику розвитку хронічних соматичних захворювань, ні самі захворювання. Учений зазначає, що за останніх 20 років в Україні частка населення, що знаходиться у «безпечній зоні» здоров'я, знизилася з 8 до 1%.

Дослідження рівня фізичного здоров'я викладацького складу дозволило встановити, що абсолютна більшість офіцерів-викладачів має рівень здоров'я «нижчий від середнього» та «низький» – загальна оцінка за експрес-методикою за Г. Л. Апанасенком коливається у межах 2,68 – 3,97 ум.од. (табл. 3). Так, 55 офіцерів (43,7%) мають нижчий від середнього рівень здоров'я, у 41 працівника (32,5%) рівень оцінюється як «низький», у 26 чоловік (20,6%) – як «середній» і тільки у 4 офіцерів-викладачів рівень здоров'я є вищим від середнього (переважно це члени збірних команд НАВС) (рис. 1).

Важливо підкреслити, що за період дослідження жоден науково-педагогічний працівник ВНЗ не мав високого рівня фізичного здоров'я. Найгірші показники зафіксовано в офіцерів до 40 років ($2,68 \pm 0,64$ ум.од.).

З метою вивчення ефективності занять ЗФП щодо покращання фізичної підготовленості, морфофункціонального стану та рівня здоров'я викладацького складу, нами було проведено кореляційний аналіз результатів з бігу на 100 м, підтягування, бігу на 1000 м та показників СФП, індексів Кетле, Робінсона, життєвого і силового індексів, рівня фізичного здоров'я та службової діяльності викладачів ($n=32$) (табл. 4).

Аналіз коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками офіцерів-викладачів та їх результатами з бігу на 100 м дозволяє стверджувати про наявність достовірного взаємозв'язку між результатами у вправі на швидкість лише з показниками СФП ($r=-0,509$) ($P<0,01$) (табл. 4). За рештою досліджуваних показників зв'язок є недостовірним ($P>0,05$) (табл. 4).

Дослідження коефіцієнту кореляції між результатами викладачів у підтягуванні та рівнем їх СФП засвідчив наявність достовірного сильного взаємозв'язку ($r=0,768$) ($P<0,01$) (табл. 4). Виконання силової вправи має також достовірний зв'язок з силовим індексом ($r=0,524$ для $P<0,01$), індексом Кетле ($r=-0,384$ для $P<0,05$) та рівнем професійної підготовки ($r=0,588$ для $P<0,01$). За рештою показників морфофункціонального стану та здоров'я зв'язок є, але він недостовірний ($P>0,05$) (табл. 4).

Кореляційний аналіз результатів з бігу на 1000 м виявив, що між результатом виконання вправи на витривалість та рівнем спеціальної фізичної підготовки існує тісний достовірний взаємозв'язок ($r=0,844$ для $P<0,01$) (рис. 2).

Результат виконання бігу на 1000 м достовірно взаємопов'язаний із усіма показниками морфофункціонального стану та здоров'я викладачів: часом відновлення ЧСС ($r=0,514$), рівнем здоров'я ($r=-0,505$), індексом Робінсона ($r=0,480$) та іншими показниками ($P<0,05-0,01$) (табл. 4, рис. 2).

У цілому серед вправ ЗФП, які позитивно впливають на досліджувані показники офіцерів-викладачів, за вправою з бігу на 1000 м достовірних кореляційних зв'язків визначено найбільше (табл. 4, рис. 2). Це підтверджує висновки вчених та наші попередні висновки [1, 2, 3, 6] про важливість розвитку та вдосконалення загальної витривалості для офіцерів-викладачів з метою покращення їх працездатності та ефективності викладацької діяльності, а також подовження професійного довголіття.

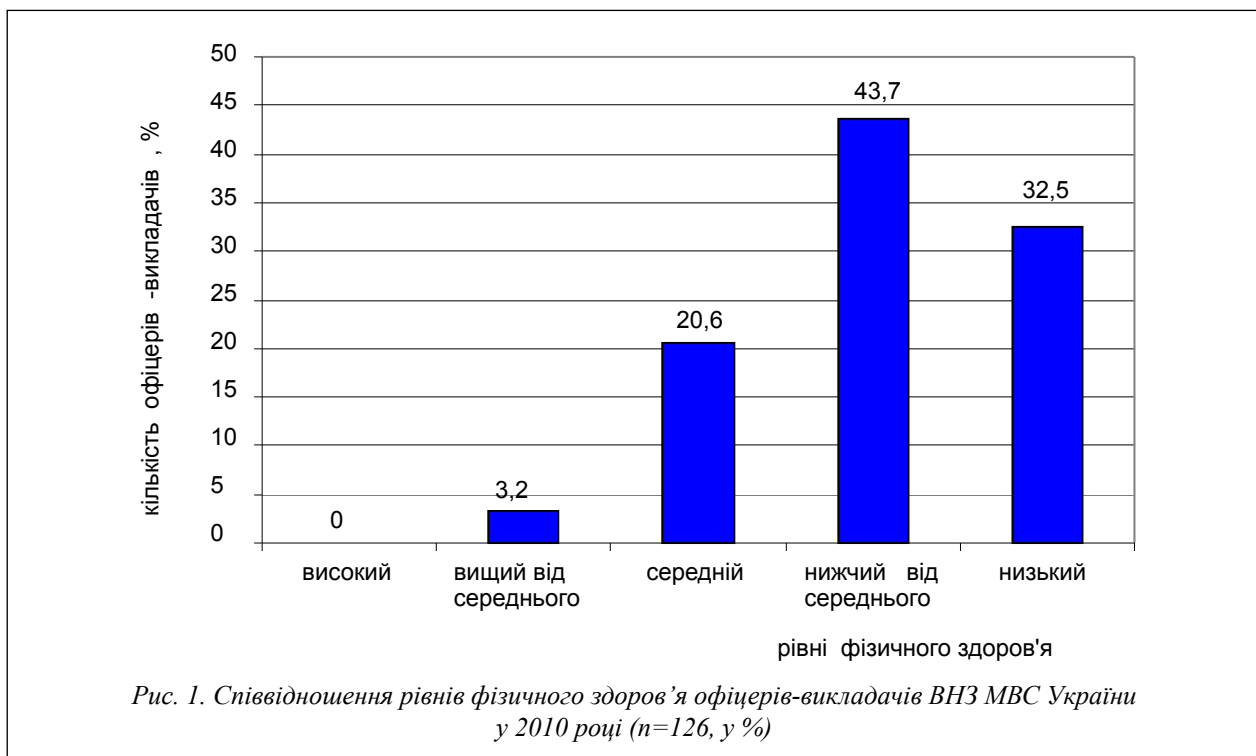
Висновки.

1. Результати перевірок констатують зниження результатів ЗФП серед офіцерів-викладачів. Найгірші показники у викладачів до 40 років. Серед фізичних якостей найгірший рівень у офіцерів усіх медико-вікових груп зафіксовано у показниках розвитку загальної витривалості.
2. Встановлено, що рівень морфофункціонального стану та фізичного здоров'я викладацького складу є недостатнім для виконання завдань службової діяльності – більшість викладацького складу (понад 75%) має рівень здоров'я «нижчий від середнього» та «низький»; рівень здоров'я більше 95%

офіцерів-викладачів перебуває нижче за «безпечну зону».

- За результатами кореляційного аналізу виявлено, що одним з напрямків удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України є застосування засобів загальної фізичної підготовки з переважним використанням вправ на витривалість та силу.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму удосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів на основі застосування простих і доступних засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням медико-вікової групи та часу проведення заняття у режимі дня.



Таблиця 4
 Взаємозв'язок між показниками загальної фізичної підготовки офіцерів-викладачів ВНЗ МВС України (n=32) та показниками їх здоров'я, працездатності, спеціальної фізичної підготовки (ум.од.)

№ з/п	Показники спеціальної фізичної підготовки, здоров'я, службової діяльності	Показники загальної фізичної підготовки		
		Біг на 100 м	Підтягування на перекладині	Біг на 1000 м
		Коефіцієнти кореляції		
1.	СФП Результати застосування заходів фізичного впливу	-0,509	0,768	-0,844
2.	Морфофункціональний стан та здоров'я			
3.	Індекс Кетле	0,262	-0,384	0,461
4.	Життєвий індекс	-0,195	0,233	-0,397
5.	Силовий індекс	-0,218	0,524	-0,343
6.	Індекс Робінсона	0,203	-0,272	0,480
7.	Час відновлення ЧСС	0,292	-0,251	0,514
7.	Рівень фізичного здоров'я	-0,226	0,282	-0,505
8.	Ефективність службової діяльності Оцінка з професійної підготовки	-0,160	0,588	-0,678

Примітка. г критичне – 0,332 (для P<0,05).

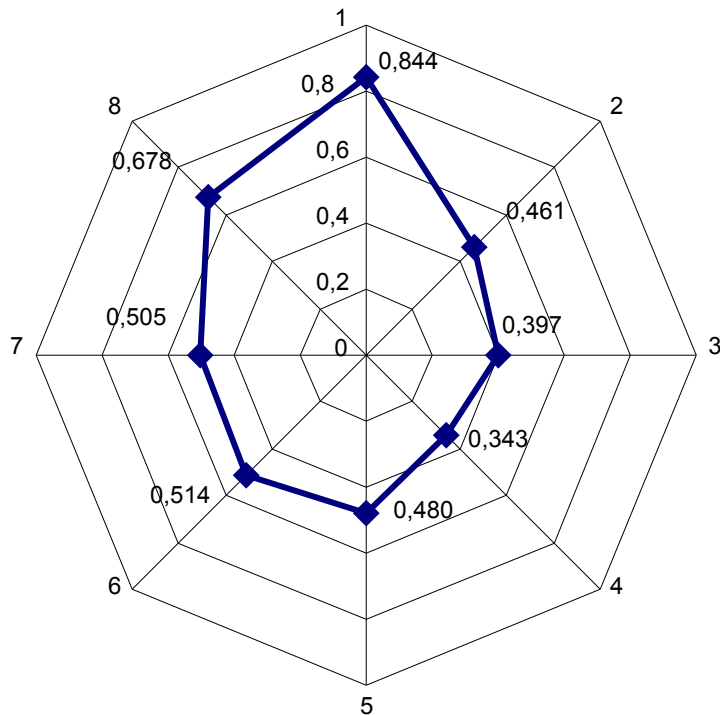


Рис. 2. Взаємозв'язок між результатами з бігу на 1000 м у викладачів (n=32) та показниками їх СФП, здоров'я, професійної діяльності (значення коефіцієнту кореляції по модулю, ум.од.)

1 – рівень спеціальної фізичної підготовки; 2 – індекс Кетле; 3 – життєвий індекс; 4 – силовий індекс; 5 – індекс Робінсона; 6 – час відновлення ЧСС до вихідного рівня після 30 присідань за 20 с; 7 – рівень фізичного здоров'я; 8 – рівень професійної підготовки

Література:

1. Бабенко В. Сучасна система фізичної підготовки та перспективи її удосконалення в органах і підрозділах МВС України. Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 2003, С. 7–11.
2. Безпалій С. М., Вереньга Ю. В. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2011, Вип. 91, Т.1, С. 44–48.
3. Безпалій С. М. Вереньга Ю. В., Ахромович П. П. Рівень фізичної підготовленості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ. Спортивна наука України. 2011, №11, С. 55–60.
4. Закорко І. П. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел Украины: проблемы и перспективы. Физическое воспитание студентов. 2010, №1, С. 49–52.
5. Збірник документів з організації професійної підготовки на 2009-2010 навчальний рік. К, КНУВС, 2010, 24 с.
6. Леонтьєв В. П. Зміст занять фізичними вправами офіцерів-викладачів вищих військових навчальних закладів відповідно до специфіки захворювань. Матеріали 2-ї відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців». 2004, С. 29–36.
7. Лушчак А. Роль спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі працівників міліції. Молода спортивна наука України. 2000, Вип. 4, Т.4, С. 190–192.

Інформація об авторі:

Безпалій Сергій Николаевич
s_bezpaluy@mail.ru

Национальная академия внутренних дел
Соломенская площадь, 1, г. Киев, 03035, Украина
Поступила в редакцию 19.06.2012г.

References:

1. Babenko V. Suchasna sistema fizichnoyi pidgotovki ta perspektivi yiyi udoskonalennia v organakh i pidrozdilakh MVS Ukrayini [The modern system of physical preparation and prospect of its improvement is in organs and subsections of Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Fizichna pidgotovka vijs'kovosluzhbovciv* [Physical training of servicemen], 2003, pp. 7–11.
2. Bezpalij S. M., Veren'ga Ju. V. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2011, T.1, vol.91, pp. 44–48.
3. Bezpalij S. M. Veren'ga Ju. V., Akhramovich P. P. *Sportivna nauka Ukrayini* [Sport science of Ukraine], 2011, vol.11, pp. 55–60.
4. Zakorko I. P. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.1, pp. 49–52.
5. *Zbirnik dokumentiv z organizaciyi profesijnoyi pidgotovki* [Collection of documents is from organization of professional preparation], Kiev, KNUMIA, 2010, 24 p.
6. Leont'iev V. P. Zmist zaniat' fizichnimi vpravami oficeriv-vikladachiv vishchikh vijs'kovikh navchal'nikh zakladiv vidpovidno do specifiki zakhvoriuvan' [A table of contents of engaged in physical exercises of officers-teachers of higher soldiery educational establishments is in accordance with the specific of diseases]. *Fizichna pidgotovka vijs'kovosluzhbovciv* [Physical training of servicemen], 2004, pp. 29–36.
7. Lushchak A. *Moloda sportivna nauka Ukrayini* [Young sport science of Ukraine], 2000, T.4, vol.4, p. 190–192.

Information about the author:

Bezpaliy S. M.
s_bezpaluy@mail.ru
National Academy of Internal Affairs
Sq. Solomenskaya, 1, Kiev, 03035, Ukraine.
Came to edition 19.06.2012.

Психологические особенности личности и перспективность юных футболистов

Букова Л.М., Кровяков В.Ф.

Таврический национальный университет им. В.И.Вернадского

Аннотации:

Цель исследования – выявление психологических особенностей личности, определяющих перспективность юных футболистов. В исследовании принимали участие 56 футболистов в возрасте 13-17 лет, обучающихся в учебно-тренировочных группах на этапе специализированной базовой подготовки. Проведено тестирование индивидуально-психологических особенностей личности с использованием подросткового и юношеского варианта стандартизированного опросника Р. Кеттела. Подтверждена необходимость изучения структуры личности юных футболистов при прогнозировании их перспективности. Определена степень выраженности личностных качеств футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Проведен поиск различий показателей личностных качеств перспективных и неперспективных спортсменов. Выявлена взаимосвязь между интеллектуальной и спортивной деятельностью футболистов. Сведения о психологических особенностях развития специальных способностей футболистов в условиях спортивной деятельности.

Букова Л.М., Кровяков В.Ф. Психологічні особливості особи і перспективність юних футболістів. Мета дослідження – виявлення психологічних особливостей особистості, що визначають перспективність юних футболістів. У дослідженні брали участь 56 футболістів у віці 13-17 років, які навчаються у навчально-тренувальних групах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Підтверджено необхідність вивчення структури особи юних футболістів при прогнозуванні їх перспективності. Визначений ступінь прояву особливих якостей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проведений пошук відмінностей показників особових якостей перспективних і неперспективних спортсменів. Виявлений взаємозв'язок між інтелектуальною і спортивною діяльністю футболістів. Відомості про психологічні особливості можуть сприяти прогнозуванню розвитку спеціальних здібностей футболістів в умовах спортивної діяльності.

Bukova L.M., Krovayakov V.F. Psychological features of personality and perspective of young footballers. The purpose of research – the identification of a person's psychological, define promising young players. The study involved 56 players aged 13-17 years, enrolled in training groups of at the stage of basic training specialist. The necessity of study of personality's structure in young footballers at prognostication of perspective of young footballers has confirmed. The degree of expression of personality qualities in footballers on the stage of the specialized base preparation was determined. The search of distinctions of indexes of personality qualities of sportsmen perspective and unpromising is conducted. Intercommunication between activity of footballers intellectual and sporting is exposed. Information about psychological features can be instrumental in prognostication of development of the special capabilities of footballers in the sporting activity.

Ключевые слова:

спорт, перспективность, личность, интеллект, деятельность, футбол.

спорт, перспективність, особистість, інтелект, діяльність, футбол.

sports, promise, personality, intelligence, activity, football.

Введение.

Прогнозирование потенциальных возможностей спортсменов в детском возрасте приобретает в условиях современного спорта высокую актуальность, поскольку затрагивает не только педагогические проблемы, но и экономические, социальные, воспитательные [3]. Практика спортивной деятельности показывает, что даже при грамотном научно-обоснованном построении учебно-тренировочного процесса далеко не все молодые спортсмены могут достичь высокого уровня спортивного мастерства, происходит естественный отсев спортсменов. Одни прекращают заниматься спортом, другие останавливаются на уровне занятий физической культурой, массовым спортом, и лишь небольшая часть спортсменов добивается результатов высокого класса, в связи с тем, что уровень современного спорта требует от спортсменов специальных способностей для эффективного выполнения соревновательной деятельности. Мастерство футболиста определяется суммой многих качеств, обеспечивающих высокий уровень игровой выносливости, координации движений, точности, оперативного мышления. При одинаковой квалификации, уровне физических качеств, технической и тактической подготовленности преимущество имеет спортсмен с высоким уровнем психической готовности и соответствующими ей показателями личности [12]. Исследованиями Б.А.Вяткина, Г.В. Ложкина(2002), А.В.Родионова(2006), Е.П.Ильина(2001) и других ученых показано, что важное место в оптимизации

подготовки спортсменов занимает изучение его личности.

Многочисленные данные о личностных особенностях спортсменов [10,12] свидетельствуют о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств, поэтому при определении перспективности юных футболистов следует уделять внимание особенностям структуры личности. Так, обследования спортсменов высокой квалификации [4] позволили выявить характерные особенности личности, такие как высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, сознательность, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность, поэтому эти личностные качества спортсменов могут служить критерием высоких спортивных достижений.

Исследование проводилось в соответствии с планом научно-исследовательской работы Таврического национального университета им. В.И.Вернадского.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования являлось выявление психологических особенностей личности, определяющих перспективность юных футболистов.

В исследованиях приняли участие 56 футболистов в возрасте 13-14, 14-15, 15-16 и 16-17 лет, обучающихся в учебно-тренировочных группах УОР на этапе специализированной базовой подготовки. Для решения задач исследования на первом этапе было проведено тестирование индивидуально-психологических особенностей личности с использованием подросткового и юношеского варианта стандартизированного опро-

сников Р. Кеттела [13]. Результаты обрабатывались статистически с использованием непараметрического критерия различий в средних тенденциях для независимых выборок U Вилкоксона-Манна-Уитни [8] и многофакторного корреляционного анализа. С целью выявления психологических особенностей личности, определяющих перспективность футболистов, по окончании училища олимпийского резерва был проведен поиск различий между перспективными футболистами, играющими в командах высокой квалификации, и спортсменами, практически закончившими тренировочный процесс.

Результаты исследований.

Как показали результаты исследования, средние групповые значения отдельных психических качеств футболистов на этапе специализированной базовой подготовки находились в зоне средней величины (5,2 – 5,7 стев), при этом у футболистов в возрасте 13-14, 14-15, 15-16 и 16-17 лет – соответственно 5,6; 5,2; 5,2; 5,3 стев, и таким образом были близки к величине 5,3 стев, что составляет условную границу между положительным и отрицательным значением качеств.

При средних значениях основных качеств футболистов исключение составили факторы, имеющие значения выше среднего: С(эмоциональная устойчивость – неустойчивость), фактор F(беспечность – озабоченность), фактор H(смелость – робость), Q4(напряженность – расслабленность), для которых в качестве оптимальных возрастных величин, очевидно, следует признать величины с оценкой выше среднего и фактор I(зависимость-независимость) с оптимальным значением ниже среднего. Вместе с тем недостаточное значение одних факторов частично, а иногда в достаточно большей степени может компенсироваться другими факторами, поэтому вывод о структуре личности в каждом конкретном случае может опираться на комплекс психических свойств личности.

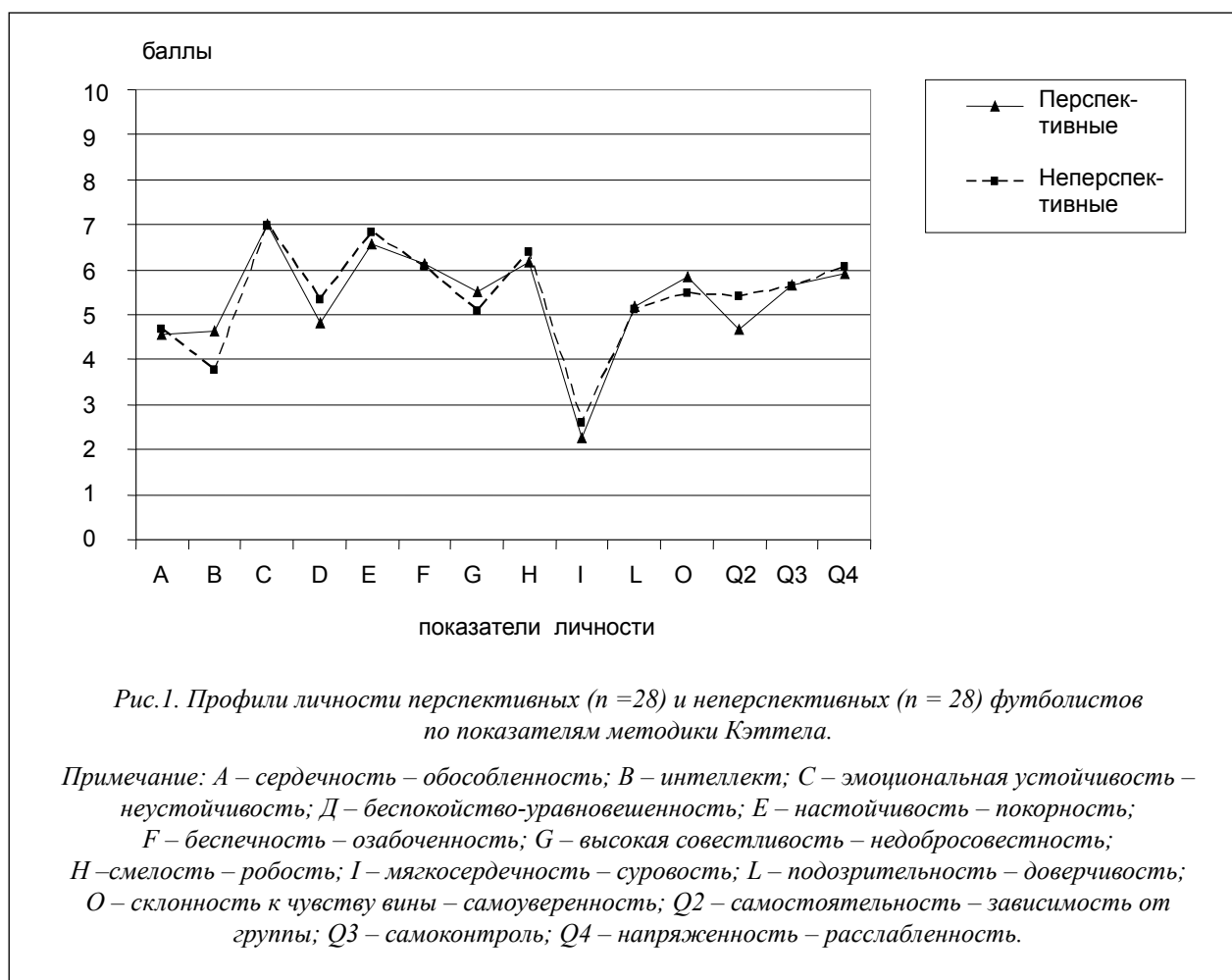
С целью выявления психологических особенностей личности, определяющих перспективность футболистов, был проведен поиск различий между перспективными футболистами, играющими в командах высокой квалификации и спортсменами, практически закончившими тренировочный процесс после окончания училища олимпийского резерва. Анализ материалов исследования (Рис.1) выявил, что степень выраженности личностных качеств перспективных и неперспективных футболистов может быть весьма разнообразной. В обеих группах большинство средних факторов личности укладывались в границы средней зоны либо не намного выходили за ее пределы. Однако перспективные спортсмены сдержаннее, спокойнее, имели более высокий контроль над эмоциями и моторными реакциями и более высокие интеллектуальные способности. Для них характерна настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, аккуратность, деловая направленность, смелость, общительность, склонность к совместным действиям.

При сравнении средних показателей психологических факторов группы перспективных и неперспективных спортсменов установлено достоверное различие

только по фактору В (интеллект), $P \leq 0,01$ с большей выраженностью у квалифицированных спортсменов данного фактора, что может обеспечивать более высокие общие мыслительные способности, решение абстрактных задач, быстрое обучение[9].

По мнению А.В.Родионова (1984), структура мыслительной деятельности футболиста может выглядеть так: в процессе спортивной игры футболист имеет дело с определенным числом игровых ситуаций. В простых игровых ситуациях основную роль играет восприятие информации и своевременное реагирование.

Решение сложных игровых задач основывается на оценке спортсменом большого числа возможных вариантов, что приводит к нахождению оригинального решения. Здесь уже быстрота восприятия и реагирования играет подсобную роль, и эффективность оперативной деятельности в основном определяется сложными интеллектуальными операциями [6,14]. Исследования показали [15, 16], что специальные способности, как реализованные в процессе развития задатки представителей спортивных игр, проявляются в высоком уровне развитии психических качеств в сфере так называемого «оперативного интеллекта». Решение задач в этих видах спорта основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих в основном оперативное мышление. Известно, что совокупность познавательных процессов человека определяет его интеллект. Интеллект – это глобальная способность разумно действовать, разумно мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами, т.е. интеллект определяется как способность человека адаптироваться к окружающей среде [19]. Как интеллект (умственная способность), так и мышление (умственная активность) не являются изолированными формами. В качестве свойств мышления, характеризующих особенности протекания мыслительных процессов и обеспечивающих продуктивность умственной деятельности выделяют: гибкость мышления, темп, быстрота, экономичность, последовательность, критичность [11]. По мнению Г.Айзенка (1972), интеллектуальные способности – врожденные (за критерий ума он принимает быстроту умственных процессов, быстроту решения интеллектуальных проблем), но при этом в определенной степени и развиваемые, кроме того, автор приводит ряд примеров, показывающих ограниченность влияния среды на проявление интеллектуальных способностей[1]. В спортивных играх борьба протекает в условиях активного сопротивления противников и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор тактических решений жесткому лимиту времени. Современный интенсифицированный футбол требует увеличения не только количества движений за единицу времени, но и количества ситуаций, сменяющихся за единицу времени вследствие резкого возрастания числа соприкосновений противоборствующих сторон и соответственно различных игровых действий, что вызывает напряженность внутренних, психических процессов, ответственных за регуляцию



игровых действий, и в частности интеллектуальных процессов. Решение рассматриваемой проблемы состоит в формировании у футболистов необходимых качеств игрового интеллекта, например, быстроты мышления игроков. Таким образом, решение задач по оперативному регулированию связано с особой формой интеллектуальной деятельности, т.е. оперативным мышлением. Быстрота мышления в свою очередь предъявляет встречные требования к улучшению качества технического выполнения действий в сложных игровых условиях. Сложность игровых условий, их быстрое изменение требуют, чтобы футболист обладал большой гибкостью и подвижностью мыслительных процессов, творческой активностью. В связи с этим в футболе на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решений. Скоростная деятельность требует от спортсмена не только хорошо тренированного локомоторного аппарата и способности к быстрым и безошибочным чувственно наглядным восприятиям объектов, но и способности к столь же быстрой мыслительной деятельности в форме оценки создавшейся ситуации, принятии решения, изменения принятой стратегии и тактики своего поведения[17]. Тренерам и преподавателям хорошо известно, что далеко не каждое качество можно развить в ученике. Если свой-

ства, относящиеся к социальной сфере (трудолюбие, сознательность) не только поддаются воспитанию, но являются важным объектом педагогического воздействия, то психофизиологическая сфера человека весьма консервативна. Поэтому достижение высоких спортивных результатов, с одной стороны, ограничено генотипом, а с другой стимулируется условиями воспитания и подготовки. В результате наблюдения за представителями различных видов спорта (футбол, плавание) с помощью методики Кэттелла установлено, что спортсменов высокого класса отличает более высокая способность к абстрактному мышлению. Выраженную способность к абстрактному мышлению чаще можно найти в профилях личности хороших игроков. Показано, что уровень «интеллектуальных притязаний» у хороших спортсменов выше [2]. Более высокий уровень интеллекта обеспечивает возможность творческой интеллектуальной деятельности футболистов, т.е. деятельности, связанной с использованием нестандартных подходов в разработке проблем, чувствительностью к ключевым, наиболее перспективным линиям поиска решений в игровой ситуации, открытостью любым инновациям. Дальнейшие исследования, возможно, помогут определить, какие именно компоненты интеллектуального труда обладают наибольшей ценностью для футбола с учетом уровня мастерства спортсменов. В настоящее время

существует мало объективных данных по этой интегральной проблеме, при этом не выявлены компоненты к пониманию взаимосвязи между интеллектуальной и спортивной деятельностью.

Найдена корреляция между интеллектуальными способностями и фактором Q4 (напряженность – расслабленность), $r = 0,39$. Спортсмены с высоким фактором В, определяющим уровень интеллекта, оперативность мышления, имеют более низкий показатель тревожности и фрустрированности. В соответствии с положением С.Л.Рубинштейна (1958) о том, что мышление как реальный психический процесс само является единством интеллектуального и эмоционального, высокий уровень напряжения может нарушить эффективность обучения, снизить уровень качественного мышления [18]. Две особенности – оперативный характер принимаемых решений и экстремальность условий присущи современному футболу. Рассмотрение игровых задач в аспекте оперативного мышления требует решения задач о взаимоотношении интеллектуальной и двигательной сторон деятельности футболиста. Лежащие в основе решения игровых задач психологические механизмы представляют собой многоуровневую соподчиненную структуру, в которой двигательные акты выступают лишь как конечное, эффекторное звено действия, а интеллектуальные процессы выполняют роль высшего регулирования. Это означает, что рассмотрение структуры двигательных навыков изолированно от содержания игровых задач, на решение которых они направлены, является недостаточным для обеспечения их эффективного использования в игре.

В футболе в связи с постоянным усложнением характера игровой деятельности (универсализация, дефицит времени, интенсификация и сложность игры) возрастает значение вариативности двигательных действий (технических приемов). Затруднения в осуществлении двигательной деятельности могут обуславливаться нарушением устойчивости двигательного навыка в результате перегрузки информацией в ходе решения игровых задач, а также возникновения утомления, при этом степень субъективной сложности, разумеется, определяется уровнем игрового мышления футболиста. Именно в таких ситуациях рождаются отрицательные эмоции, возникает психическая напряженность, которая, как известно, приводит к нарушению структуры двигательного навыка, т.е. к потере его устойчивого выполнения. Известно, что повышенная возбудимость центральной нервной системы, слабость тормозного контроля и низкая степень произвольного расслабления мышц – главные факторы, лимитирующие рост спортивных результатов и квалификации на этапах высшего спортивного мастерства [5].

Овладение приемами и их применение – это преимущественно область интеллектуальных процессов.

Психическая напряженность более глобального характера может возникать по причинам другого рода: боязни, страха, неспособности сосредоточиться, наблюдающаяся у спортсменов в условиях ответственных соревнований, что обусловлено затруднениями интеллектуального порядка, связанных с процессом усвоения приемов регуляции [7]. Поэтому требования, предъявляемые в настоящее время спортом международного класса к образованию и воспитанию резерва, состоят не только в том, чтобы вооружить молодых футболистов необходимой суммой знаний, умений и навыков, но и в том, чтобы обеспечить достижение определенного уровня интеллектуальных способностей. Нужны одаренные футболисты с высокими потенциальными возможностями интеллектуального развития, со способностями к быстрому прогрессу на основе самостоятельного и творческого усвоения игрового опыта.

Таким образом, сведения о психологических особенностях юных спортсменов позволяют тренеру не только прогнозировать развитие его специфических способностей в условиях спортивной деятельности, но и планировать и своевременно корректировать многолетний процесс тренировки, проводить воспитательную работу, развивать спортивно-волевые качества личности.

Выводы

1. Проведенное обследование психологических особенностей личности позволило выявить различие перспективных и неперспективных футболистов, что подтверждает необходимость использования в комплексе с другими методами диагностики оценки психологических особенностей как критериев оценки перспективности юных футболистов для эффективного ведения соревновательной деятельности.
2. Степень выраженности личностных качеств, как среди перспективных, так и неперспективных футболистов весьма разнообразна. У перспективных спортсменов более выражены настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, аккуратность, деловая направленность, смелость, общительность, склонность к совместным действиям.
3. Наиболее значимым фактором личности, определяющим перспективность спортсменов, является фактор интеллекта.
4. В тренировочном процессе нужно учитывать известные в психологии принципы формирования, закрепления и совершенствования моторных и интеллектуальных умений и навыков, их обусловленность личностными типологическими, возрастными особенностями.

Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении выявления компонентов взаимосвязи интеллектуальной и спортивной деятельности.

Литература:

1. Айзенк Г. Проверьте свои способности. М.: Мир, 1972, 195 с.
2. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте. М.: ФИС, 1978, 222 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. К: «Вежа», 1997, 128 с.
4. Воронова В., Шутова С. Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических характеристик. Наука в олимпийском спорте. 2005. №5. С. 34-40.
5. Высокын Ю.В., Денисенко Ю.П. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов. Теория и практика физической культуры. 2001. №2. С.17-21.
6. Вяткин Б.А., Ложкин Г.В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности. Наука в олимпийском спорте. 2002. № 1. С.88-89.
7. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий. Симпозиум 24. Международный психологический конгресс. М., 1966, 194 с.
8. Гублер Е.В. Вычислительные методы анализа и распознавания патологических процессов. М.: Медицина, 1978, 291 с.
9. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. Санкт-Петербург-Москва-Харьков-Минск.: Питер, 2001. 453 с.
10. Клесов И.А., Дашкевич О.В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов. Теория и практика физической культуры. 1993. № 2. С.19-20.
11. Крамаренко В.Ю., Никитин В.Е., Андреев Г.Г. Интеллект человека. Воронеж: Воронежский университет, 1990, 182 с.
12. Лисенчук Г. Технология оценки потенциальных возможностей футболистов детского возраста. Наука в олимпийском спорте. 2002. № 3-4. С. 45-48.
13. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.: Просвещение, 1985, 319 с.
14. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФИС, 1983, 110 с.
15. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте. Теория и практика физической культуры. 1993. № 2. С. 7-9.
16. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта. Теория и практика физической культуры. 2006. №6. С.2-4.
17. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: ФИС, 1973, 214 с.
18. Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. М.: Академия наук СССР, 1958, 147 с.
19. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1997, 735 с.

Информация об авторах:

Букова Людмила Михайловна
bukovya@rambler.ru

Таврический национальный университет им. В.И.Вернадского
ул. Студенческая 13/29, г.Симферополь, 95001, Украина

Кровяков Владимир Федорович
tnu-fr@rambler.ru

Таврический национальный университет им. В.И.Вернадского
ул. Студенческая 13, г.Симферополь, 95001, Украина

Поступила в редакцию 21.06.2012г.

References:

1. Ajzenk G. *Prover'te svoi sposobnosti* [Check up the capabilities], Moscow, World, 1972, 195 p.
2. Brajnet Dzh.Kretti. *Psikhologiiia v sovremennom sporte* [Psychology is in modern sport], Moscow, Physical Culture and Sport, 1978, 222 p.
3. Volkov L.V. *Teoriia sportivnogo otbora: sposobnosti, odarennost', talant* [Theory of sporting selection: capabilities, gift, talent], Kiev, Tower, 1997, 128 p.
4. Voronova V., Shutova S. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2005, vol.5, pp. 34-40.
5. Vysochin Iu.V., Denisenko Iu.P. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2001, vol.2, pp. 17-21.
6. Viatkin B.A., Lozhkin G.V. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2002, vol.1, pp. 88-89.
7. Gal'perin P.Ia. *Psikhologiiia myshleniia i uchenie o poetapnom formirovanii umstvennykh dejstvij* [Psychology of thought and studies about the stage-by-stage forming of mental actions], Moscow, 1966, 194 p.
8. Gubler E.V. *Vychislitel'nye metody analiza i raspoznavaniia patologicheskikh processov* [Calculable methods of analysis and recognition of pathological processes], Moscow, Medicine, 1978, 291 p.
9. Il'in E.P. *Differencial'naia psikhofiziologiiia* [Differential psychophysiology], Saint Petersburg, Peter, 2001, 453 p.
10. Klesov I.A., Dashkevich O.V. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, vol.2, pp. 19-20.
11. Kramarenko V.Iu., Nikitin V.E., Andreev G.G. *Intellekt cheloveka* [Intellect of man], Voronezh, Voronezh university, 1990, 182 p.
12. Lisenchuk G. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2002, vol.3-4, pp. 45-48.
13. Mel'nikov V.M., Iampol'skij L.T. *Vvedenie v eksperimental'nuu psikhologiiu lichnosti* [Introduction to experimental psychology of personality], Moscow, Education, 1985, 319 p.
14. Rodionov A.V. *Vliianie psikhologicheskikh faktorov na sportivnyj rezul'tat* [Influence of psychological factors on a sporting result], Moscow, Physical Culture and Sport, 1983, 110 p.
15. Rodionov A.V. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, vol.2, pp. 7-9.
16. Rodionov A.V. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2006, vol.6, pp. 2-4.
17. Rodionov A.V. *Psikhodiagnostika sportivnykh sposobnostej* [Psychodiagnosis of sporting capabilities], Moscow, Physical Culture and Sport, 1973, 214 p.
18. Rubinshtejn S.L. *O myshlenii i putiakh ego issledovaniia* [About thought and ways of his research], Moscow, Academy of Sciences USSR, 1958, 147 p.
19. Stoliarenko L.D. *Osnovy psikhologii* [Bases of psychology], Rostov on Don, Phoenix, 1997, 735 p.

Information about the authors:

Bukova L.M.

bukovya@rambler.ru

Taurida National University
Student str. 13, Simferopol, 95001, Ukraine

Krovyakov V.F.

tnu-fr@rambler.ru

Tavrisheskiy National University
Student str. 13, Simferopol, 95001, Ukraine

Came to edition 21.06.2012.

Вплив занять переважної акробатичної спрямованості на рівень фізичної підготовленості юних бійців військово-спортивного багатоборства у групах початкової підготовки

Воропай С.М., Бур'яноватий О.М.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Анотації:

Розглянуто ефективність впливу занять з переважною спрямованістю на загальнофізичну та акробатичну підготовку на рівень прояву фізичної підготовленості юних бійців 6-7 років у групах початкової підготовки, що займаються військово-спортивним багатоборством. Дослідження проведено на базі груп початкової підготовки при Кіровоградській федерації військово-спортивного багатоборства. У дослідженні прийняло участь 40 юних бійців, розподілених по 20 чоловік у контрольну та експериментальну групи. Дослідження проводилося на протязі двох років при постійному контингенті тих, що займалися. Визначено темпи приросту показників силових, координаційних здібностей та гнучкості у юних бійців на протязі двохрічного циклу тренування. Встановлено, що основний акцент у тренуванні повинен бути спрямований на фізичну підготовку з невеликим відсотком техніко-тактичної. Встановлено, що зміст фізичної підготовки повинен бути акцентований на загальну та акробатичну підготовку.

Воропай С.Н., Бурьяноватый А.Н. Влияние занятий преимущественно акробатической направленности на уровень физической подготовленности юных бойцов военно-спортивного многоборья в группах начальной подготовки. Рассмотрена эффективность влияния занятий с преимущественной направленностью на общефизическую и акробатическую подготовку на уровень проявления физической подготовленности юных бойцов 6-7 лет в группах начальной подготовки, которые занимаются военно-спортивным многоборьем. Исследование проведено на базе групп начальной подготовки при Кировоградской федерации военно-спортивного многоборья. В исследовании приняло участие 40 юных бойцов, распределенных по 20 человек в контрольную и экспериментальную группы. Исследования проводилось в течение двух лет при постоянном контингенте занимающихся. Определено темпы прироста показателей силовых, координационных способностей и гибкости у юных бойцов в течение двухлетнего цикла тренировки. Установлено, что основной акцент в тренировке должен быть направлен на физическую подготовку с небольшим процентом технико-тактической. Установлено, что содержание физической подготовки должно быть акцентировано на общую и акробатическую подготовку.

Voropay S. M., Buryanovaty O.M. Influence of employments of mainly acrobatic orientation on the level of physical training of young fighters of military sporting all-round in the groups of initial training. Efficiency of influence of reading is considered with a primary orientation on general physical and acrobatic training. Influence is marked and on the level of display of physical training of students in the groups of initial training in a military sporting all-round. Research is conducted on the base of groups of initial training at the Kirovograd federation of military sporting all-round. 40 young fighters, up-diffused for 20 persons in control and experimental groups, took part in research. Researches conducted during two years at the permanent contingent of gettings busy. Growth of indexes of power, co-ordinating capabilities and flexibility rates are certain for young fighters during the two-year cycle of training. It is set that a basic accent in training must be directed on physical preparation with a small percent to technical tactical. It is set that maintenance of physical preparation must be accented on general and acrobatic preparation.

Ключові слова:

фізична, підготовленість, юний, бійці, військово, спортивний, багатоборство.

физическая, подготовленность, юный, бойцы, военный, спортивный, многоборье.

physical, training, young, fighters, military, sporting, all-round.

Вступ.

В даний час заняття по різних видах ударного єдиноборства (в тому числі і по рукопашному бою, як основі військово-спортивного багатоборства) починаються нерідко з 6-7-літнього віку, а то і раніше [1].

У зв'язку з відсутністю науково обґрунтованих офіційних програм і відповідних методичних розробок часто буває, що такі заняття мають дуже спеціалізований характер, що не сприяють загальному фізичному і морально-вольовому розвитку дітей, приводять до травм і не дозволяють виділити обдарованих і перспективних дітей, які могли б з успіхом продовжити подальше тренування [5].

Такий ранній вік потребує досить прискіпливої побудови системи підготовки [2], яка на сьогодні, на жаль, не достатньо обґрунтована в системі підготовки бійців військово-спортивного багатоборства. І в першу чергу потребує детальної розробки зміст тренувального процесу, котрий повинен ґрунтуватися на знаннях впливу занять військово-спортивним багатоборством на організм дитини, рівнів прояву рухових здібностей.

У спортивній підготовці юних бійців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання переносяться з дорослого контингенту тих, що займаються на дітей. У таких умовах рання спеціалізація набула ряд недоліків, пов'язаних

з недооцінкою особливостей дитячої психіки і рівня їх функціональної підготовленості до вивчення складних техніко-тактичних дій, якими є змагальні дії бійця-рукопашника [7].

Традиційна практика у єдиноборствах орієнтована на переважно техніко-тактичну підготовку при невеликій увазі загальнофізичній, що, на наш погляд, є помилковим і не в повній мірі відповідає фундаментальним загальнотеоретичним концепціям початкової підготовки юних спортсменів [6].

Робота виконана відповідно до комплексного плану науково-дослідної роботи Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – визначити вплив занять з переважною акробатичною спрямованістю на рівень фізичної підготовленості юних бійців 6-7 років, що розпочали займатися військово-спортивним багатоборством.

Для вирішення поставленого завдання нами було підібрано дві групи початкової підготовки при Кіровоградській федерації військово-спортивного багатоборства. Одна з них займалася по традиційній методиці і була нами визначена як контрольна. Інша тренувалася за експериментальною програмою з переважною акробатичною спрямованістю і нами визначалася як експериментальна.

Обидві групи на початку експерименту були відносно однорідні як по рівню фізичної підготовленості, так і по чисельності (табл.1).

Рівень фізичної підготовленості юних спортсменів визначався при формуванні груп початкової підготовки у вересні місяці у дітей віком 6 років. Наступне тестування проводилося у травні місяці через два роки підготовки.

В основу батареї тестів були взяті види випробувань, що характеризували прояв сили, а зокрема: згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; піднімання тулуба в сід за 1 хв.; підтягування з вису, стрибок у довжину з місця; прояв координаційних здібностей: балансування на руках біля опори, переверот в сторону; прояв гнучкості: шпагат повздовжній, шпагат в поперек, складка ноги нарізно, гімнастичний міст зі стійки [3,4].

Занять з юними бійцями 6-7 років проводилися 3 рази на тиждень на протязі 9 місяців щорічно. Основний акцент у контрольній групі був спрямований на технічну та загальнофізичну підготовку, а у експериментальній групі на загальнофізичну та акробатичну підготовку (табл.2).

Результати досліджень.

Результати педагогічного експерименту подані у таблицях 3 та 4. У таблиці 3 подані результати тестування фізичної підготовленості юних бійців експериментальної групи, а в таблиці 4 відповідно контрольної.

Аналіз результатів експериментальної групи (табл.3) виявив позитивну тенденцію у зміні рівня прояву фізичної підготовленості юних бійців 6-7 років. Так, за усіма зареєстрованими нами показниками спостерігаються вірогідні зміни рівня прояву фізичної підготовленості ($P < 0,05$).

Особливо слід відзначити збільшення на протязі виконання експериментальної програми силових здібностей м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота, що зросли скачкоподібно у рази. Менш помітно зросла вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (на 39,6%).

На зміну рівня прояву координаційних здібностей експериментальна програма також мала суттєвий вплив. Юні бійці за два роки експерименту навчилися досконало виконувати переверот в сторону (на 4,95 балів) і балансувати на руках біля опори протягом 81,45 с.

У експериментальній групі суттєво також поліпшилися показники гнучкості. Всі піддослідні без якихось ускладнень виконують різні шпагати та гімнастичний міст зі стійки, за що і мають оцінку у 5,0 балів.

Аналіз результатів контрольної групи (табл.4) показав, що по переважній більшості реєстрованих нами показників зміни були не суттєві і не носили вірогідний характер ($P > 0,05$). Так, показники силових здібностей практично не зазнали змін. Навіть за показниками сили м'язів верхнього плечового поясу і живота спостерігається незначне їх погіршення ($P > 0,05$).

Прояв координаційних здібностей має вірогідні позитивні зміни тільки у балансуванні на руках біля опори, що за абсолютним показником порівнялось з результатами експериментальної групи (81,45 с). Тоді як вміння виконувати переверот в сторону залишилось на первинному рівні.

Показники гнучкості також мають не однакову тенденцію. Так, за показниками повздовжнього шпагату і складки ноги нарізно спостерігається позитивна тенденція, але не носить вірогідного ($P > 0,05$) характеру. За показниками шпагату в поперек та гімнастичного мосту зі стійки не спостерігається поліпшення результату взагалі.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика рівня прояву фізичної підготовленості юних спортсменів 6 років на початку педагогічного експерименту

Тести	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	ΔX	P
	$X \pm \sigma$, V	$X \pm \sigma$ V		
Силові здібності				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз	0,85±0,93 109,4	0,5±0,61 122,0	0,35	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	3,6±2,41 66,9	3,75±2,27 60,5	-0,15	>0,05
Підтягування з вису, раз	0,89±0,94 105,6	0,45±0,56 124,4	0,44	<0,05
Стрибок з місця у довжину, см.	93,35±11,5 12,3	94,85±11,06 11,7	-1,50	>0,05
Координаційні здібності				
Балансування на руках біля опори, с	0,0	19,2±10,63 55,4	-19,2	<0,05
Переверот в сторону, бал	0,0	0,0	0,0	>0,05
Гнучкість				
Шпагат повздовжній, бал	0,0	0,0	0,0	>0,05
Шпагат в поперек, бал	0,0	0,0	0,0	>0,05
Складка ноги нарізно, см	2,05±1,36 66,3	2,05±1,26 61,5	0,0	>0,05
Гімнастичний міст зі стійки, бал	0,0	0,0	0,0	>0,05

Таблиця 2.

Орієнтовний план-конспект тренувального заняття експериментальної групи

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	8-10 хв.	
II.	Основна частина	35-40 хв.	
1.	Розділ гімнастика: стійка ластівка, кораблик.	5 хв.	Допомогти в утримуванні рівноваги; біля гімнастичної драбини; ігровий метод-хто довше?
2.	Гімнастичний міст	10 хв. (3x10 раз)	3 положення лежачи на спині, із страхуванням, відпочинок між підходами 1 хв.(у положенні поперечний шпагат).
3.	Гойдання у гімнастичному мостику на прямих руках	5 хв. (2x10 раз)	3 положення лежачи на спині, із страхуванням; з.у. на прямі руки.
4.	Рухлива гра «павучок»	5 хв.	Упор руками позаду, пересуватись ногами вперед: вибирається введучий, який починає ловити із торканням ногою.
5.	Естафета	5 хв.	На розвиток швидкості: діти поділяються на дві команди, завдання першому оббігти фішку і прибігти в «дім».
6.	ЗФП	10 хв.	По двос.
	6.1 Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	2x10 раз	Тулуб прямий, з.у. на дихання.
	6.2 Піднімання тулубу з положення лежачи на спині	2 x10 раз	Ноги фіксуються партнером.
	6.3 Присідання	2 x10 раз	Тримаючись за руки.
	6.4 Стрибки через скакалку	1 хв.	З.у. на безпеку.
III.	Заключна частина	5-7 хв.	

Таблиця 3.

Динаміка прояву рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 6-7 років при заняттях за експериментальною програмою (експериментальна група, n=20)

Тести	На початку експерименту	В кінці експерименту	ΔX	P
	X±σ, V	X±σ V		
Силові здібності				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз	0,85±0,93 109,4	23,85±14,61 61,26	23,0	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	3,6±2,41 66,9	28,65±5,74 20,03	20,05	<0,05
Підтягування з вису, раз	0,89±0,94 105,6	5,26±3,78 71,86	4,37	<0,05
Стрибок з місця у довжину, см.	93,35±11,5 12,3	130,35±16,18 12,41	37,0	<0,05
Координаційні здібності				
Балансування на руках біля опори, с	0,0	81,45±30,18 37,05	81,45	<0,05
Переворот в сторону, бал	0,0	4,95±0,22 4,44	4,95	<0,05
Гнучкість				
Шпагат повздовжній, бал	0,0	5,0±0,0 0,0	5,0	<0,05
Шпагат в поперек, бал	0,0	5,0±0,0 0,0	5,0	<0,05
Складка ноги нарізно, см	2,05±1,36 66,3	12,0±0,01 0,08	9,95	<0,05
Гімнастичний міст зі стійки, бал	0,0	5,0±0,0 0,0	5,0	<0,05

Динаміка прояву рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 6-7 років, що займаються військово-спортивним багатоборством (контрольна група, n=20)

Тести	На початку експерименту	В кінці експерименту	ΔX	P
	$X \pm \sigma, V$	$X \pm \sigma, V$		
Силові здібності				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз	0,5±0,61 122,0	0,45±0,56 124,4	-0,05	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	3,75±2,27 60,5	3,45±1,79 51,9	-0,35	>0,05
Підтягування з вису, раз	0,45±0,56 124,4	0,4±0,45 112,5	-0,05	>0,05
Стрибок з місця у довжину, см.	94,85±11,06 11,7	97,55±9,87 10,1	2,7	>0,05
Координаційні здібності				
Балансування на руках біля опори, с	19,2±10,63 55,4	81,45±30,18 37,1	62,25	<0,05
Переворот в сторону, бал	0,0	0,0	0,0	>0,05
Гнучкість				
Шпагат повздовжній, бал	0,0	2,3±0,63 27,4	2,3	<0,05
Шпагат в поперек, бал	0,0	0,0	0,0	>0,05
Складка ноги нарізно, см	2,05±1,36 66,3	2,1±1,28 61,0	0,05	>0,05
Гімнастичний міст зі стійки, бал	0,0	0,0	0,0	>0,05

Висновки.

Порівняльний аналіз динаміки змін рівня прояву фізичної підготовленості юних бійців 6-7 років в групах початкової підготовки експериментальної та контрольної груп дозволяє зробити певні висновки.

По-перше, основний акцент при проведенні тренувального процесу у групах початкової підготовки юних бійців військово-спортивного багатоборства повинен бути спрямований на фізичну підготовку з невеликим відсотком техніко-тактичної.

По-друге, виходячи з вимог змагальної діяльності зміст фізичної підготовки при тренуваннях юних бійців військово-спортивного багатоборства повинен бути акцентований на загальну та акробатичну підготовку, що підтверджено результатами наших досліджень.

Подальші дослідження даної проблеми будуть спрямовані на вивчення впливу різних засобів спортивного тренування на організм дітей, що займаються військово-спортивним багатоборством у групах початкової підготовки.

Література:

1. Бурьяноватый А.Н. Определение уровней физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у детей младшего школьного возраста (7-8 лет) на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью. Физическое воспитание студентов: научный журнал. Х., 2009. №1. С. 3-5.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. К.: Вежа, 1998. 187 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М.Д. Зубалія. 2-ге вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998. 36 с.
5. Мунтян В. С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Л., 2007. 20 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Скогорев Д.В. Русский рукопашный бой. 2-е изд., доп. и перераб. Новосибирск. Сиб. унив. изд-во, 2003. 288 с.

Інформація об авторах:

Воропай Сергей Николаевич
s.voropaj @yandex.ua
Кировоградский государственный педагогический университет
ул. Шевченко 1, г. Кировоград, 25006, Украина.
Бурьяноватий Александр Николаевич
s.voropaj @yandex.ua
Кировоградский государственный педагогический университет
ул. Шевченко 1, г. Кировоград, 25006, Украина.

Поступила в редакцию 24.07.2012г.

References:

1. Bur'yanovatyj A.N. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2009, vol.1, pp. 3-5.
2. Volkov L.V. *Sportivnaia podgotovka detej i podrostkov* [Sporting training of children and teenagers], Kiev, Tower, 1998, 187 p.
3. Zubalij M.D. *Derzhavni testi i normativi ocinkifizichnoyipidgotovlenosti naselennia Ukraini* [State tests and norms of estimation of physical training of population of Ukraine], Kiev, 1997, 36 p.
4. Liakh V.I. *Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov* [Tests are in physical education of schoolboys], Moscow, 1998, 36 p.
5. Muntian V. S. *Optimizaciia special'noyi pidgotovki v rukopashnomu boiu z urakhuvanniam individual'nikh osoblivostej sportsmeniv* [Optimization of the special training is in a hand-to-hand fight taking into account the individual features of sportsmen], Cand. Diss., Lviv, 2007, 20 p.
6. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
7. Skogorev D.V. *Russkij rukopashnyj boj* [Russian hand-to-hand fight], Novosibirsk, SU Publ., 2003, 288 p.

Information about the authors:

Voropaj S. M.
s.voropaj @yandex.ua
Kirovograd State Pedagogical University
Shevchenko str. 1, Kirovograd, 25006, Ukraine.
Buryanovatyj O.M.
s.voropaj @yandex.ua
Kirovograd State Pedagogical University
Shevchenko str. 1, Kirovograd, 25006, Ukraine.
Came to edition 24.07.2012.

Модернізація сучасної методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів

Грибан Г.П.

Житомирський національний агроєкологічний університет

Анотація:

Розглянуто модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, яка поєднує сукупність компонентів цілісного педагогічного процесу – від цілей до кінцевого результату і орієнтована на особистість майбутнього фахівця-аграрія. Модель методичної системи розроблена на основі методології авторської концепції, яка опирається на основи теорії і методики фізичного виховання, теорії професійної підготовки фахівців фізичної культури, ідеї інтеграції всіх компонентів цілісної системи підготовки фахівця до життєдіяльності. Нова методична система базується на принципі “фізкультурно-оздоровча освіта і рухова активність впродовж усього життя”. Науково обґрунтовано теоретичні основи формування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, встановлено рівні її функціонування та мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-діяльнісний і діагностичний блоки.

Грибан Г.П. Модернизация современной методической системы физического воспитания студентов аграрных университетов. Рассмотрена модель методической системы физического воспитания студентов аграрных университетов, которая объединяет совокупность компонентов целостного педагогического процесса – от целей до конечного результата и ориентирована на личность будущего специалиста-агрария. Модель методической системы разработана на основе авторской концепции, которая опирается на основы теории и методики физического воспитания, теории профессиональной подготовки специалистов физической культуры, идеи интеграции всех компонентов целостной системы подготовки специалиста к жизнедеятельности. Новая методическая система базируется на принципе “физкультурно-оздоровительное образование и двигательная активность на протяжении всей жизни”. Научно обоснованы теоретические основы формирования методической системы физического воспитания студентов аграрных университетов, установлены уровни ее функционирования и мотивационно-целевой, организационно-содержательный, процессуально-деятельностный и диагностический блоки.

Griban G.P. Modernization of the modern methodical system of physical education of students of agrarian universities. The model of the methodical system of physical education of students of agrarian universities is considered. A model is united by the aggregate of components of integral pedagogical process – from aims to end-point. A model is oriented to personality of future specialist-agrarian. Author conception, which leans against bases of theory and method of physical education, theory of professional preparation of specialists of physical culture, idea of integration of all of the tools of the integral system of preparation of specialist to the vital functions, is presented. The new methodical system is based on principle “athletic-health-improvement education and motive activity during all of life”. Theoretical bases of forming of the methodical system of physical education of students are selected. The levels of functioning of the system are set. The levels of its functioning, motivative, organizational, procedure and active, diagnostic components have been established.

Ключові слова:

методична, система, фізичне, виховання, підготовка, модель, методологія, студент.

методическая, система, физическое, воспитание, подготовка, модель, методология, студент.

methodical, system, physical, education, preparation, model, methodology, student.

Вступ.

Сучасна система фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності та науково обґрунтованими фізкультурно-оздоровчими компетентностями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента в світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні.

Для вирішення протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог і ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання студентів, в Україні та на пострадянському просторі проведено багато різноманітних наукових досліджень, які представлені в фундаментальних працях В.Л. Волкова, О.Д. Дубогай, С.М. Канішевського, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, М.О. Носка, С.І. Присяжнюка, Р.Т. Раєвського, Б.М. Шияна та ін. Стратегія реалізації яких є очевидною, проте механізмів подальшого упровадження відповідних результатів не передбачає. А відтак, є лише окремі відображення створення методичної системи в дисертаційних дослідженнях В.Б. Базильчук, Т.І. Дмитренко, А.В. Домашенка, О.Т. Литвина, О.М. Мікули, В.Г. Шилька, В.С. Якимовича та ін. Однак ці дослідження

виконані поза моделлю методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ.

Аналіз літературних джерел показав, що нині не існує комплексних досліджень, направлених на модернізацію методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ. В Україні, Росії, Білорусі та інших країнах проблема оновлення методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів взагалі нерозв'язувалась, немає комплексних досліджень в теорії і методиці фізичного виховання. В той же час фізичне виховання, як навчальна дисципліна, дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента у відповідності з сучасними вимогами формування творчої, інтелектуальної, морально-вольової та фізично досконалої особистості (В.П. Андрущенко, В.І. Бондар, В.Г. Кремень, Н.Є. Мойсюк, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, М.М. Фіцула та ін.).

Звертаючись до літературних джерел, можна впевнено стверджувати, що створення методичної системи фізичного виховання вимагає обов'язково розгляду відносин “викладач-студент” та “студент-викладач” через сучасні підходи: системний, комплексний, структурний, діяльнісний, диференційований, індивідуальний, суб'єктно-суб'єктний, творчий [1, 3, 4, 8], компетентнісний [5] та особистісно орієнтований [2, 9]. За технологічного підходу [6] не

може бути методу спроб і помилок: усі дії викладача мають цілеспрямовано вести студента до заздалегідь поставленої мети.

Розглядаючи сукупність компонентів традиційної методичної системи навчання в освіті, науковці [1, 7, 8 та ін.] вважають, що вони утворюють певну підсистему єдиної системи, яку називають *технологією навчання*. Педагогічна технологія функціонує і як наука, що досліджує найраціональніші шляхи навчання, і як система способів, принципів і регулятивів, застосовуваних у навчанні, і як реальний процес навчання. Ключовими поняттями сутності методичної системи фізичного виховання є “дидактична система” та “система фізичного виховання”.

Робота виконана за планом НДР Житомирського національного агроекологічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження є розкриття шляхів модернізації сучасної методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів.

Завдання дослідження полягали створенні моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв та упровадження її у навчальний процес з фізичного виховання.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувався метод структурно-системного аналізу, який дав змогу систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваній об’єкт і створити модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, виявити закономірності й особливості її функціонування на основі кількісного та якісного аналізу результатів педагогічного експерименту. Метод моделювання дозволив обґрунтувати теоретичні засади фізкультурно-оздоровчого процесу та упровадити їх у вищих аграрних навчальних закладах України. Експертні оцінки, опитування, анкетування, бесіди, психолого-педагогічні тестування, педагогічне спостереження, самооцінка, модульно-рейтингова оцінка та констатувальний і формуючий експерименти проводилися з метою перевірки ефективності розробленої моделі методичної системи фізичного виховання студентів.

Результати дослідження.

Створення методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів принципово важливо для забезпечення переходу від традиційного навчального процесу до нового із використанням сучасних технологій, спрямованих на формування практичних вмінь і навичок ціннісного ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточуючих. У сучасній системі фізичного виховання існують різні підходи до вирішення програмних завдань майбутніх фахівців аграрного сектору, але вони носять декларативний та безсистемний характер, тоді як запорукою успішності впровадження будь-чого нового є системність та чітке бачення кінцевої мети.

Нині однією із основних вимог, яка висувається сучасним аграрним сектором до системи загальної під-

готовки фахівця в сфері фізичного виховання є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не тільки аграрні та соціально-економічні питання розвитку інфраструктури села, а й складні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові завдання серед сільської молоді. Випускник аграрного університету має бути прикладом і організатором всіх фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, що проводяться на селі та готовим нести відповідальність за їх результати.

Створення моделі методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв вимагає розв’язання таких завдань:

1) обґрунтування методологічних, змістових, психолого-педагогічних, методичних та організаційних умов, пов’язаних з побудовою і реалізацією методичної системи фізичного виховання студентів;

2) створення концепції методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв;

3) підбору змісту для кожного блоку методичної системи та визначення шляхів їх реалізації у навчальному процесі з фізичного виховання;

4) визначення змісту і структури фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх аграріїв та стилю роботи викладача фізичного виховання;

5) визначення ролі і функцій інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у формуванні методичної системи фізичного виховання студентів.

Процес фізичного виховання є ефективним лише тоді, коли він будується як методична система. До характерних рис новоствореної методичної системи фізичного виховання можна віднести:

1) науково обґрунтоване планування процесу фізичного виховання;

2) єдність і взаємозв’язок теоретичної, методичної і практичної підготовки студентів;

3) високий, але доступний, рівень труднощів на навчальних заняттях, швидке і якісне засвоєння техніки виконання вправ та оволодіння методикою їх удосконалення;

4) максимальна активність і самостійність студентів під час занять;

5) поєднання індивідуальної і колективної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів;

6) забезпечення навчального процесу достатньою кількістю і якістю технічного оснащення і спортивного інвентаря;

7) широке використання інноваційних технологій фізичного виховання.

Розроблена нами *модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів*, поєднує сукупність компонентів цілісного педагогічного процесу – від цілей до кінцевого результату і орієнтована на особистість майбутнього фахівця-аграрія, який має оволодіти фізкультурно-оздоровчими компетенціями (рис. 1). Методи, форми і засоби, які створюють методичну систему є традиційними і інноваційними та відповідають ме-

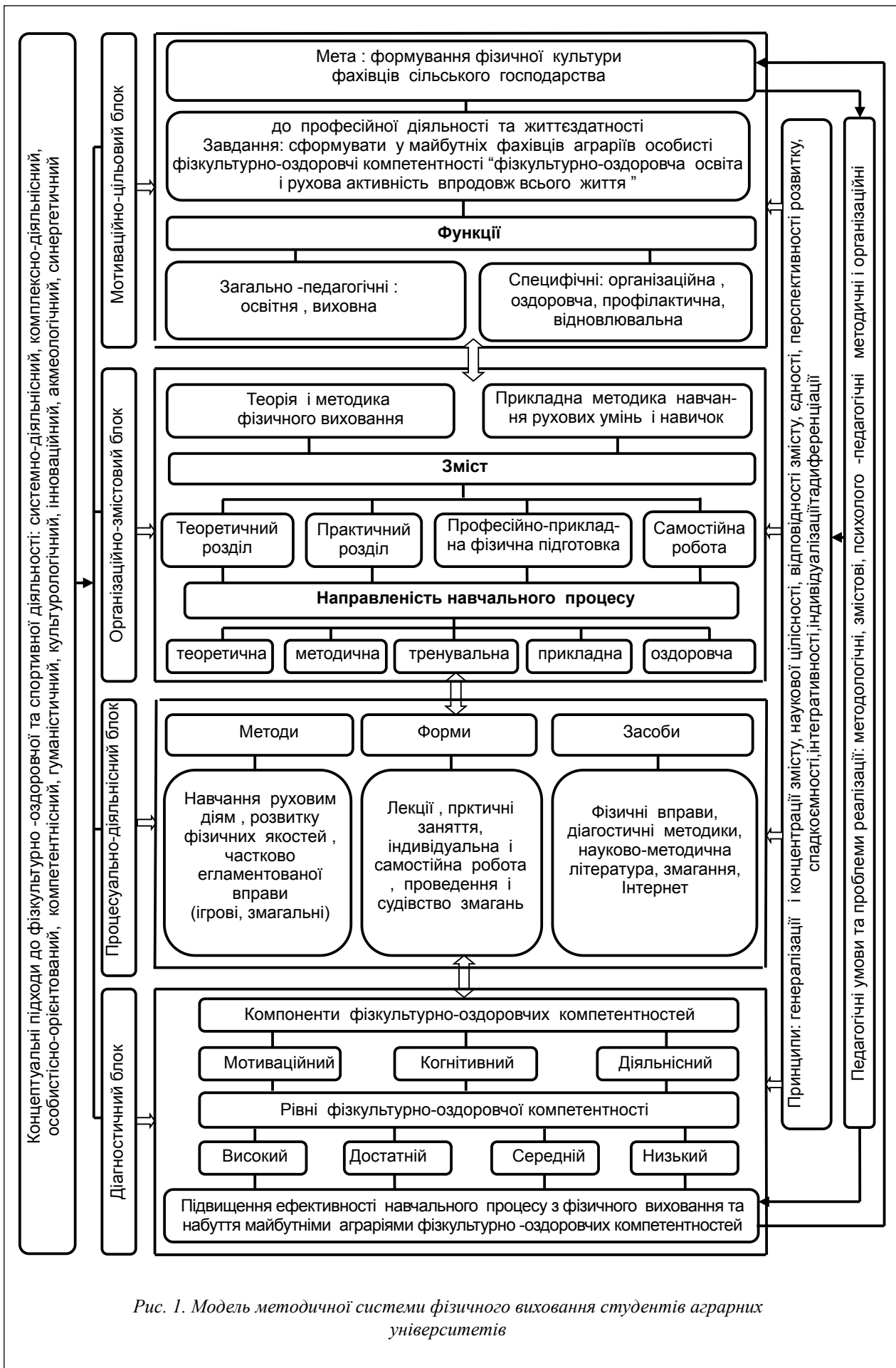


Рис. 1. Модель методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів

тодологічній спрямованості навчального процесу і фізкультурно-оздоровчим технологіям.

Модель методичної системи будувалась на основі розробленої нами методології авторської концепції методичної системи, яка опирається на основи теорії і методики фізичного виховання, теорії професійної підготовки фахівців фізичної культури (Я.А. Бельський, Е.С. Вільчковський, О.М. Вацеба, О.Ц. Демінський, В.П. Каргаполов, Ф.М. Медвідь, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, В.В. Федельський, Б.М. Шиян та ін.), а також на ідеї інтеграції всіх компонентів цілісної системи підготовки фахівця до життєздатності та професійної діяльності.

Реалізація концепції забезпечувалась використанням методологічного, теоретичного і практичного концептів, які розглядали студента як особистість, індивідуальність, суб'єкта власної діяльності, яка є певною системою і сприяє засвоєнню системних освітніх знань у галузі фізичної культури та спорту, забезпечує розвиток фізичних здібностей, умінь та навиків, формування фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей для впровадження засобів фізичної культури і спорту у сферу професійної діяльності та в життєві ситуації.

Методологічним концептом передбачалося відображення взаємозв'язку і взаємодії наукових підходів щодо вивчення проблеми методичного оновлення навчального процесу з фізичного виховання студентів-аграріїв до забезпечення основ фізкультурно-оздоровчої освіти, необхідних фізкультурно-оздоровчих навиків і вмінь, спеціальної фізичної підготовленості, доброго стану здоров'я та навиків дотримання здорового способу життя і уміння його передати іншим.

Теоретичним концептом визначалась система вихідних параметрів, дефініцій, оцінок, покладених в основу розуміння сутності, змісту та структури методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів, як педагогічного феномена.

Практичним концептом передбачалась перевірка ефективності функціонування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів до забезпечення основ: фізкультурно-оздоровчої освіти, навиків збереження здоров'я, уміння підтримувати високий рівень фізичної підготовленості та працездатності, здорового способу життя студентами; визначення психолого-педагогічних та організаційно-методичних і практичних умов функціонування методичної системи; оцінка критеріїв, показників та рівнів готовності студентів до

фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ефективність моделі методичної системи фізичного виховання майбутніх аграріїв оцінюється за конкретними показниками з урахуванням: підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах та рівня готовності студентів-аграріїв до фізкультурно-оздоровчої діяльності під час їх професійної роботи. Формування *фізкультурно-оздоровчих компетенцій* у студентів в умовах експериментального навчання проходило з точки зору *соціально-практичної обумовленості і їх значимості, тобто* для чого вони необхідні агроному, ветеринарному лікарю, інженеру-механіку, технологу тощо.

Висновки.

Функціонування методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів обумовлено: соціальними вимогами до підготовки фахівців-аграріїв, метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання в аграрних університетах, принципами і змістом спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Фізкультурно-оздоровчі компетенції як внутрішні, потенційні, психологічні новоутворення, виявляються в методичній компетентності до впровадження і передачі їх в процесі професійної діяльності в аграрному секторі та відновленні соціальної інфраструктури села. Основними критеріями готовності майбутніх фахівців-аграріїв до фізкультурно-оздоровчої діяльності визначені мотиваційний, когнітивний і діяльнісний.

Мотиваційний критерій визначається як система усвідомлених та особисто набутих потреб і мотивів до самореалізації у сфері фізичної культури і спорту на ряду з професійним становленням.

Когнітивний критерій готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності визначається як система засвоєння знань теорії і методики фізичного виховання, практики організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.

Діяльнісний критерій являє собою комплекс особистісно набутих способів формування індивідуального арсеналу рухових умінь і навичок, необхідних під час професійної діяльності у відродженні соціальної інфраструктури села.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на оцінку ефективності розробленої моделі методичної системи фізичного виховання у навчальному процесі студентів-аграріїв.

Література:

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 1989. 192 с.
2. Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: учеб. пособ. для студентов педвузов и слушателей ФПК. М.–Ростов нД, 1999. 560 с.
3. Галузинський В.М., Євтух М.Б. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні: Навч. посібник. К.: ІНТЕЛ, 1995. 168 с.
4. Жалдак М.І., Рамський Ю.С. До концепції шкільної освіти з інформатики. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 3. 2001. С. 3–7.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посібн.. Укладачі О. Пометун, Л. Пироженко. К.: АПН, 2002. 136 с.
6. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике (Анализ зарубежного опыта). Рига: НПЦ “Эксперимент”, 1995. 176 с.
7. Морзе Н.В. Основи методичної підготовки вчителя інформатики: Монографія. К.: Курс, 2003. 372 с.
8. Основи нових інформаційних технологій навчання: Посіб. для вчителів. Ю.І. Машбиць, О.О. Гокунь, М.І. Жалдак та ін.. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України; Інститут змісту і методів навчання. К., 1997. 260 с.
9. Якиманская И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения. Вопросы психологии, 1995. № 2. С. 31–42.

Информация об авторе:

Грибан Григорий Петрович
gribang@mail.ru

Житомирский национальный агроэкологический университет
Старый бульвар 7, г. Житомир, 10008, Украина
Поступила в редакцию 24.07.2012 г.

References:

1. Bespal'ko V. P. *Slagaemye pedagogicheskoy tekhnologii* [Components of educational technology], Moscow, Pedagogy, 1989, 192 p.
2. Bondarevskaja E.V., Kul'nevich S.V. *Pedagogika* [Pedagogics], Moscow, 1999, 560 p.
3. Galuzins'kij V.M., Ievtukh M.B. *Osnovi pedagogiki ta psikhologiyi vishchoyi shkoli v Ukraini* [Bases of pedagogics and psychology of higher school are in Ukraine], Kiev, INTEL, 1995, 168 p.
4. Zhaldak M.I., Rams'kij Ju.S. *Komp'uterno-orientovani sistemi navchannia* [Computer-oriented systems of studies], 2001, vol.3, pp. 3–7.
5. Pometun O., Pirozhenko L. *Interaktivni tekhnologiyi navchannia* [Interactive technologies of studies], Kiev, APS, 2002, 136 p.
6. Klarin M.V. *Innovacii v mirovoj pedagogike* [Innovations in the world education], Riga: NPC Experiment, 1995, 176 p.
7. Morze N.V. *Osnovi metodichnoyi pidgotovki vchitelja informatiki* [Bases of methodical education of teacher of informatics], Kiev, Course, 2003, 372 p.
8. Mashbic' Ju.I., Gokun' O.O., Zhaldak M.I. *Osnovi novikh informacijnikh tekhnologij navchannia* [Bases of new information technologies of studies], Kiev, 1997, 260 p.
9. Jakimanskaia I.S. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1995, vol.2, pp. 31–42.

Information about the authors:

Gryban G.P.
gribang@mail.ru
Zhitomir National Agroecology University
Boulevard Staryi 7, Zhitomir, 10008, Ukraine
Came to edition 24.07.2012.

Актуальність підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування управлінської компетентності

Дубревський Ю.М.

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Анотація:

Розглянуто напрямки підготовки тренерів, викладачів, організаторів спорту до формування управлінської компетентності. Розглянуто управлінський аспект підготовки педагогів, аналізується поняття управління. Встановлено взаємозв'язок між поняттями професіоналізм, педагогічна майстерність, компетентнісний підхід, управлінська компетентність. Показана необхідність та шляхи формування управлінської компетентності у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Виявлені прогресивні тенденції в розвитку сучасної професійної освіти, визначення структури професійної компетентності. Зазначається доцільність реалізувати підхід, що розкривається через систему педагогічних умінь фахівця із виокремленням окремої компетентності. Показано, що компетентність пов'язується із організацією педагогічного управління в напрямках організаційно-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Дубревский Ю.М. Актуальность подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта к формированию управленческой компетентности. Рассмотрены направления подготовки тренеров, преподавателей, организаторов спорта по формированию управленческой компетентности. Рассмотрен управленческий аспект подготовки педагогов, анализируется понятие управления. Установлена взаимосвязь между понятиями профессионализм, педагогическое мастерство, компетентностный подход, управленческая компетентность. Показана необходимость и пути формирования управленческой компетентности у будущих специалистов физического воспитания и спорта. Выявлены прогрессивные тенденции в развитии современного профессионального образования, определения структуры профессиональной компетентности. Отмечается целесообразность реализации подхода, который раскрывается через систему педагогических умений специалиста с выделением отдельной компетентности. Показано, что компетентность связывается с организацией педагогического управления в направлениях организационно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности будущих специалистов физического воспитания и спорта.

Dubrevskiy Y.M. Actuality of training of future specialists of physical education and sport to forming of administrative competence. Directions of training of trainers, teachers, sport organizers on forming of administrative competence are considered. The administrative aspect of training of teachers is considered, a management concept is analysed. Intercommunication is set between concepts professionalism, pedagogical trade, competence approach, administrative competence. A necessity and ways of forming of administrative competence is outlined for the future specialists of physical education and sport. Progressive tendencies are exposed in development of modern trade education, determinations of structure of professional competence. Expedience of realization of approach which opens up through the system of pedagogical abilities of specialist with a selection a separate competence is marked. It is noted that a competence contacts with organization of pedagogical management in directions to organizationally-educate, to athletic-health-improvement and to sporting activity of future specialists of physical education and sport.

Ключові слова:

професійна, підготовка, підхід, управлінська, компетентність, фізичний, культура, спорт.

профессиональная, подготовка, подход, управленческая, компетентность, физический, культура, спорт.

professional, training, approach, administrative, competence, physical, culture, sport.

Вступ.

Головною метою освіти стає формування потреби і можливості вийти за межу вивченого, здатності до саморозвитку, безперервної і гнучкої самоосвіти на протязі всього життя при збереженні концептуальних орієнтацій, які утворились за час існування культури людства [1, с.153]. Однією з основних умов розвитку вищої фізкультурної освіти на сучасному етапі є проникнення інноваційних процесів у зміст та організацію діяльності суб'єктів освітнього процесу. Центром нашої уваги є інновації, що входять у практику вищої фізкультурної освіти і спрямовані на становлення педагогів, які вміло володіють прийомами, формами та методами організаційно-управлінської праці відповідно вимог державного замовлення та запитів реальної практики.

Професіоналізація педагога і входження його в інноваційний режим роботи неможливі без творчого самовизначення, в якому провідну роль відіграє його налаштованість на самовдосконалення самоосвіти, саморозвиток, без чого неможливе забезпечення нової якості освіти [2, с.12]. Отже, сучасні вимоги до формування й розвитку справжнього професіонала потребують наближення структури особистості майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту до вимог практичної діяльності, виконуваних функцій, соціальних і професійних ролей, що забезпечується

наявністю необхідних якостей та здібностей, перш за все організатора-управлінця [14].

Студенти вищих навчальних закладів – потенційні організатори спорту. Багатьом з них доведеться вирішувати питання організації колективної та індивідуальної роботи, мотивувати людей до здійснення ефективної праці, заохочувати винахідливість й творчість, проявляти професійну майстерність в організації управління в напрямках майбутньої професійної діяльності [3, с.85-91]. Усе це ми пов'язуємо із формуванням управлінської компетентності – необхідної складової професійної компетентності тренера, викладача, організатора спорту.

Робота виконана за планом НДР Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи:

Метароботи – розглянуті теоретико-методологічні основи професійної підготовки в галузі фізичного виховання і спорту; виявити прогресивні тенденції в розвитку сучасної професійної освіти; обґрунтувати зв'язок управлінської компетентності із становленням професіоналізму, професійної майстерності особистості тренера, викладача фізичного виховання, організатора спорту здатного застосовувати педагогічне управління в напрямках майбутньої професійної діяльності.

Результати дослідження.

Як показує аналіз науково-педагогічної літератури теоретична складність досліджуваної нами проблеми полягає у недостатній кількості розроблених наукових робіт з проблеми формування професійної компетентності майбутніх тренерів, організаторів спорту, викладачів фізичного виховання у взаємозв'язку із управлінською складовою підготовки студентів. Практична складність, на нашу думку, полягає у відсутності об'єктивної картини формування управлінської компетентності у вищих навчальних закладах фізкультурної освіти, у якій змістовно відображена методологія викладання управлінських курсів з урахуванням сучасних потреб до організації управління в галузі фізичного виховання і спорту. Незважаючи на те, що обрана тематика належить до нової сфери наукового знання і не отримала достатнього розповсюдження в академічному середовищі, існує достатня кількість науково-педагогічної літератури, значущість якої в повній мірі задовольняє аналіз і синтез зазначеної проблеми і може бути використана нами у теоретико-методологічному обґрунтуванні визначеної якості.

Дослідження проблеми формування управлінської компетентності, зумовило розгляд теоретико-методологічних основ професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту на етапі розвитку у 1920-1929 рр., оскільки саме цей час відзначився широкою масштабністю проблематики наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту, глибиною та ґрунтовністю розроблених проблем, на які вказують вчені. Саме на цей період припадає масове тиражування періодичних видань, спортивних газет, журналів, брошур, збірників наукових праць; ведеться огляд досягнень у масових змаганнях з футболу, тенісу, боротьби, важкої та легкої атлетики, велосипедного спорту та багатьох інших видів спорту, які отримали суттєвий поштовх у своєму розвитку. Одночасно з цим починають висвітлюватися питання щодо організації фізичної культури, управління фізичним вихованням різних верств населення, втілення фізичної культури у виробничі колективи, покладено початок розробки проблем спортивного тренування, фізіології та психології фізичних вправ і спорту, спортивного масажу, загартовування і таке інше [4, с. 2-13].

З початку ХХ століття до нашого часу галузь фізичного виховання і спорту доволі динамічно розвивалась і суттєво змінювалась під впливом внутрішніх та зовнішніх тенденцій і процесів наукового, соціального, економічного та політичного характеру, які зумовили розбудову професійної освіти, що знайшло своє відображення в організації школи тренерів, відкриття вищих навчальних закладів, шкіл масажу, лікувальної, гігієнічної та педагогічної гімнастики, курсів професійної підготовки вчителів та інструкторів фізичного виховання, викладачів гімнастики для військових підрозділів, інструкторів спорту.

З моменту відкриття перших спеціалізованих навчальних закладів до сьогодення система вищої

професійної освіти зазнала помітних змін стосовно змісту і структури навчальних програм і планів, що виявилось, перш за все, у перегляді кількості годин, відведених на вивчення тієї чи іншої науки, збільшення видів спорту, які вводились до циклу спортивно-педагогічних дисциплін з метою посилення уваги до формування професійних вмінь і навичок у майбутніх фахівців, оскільки саме у спортивній практиці використовуються всі найефективніші засоби і методи управлінського впливу на організацію рухової активності різних верств населення, фізичне тренування людини, управління фізичним навантаженням у спортивному тренуванні. На основі узагальнення і систематизації досвіду тренувально-змагальної діяльності у спорті розроблялись навчальні дисципліни та посібники для фізкультурних ВНЗ зі спортивного тренування, з теорії спорту, теорії та методики фізичного виховання, організації фізичної культури і спорту та багатьох інших. Всі дисципліни були орієнтовані на різнопланову діяльність випускника з вищою фізкультурною освітою у фізичному вихованні, в дитячо-юнацькому спорті, спорті вищих досягнень в напрямках фізкультурно-педагогічної, спортивно-педагогічної, фізкультурно-оздоровчої та організаційно-управлінської діяльності. У зв'язку із цим, професійна підготовка педагога фізкультурно-спортивної галузі у всі часи була зорієнтована на розширення кола компетенції у професійній діяльності, різноманітну та якісну роботу із різновіковими групами населення з різним рівнем фізичної підготовленості, рівнем здоров'я та здатністю фахівця застосовувати ті чи інші засоби управлінсько-педагогічного впливу на процеси навчання, виховання й тренування. Така різноплановість підготовки фахівця фізичного виховання і спорту потребувала виявлення рівня професіоналізму, який ми розглядаємо у взаємозв'язку із професійною компетентністю та її управлінською складовою – управлінською компетентністю.

Становлення професіоналізму у педагогічній діяльності, як вважає Б.М. Шиян, пов'язується з формуванням професійної майстерності, яка насамперед, є гарною педагогічною технікою, до складу якої входять педагогічні знання, навички та вміння, педагогічне прогнозування, уявлення, схильність до педагогічної творчості.

Підвищення професійної майстерності тренера, викладача у більшості випадках пов'язується із ефективністю управління тренувальними, навчальними і змагальними навантаженнями, співвідношенням їх оптимальних параметрів з урахуванням індивідуального, фізичного й особистісного розвитку вихованців. Цей перелік, управлінських процедур є далеко не повним, який повинен відображати професійну підготовку студентів до формування управлінської компетентності, оскільки ємність і узагальненість поняття «управління» потребує знання історії і перспективи розвитку виду спорту, прогнозування спортивних та освітніх досягнень, планування навчально-тренувального процесу, підготовки спортсменів до участі в змаганнях, тощо.

В ході багаторічного навчання майбутній фахівець повинен оволодіти технічною, фізичною, тактичною, теоретичною, моральною та вольовою підготовкою, що на нашу думку є основою професійно-педагогічної майстерності.

Виходячи із поглядів вчених, щодо визначення *педагогічної та професійної майстерності* викладача, тренера, організатора спорту неважко помітити, що всі ці поняття відображають ще й психологічний зміст підготовки. В контексті нашого наукового дослідження найбільшу цінність для нас становлять роботи вчених, у яких підкреслюється різнобічність, глибина знань, їхній зв'язок з рівнем розвитку професійно важливих якостей, навичок, умінь, мотиваційної сфери особистості, зумовлених медико-біологічними параметрами і рівнем психологічної, психофізіологічної та безпосередньо професійної готовності до діяльності тренера і викладача [5, с.196; 6,с.44].

Це означає, що педагогічна майстерність в управлінні організаційно-виховною, фізкультурно-рекреаційною та спортивною роботою потребує урахування не тільки характерних параметрів: об'єму, навантаження навчального або навчально-тренувального заняття але ж й вплив кожного із видів праці на зміни психо – фізіологічних показників, тих хто навчається; здібності виконувати роботу будь якої спрямованості; оволодіння простими і складними вправами; характеру труднощів присутніх в ході навчання; кількість нових вправ, що пропонуються для вивчення; співвідношення між новим матеріалом і раніш вивченим; інтервалів відпочинку та інше. Диференціація професійних завдань потребує їх обліку та контролю, вміння використати засоби управління, спрямованих на досягнення запланованого результату в навчанні, вихованні і тренуванні, що на нашу думку, сприяє осмисленню управлінської компетентності.

Тепер ми переходимо до аналізу другого напрямку психолого-педагогічних досліджень, які висвітлюють застосування компетентнісного підходу у вирішенні освітніх проблеми, що дозволить нам поглибити наші знання щодо формування управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

В ході теоретичного аналізу ми з'ясували, що застосування компетентнісного підходу до побудови освіти у європейських країнах проявилось на межі ХХ та ХХІ століття (Рада Європи-1996 р.), де була визнана його пріоритетність у вирішенні проблем освітньої галузі та підготовки молодого покоління до майбутньої професійної діяльності. Не дивлячись на те, що наукові розвідки щодо застосування компетентнісного підходу здійснюються не одне десятиріччя, поняття “компетентність ” поки ще не одержало однозначного трактування в сучасній науці. В той же час, ми з'ясували, що поняття “компетентність” є більш вузьким по відношенню до понять професіоналізм і професійно-педагогічна майстерність [7 с.25] .

З точки зору визначення підходів у з'ясуванні сутності компетенції і компетентності ми спираємось

на ствердження С. Бондара, який виокремлює наступні підходи: перший підхід вказує на взаємозв'язок теоретичної та практичної складової освіти; у другому підході компетенція і компетентність використовуються стосовно понять “здатність”, “готовність”, “здібності”; завдяки третьому підходу компетенція розглядається як оцінна категорія; четвертий підхід визнає компетентність як сукупність особистісних якостей учня, які зумовлені досвідом його діяльності в певній соціальній та особистісно-значущій сфері. З цього виходить, що вирішення одного із дискусійних питань університетського навчання, вчений пов'язує із застосуванням двох підходів – компетентнісного й особистісно-орієнтованого[8].

Як що прийняти до уваги думку Е.Ф. Зеєра, про те, що в особистісно-орієнтованому підході, так само як і у компетентнісному знання не є самоцінністю, воно, скоріше, є засобом оволодіння особистісним розумінням, орієнтацією в світі, засобом засвоєння діяльності [9], можна зробити висновок про те, що обидва підходи відображають прогресивні тенденції в розвитку професійної освіти і можуть бути спрямовані на формування професійного вдосконалення особистості майбутнього фахівця з метою формування управлінської компетентності.

Дослідники проблем професійної підготовки у межах компетентнісного підходу вказують на різноплановий та системний характер компетентності.

У трактовці А.К. Маркової компетентність пов'язується з визріванням особистості і набуттям такого стану, який дозволить їй продуктивно діяти під час виконання виробничих функцій і досягати суттєвих результатів. Авторка визначає декілька видів професійної компетентності, серед них: спеціальна, соціальна, особистісна, індивідуальна [7,с.25].

Корисними для нашого дослідження є погляди авторів, які розглядають компетентність фахівця фізкультурно-спортивної галузі як: – результат освіти і виховання; сукупність якостей (властивостей); систему внутрішніх ресурсів людини, необхідних для побудови результативної професійної діяльності.

На думку А.В. Хуторського, компетентність – це поєднання відповідних знань і здібностей, які вказують на обізнаність у певній галузі і здатності ефективно у ній діяти [10].

Прикладне значення для нас набуває думка В.А. Сластьоніна, який вважає, що педагогічна професія водночас управляє і перетворює, однак для того, щоб управляти розвитком особистості, необхідно бути компетентним, тому поняття професійної компетентності педагога, стверджує автор, це єдність теоретичної і практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності, що характеризує його професіоналізм [11].

Підсумовуючи вищезначене можна виокремити різні підходи до визначення структури професійної компетентності. У формуванні управлінської компетентності ми вважаємо доцільним реалізувати підхід, що розкривається через систему педагогічних

умінь фахівця із виокремлення окремої компетентності, яка пов'язується із організацією педагогічного управління в напрямках організаційно-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Незалежно від форм діяльності тренера, викладача, організатора спорту компетентність в кожній з них складається із двох основних компонентів: – системи знань, яка визначається теоретичною готовністю студента; системою умінь і навичок та професійно-важливих якостей, що утворюють основу практичної готовності до здійснення професійної діяльності.

У ході аналізу нам вдалося виявити єдність наукових поглядів щодо структури професійно-педагогічної компетентності, необхідності повного та всебічного урахування властивостей людини, які відображаються у поняттях “якості”, “здібності”, “психологічний склад особистості”. В той же час було помічено й відмінності, які ми пов'язуємо із специфікою предмету або напрямком діяльності майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту.

Теоретичний аналіз педагогічних праць різних авторів, які реалізують компетентнісний підхід, показав наступне: загальні підходи до трактування поняття компетентність визначено (дефініція *компетентність* має доволі широкий діапазон використання: наукова, методична, особистісна, педагогічна та ін.) але ж їхнє застосування у предметних галузях є ще недостатньо опрацьованим.

Отже, нашим кроком стає з'ясування управлінського аспекту підготовки педагогів, а також здійснення педагогічного аналізу явища управління, з метою різнобічного розкриття поняття управлінська компетентність майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту.

Низка фахівців, які займаються дослідженнями в галузі теорії управління мають спільну думку з приводу того, що управління є стародавнім мистецтвом та новітньою наукою.

В ході нашого пошуку ми також з'ясували, що в умовах інтенсивного розвитку науки та інтеграції її різних галузей, виявилась доцільність та перспективність використання управлінського підходу для аналізу педагогічної діяльності, про вплив управління на активізацію людини, створення оптимальних умов у розвитку творчого потенціалу особистості, підвищення ефективності та оптимізації процесу виховання.

Продовжуючи наш пошук у третьому напрямку нашого дослідження, ми з'ясували існуючі наукові погляди щодо управлінської підготовки майбутніх фахівців в умовах університетського навчання.

Аналізуючи поняття *управління* у сфері фізичного виховання і спорту, ми з'ясували, що воно визначається як: – спосіб цілеспрямованого, планомірного впливу суб'єкта на об'єкти управління, організовуючи та координуючи їхню діяльність заради досягнення визначеного результату [12, с.211].

У спортивному тренуванні управління визнається: – як керівництво всією діяльністю учнів, що спрямова-

не на досягнення спортивної майстерності, всебічного фізичного розвитку, високої працездатності, підготовки до праці та виховання у кращих традиціях спорту [13, с.761]. Вважається, що системні наукові розробки з проблем теорії управління слід розглядати як вкрай важливі на сучасному етапі. В той же час існують ствердження дослідників, які вказують на відсутність необхідної цілісності знань, якими оволодівають студенти вивчаючи різні курси дисциплін (педагогіку, психологію, соціологію та ін). Як наслідок, вважають вони, спостерігається неготовність студентів виконувати завдання з питань управління, а також впровадження управлінських знань у практичну та навчальну діяльність [14].

Закінчуючи третій напрямок нашого пошуку ми усвідомлюємо наступне: підготовка студентів до формування управлінської компетентності повинна відображати науково й методично обгрунтовані заходи вищого навчального закладу, які спрямовані на формування в ході навчання сукупності необхідних знань, умінь, навичок, професійно-необхідних якостей, достатніх для вмілого управління й організації фізичного виховання серед різних верств населення й ефективної праці в усіх напрямках фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням потреб суспільства й вимог ринку праці.

Висновки

Не зменшуючи значення напрацювань в педагогіці, фізичному вихованні і спорті, ми помітили відсутність єдиного погляду науковців щодо формування управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в умовах навчання у вищому спеціалізованому навчальному закладі. Однак, проведене нами дослідження щодо актуальності підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування управлінської компетентності дозволяє зробити ряд узагальнюючих висновків:

1. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту – складна та багатоаспектна система, яка базується на наукових та практичних напрацюваннях, містить у собі соціальні вимоги до комплексу галузевих знань міждисциплінарного характеру і спрямована на становлення рівня професіоналізму.
2. Ми з'ясували, що поняття професіоналізм більш широке поняття ніж професійна компетентність. Не дивлячись на те, що загальні підходи до визначення компетентності та її складових у предметних галузях визначені і вони є показниками зрілості фахівця до професійної діяльності, все ж таки їх застосування у сфері фізичного виховання і спорту є недостатньо опрацьованим.
3. Дослідження феномену управління дозволило виявити його присутність у науково-педагогічній літературі; виокремити його застосування в теорії і практиці фізичного виховання і спорту; встановити інтегрований зв'язок між поняттями: *професіоналізм, професійна майстерність, компетентність, управління, управлінська компетентність*, що вказує на перспективність

дослідження проблеми формування управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в процесі професійної підготовки.

В ході подальшого дослідження передбачається з'ясувати сутність, зміст та структуру управлінської компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в процесі професійної підготовки.

Література:

1. Никуленко Т.Г. Психология менеджмента. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 349с.
2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. К.: Академвидав, 2004. 352с.
3. Жолдак В.И., Сейранов С.Г. Социология менеджмента физической культуры и спорта. М.: Советский спорт, 2003. 384с.
4. Суник А.Б. Размышления о физкультурно-спортивном движении в постреволюционную эпоху (20-е годы). Теория и практика физической культуры. 2005. №5. С.2-13.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. 206 с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. – Харків: ОВС, 2005. 208с.
7. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. пособ. М.: Академия, 2005. 208с.
8. Бондар С. Термінологічний аналіз понять “компетенція” і “компетентність” у педагогіці: сутність та структура. Освіта і управління. 2007. № 2. С.93-99.
9. Зеер Э., Сыманюк Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования. Высшее образование в России. 2005, №5. С.23-30.
10. Хуторской А. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования. Народное образование. 2003. №2. С.58-64.
11. Слостенин В.А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Под ред. В.А. Слостенина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 576 с. .
12. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учеб. пособ. для вузов. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 448с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель: АСТ, 2002. 864с.
14. Сінгаєвський С.М., Леоненко А.О. , Зубаль М.В. Педагогічне управління як об'єктивна необхідність професійного пізнання майбутніми педагогами. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали II всеукр. наук. практ. конф.; ДонНУ. Донецьк, 2002. С. 81-84.

Информация об авторе:

Дубревский Юрий Михайлович
yudu@list.ru

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта
ул. Байдукова, 80, г.Донецк, 83048, Украина.
Поступила в редакцию 20.06.2012г.

References:

1. Nikulenko T.G. *Psikhologiya menedzhmenta* [Psychology of Management], Rostov on Don, Phoenix, 2007, 349 p.
2. Dichkivs'ka I.M. *Innovatsijni pedagogichni tekhnologiji* [Innovative educational technology], Kiev, Akademvidav, 2004, 352 p.
3. Zholdak V.I., Sejranov S.G. *Sociologiya menedzhmenta fizicheskoy kul'tury i sporta* [Sociology of management of physical education and sport], Moscow, Soviet sport, 2003, 384 p.
4. Sunik A.B. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2005, vol.5, pp. 2-13.
5. Ter-Ovanesian A.A. *Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniia* [Pedagogical principles of physical education], Moscow, Physical Culture and Sport, 1978, 206 p.
6. Shiian B.M., Papusha V.G. *Metodika vikladannia sportivno-pedagogichnikh disciplin u vishchikh navchal'nikh zakladakh fizichnogo vikhovannia i sportu* [Teaching method sporting pedagogical disciplines in higher educational establishments of physical education and sport], Kharkiv, OVS, 2005, 208 p.
7. Khoziainov G.I., Kuz'mina N.V., Varfolomeeva L.E. *Akmeologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Acmeology of Physical culture and Sport], Moscow, Academy, 2005, 208 p.
8. Bondar S. *Osvita i upravlinnia* [Education and management], 2007, vol.2, pp. 93-99.
9. Zeer E., Symaniuk E. *Vyshee obrazovanie v Rossii* [Higher education is in Russia], 2005, vol.5, pp. 23-30.
10. Khutorskoj A. *Narodnoe obrazovanie* [Folk education], 2003, vol.2, pp. 58-64.
11. Slastenin V.A., Isaev I. F., Shiianov E. N. *Pedagogika* [Pedagogics], Moscow, Academy, 2002, 576 p.
12. Galkin V.V. *Ekonomika i upravlenie fizicheskoy kul'turoj i sportom* [Economy and management a physical culture and sport], Rostov on Don, Phoenix, 2006, 448 p.
13. Ozolin N.G. *Nastol'naia kniga trenera* [Table book of trainer], Moscow, Astrel, 2002, 864 p.
14. Singaievs'kij S.M., Leonenko A.O. , Zubal' M.V. *Pedagogichne upravlinnia iak ob'iektivna neobkhdnist' profesijnogo piznannia majbutnimi pedagogami* [Pedagogical management as objective necessity of professional cognition by future teachers]. *Zdorov'ia i osvita* [Health and education], Donetsk, DNU, 2002, pp. 81-84.

Information about the author:

Dubrevskiy Y.M.
yudu@list.ru

Donetsk State Institute of Health, Physical Education and Sport
Baidukov str., 80, Donetsk, 83048, Ukraine.
Came to edition 20.06.2012.

Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок майбутніх вчителів

Колумбет О.М.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотації:

Приведений аналіз концепції координації і координаційних здібностей у сфері теорії фізичного виховання. Розглянуто дані сучасної наукової літератури з розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей. Визначені подальші шляхи розвитку рухових координацій молоді. Наведений аналіз 131 публікації вітчизняних та закордонних вчених та дослідників. Визначені напрями розвитку координаційних здібностей з метою професійної підготовки студентів. Отримані дані дозволяють констатувати, що на даний час накопичено достатньо матеріалу, який дозволяє по-новому поглянути на традиційні аспекти педагогічного процесу фізичного виховання майбутніх вчителів. Встановлений комплекс координаційних здібностей майбутніх вчителів, до яких відносяться просторова орієнтація, спритність та точність.

Колумбет А.Н. Развитие профессионально важных двигательных умений и навыков будущих учителей. Приведен анализ концепции координации и координационных способностей в сфере теории физического воспитания. Рассмотрены данные современной научной литературы по развитию и совершенствованию координационных способностей. Определены дальнейшие пути развития двигательных координаций молодежи. Проведен анализ 131 публикации отечественных и зарубежных ученых и исследователей. Определены направления развития координационных способностей в целях профессиональной подготовки студентов. Полученные данные позволяют констатировать, что на данное время накоплено достаточно материала, который позволяет по-новому взглянуть на традиционные аспекты педагогического процесса физического воспитания будущих учителей. Установлен комплекс координационных способностей будущих учителей, к которым относятся пространственная ориентация, ловкость и точность.

Kolumbet A.N. Development of professionally of important motive abilities and skills of future teachers. An analysis over of conception of coordination and coordinating capabilities is brought in the field of theory of physical education. Data of modern scientific literature are considered on development and perfection of coordinating capabilities. The further ways of development of motive coordinations of young people are certain. The analysis of a 131 publication of domestic and foreign scientists and researchers is conducted. Directions of development of coordinating capabilities are certain for professional training of students. Finding allow to establish that on this time enough material which allows newly to give a glance on the traditional aspects of pedagogical process of physical education of future teachers is accumulated. The complex of coordinating capabilities of future teachers, which a spatial orientation, adroitness and exactness, behave to, is set.

Ключові слова:

координація, здібності, фізичне, виховання, професійний, прикладна, підготовка, вчителі.

координация, способности, физическое, воспитание, профессиональная, прикладная, подготовка, учителя.

coordination, capabilities, physical, education, professionally, applied, training, teachers.

Вступ.

Професійна діяльність є сферою, в якій людина реалізує свої найважливіші інтереси і потреби. Багато сучасних професій вимагають від фахівців хорошої загальної фізичної форми, а також певного рівня розвитку координаційних здібностей, які є професійно значущими для конкретних професій. Без оволодіння ними фахівець не може почувати собі професійно повноцінним, а це означає, що навряд чи можна говорити про наявність у нього конкурентних переваг, таких необхідних в нинішніх умовах розвитку ринку праці в Україні.

Питання значущості прикладного фізичного виховання, його зв'язку із трудовою діяльністю людини давно є предметом уваги вчених. Зокрема, в радянський період цей напрям системи фізичного виховання вивчався досить широко і отримав своє визначення як професійно-прикладна фізична підготовка [2, 11 та ін.].

Особливий акцент робився на таких напрямках досліджень, як питання професійно-прикладної фізичної підготовки різних категорій учнів і студентів, але особливо повно ці питання розглядалися при побудові системи фізичного виховання учнів професійних технічних училищ і студентів вищих навчальних закладів різного профілю.

Численними дослідженнями було доведено, що в основі механізму впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності лежить явище перенесення навичок і умінь, сформованих в одній області людської діяльності, на результати оволодіння навичками і уміннями в нових сферах [1, 3, 17 та ін.].

Це перенесення може здійснюватися як в близьких за

структурою діями, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в досить далеких. В цілому ж теорія перенесення була досить широко розроблена в радянській психології і педагогіці [5], і на ній було побудовано багато прийомів шкільного і професійного навчання.

Зазвичай розділяють перенесення двох видів:

- перенесення при навчанні, тобто вплив вже наявних навичок і умінь в одній діяльності на оволодіння навичками в іншій діяльності;
- перенесення при функціонуванні, тобто вплив знову набутих навичок на результати виконання іншої діяльності, раніше добре освоєної [3].

У разі полегшення або поліпшення однієї діяльності під впливом змін в іншій говорять про позитивне перенесення, а у разі ускладнення або погіршення – про негативне. Мірою ж перенесення зазвичай є величина змін кількісних і якісних показників. При обґрунтуванні значення професійно-прикладної фізичної підготовки зіставляються зміни у рівні фізичної підготовленості, розвитку рухових навичок випробовуваних з показниками кількості помилок, що допускаються, швидкості професійних дій та інших параметрів роботи фахівців при виконанні стандартних виробничих завдань.

Фізіологічний механізм перенесення рухових навичок багато в чому заснований на положеннях, розроблених послідовниками школи І.М.Сеченова і І.П.Павлова, згідно з якими, професійні навички будуються як комплексна система тимчасових умовно-рефлекторних зв'язків. Формування рухових навичок завжди відбувається на базі раніше придбаних організмом координацій.

І.П.Павлов висунув положення про формування динамічних стереотипів або функціональної системності при становленні рухової навички, що складається з окремих елементів. Термін «динамічний» тут підкреслює функціональний характер цього стереотипу, що припускає його формування і зміцнення тільки після відповідних вправ, погіршення при стомленні, сильних емоціях, захворюваннях і згасання при тривалих перервах в тренуванні. Цими положеннями фахівці рекомендують керуватися при плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки [2].

Говорячи про динамічний стереотип, слід враховувати, що він характерний для таких навичок, в яких послідовність фаз руху за тимчасовими і просторовими характеристиками досить стандартна. Елементарним прикладом такої послідовності може служити порядок дій водія при перемиканні швидкості. Проте чим складніші за своєю структурою динамічні стереотипи, що виробляються, і чим більше їх жорсткість за тимчасовими і просторовими характеристиками, тим важче здійснити перенесення наявних навичок на нові види діяльності. Ці положення також необхідно враховувати при підборі фізичних вправ в інтересах здійснення професійної фізичної підготовки студентів. При цьому слід зазначити, що навичка, яка виробляється в ході фізичних вправ, не має бути жорстко закріпленою, і це дозволить використовувати її в комбінаціях з іншими професійними і спортивними діями.

Важливим моментом є і визначення необхідного заходу схожості рухових навичок, що виробляються в ході професійної фізичної підготовки і потрібних у професійній діяльності. Звичайно, перенесення можна вважати успішнішим, якщо у фізичних вправах містяться елементи, тотожні за своєю структурою елементам виробничих операцій.

Для пояснення явища перенесення в професійній фізичній підготовці В.С.Гурфінкель і Л.М.Шик [13], виходячи з теорії М.О.Бернштейна, висунули принципи матричного способу управління рухом. Згідно з ним, вищестоящі структури мозку, що управляють, посилають в низові спінальні інстанції не конкретні і деталізовані команди м'язам, а сигнали про включення тих або інших матриць управління – систем правил, вироблених раніше і локалізованих в сегментарних апаратах спинного мозку. Тому наявність таких матриць дозволяє швидше опанувати виконання широкого круга рухових завдань.

У той же час, вказане положення підкреслює важливість багатого рухового досвіду виконання різноманітних фізичних вправ для перенесення на професійне навчання. Є наукові дані про досить тісний зв'язок між кількістю спортивних навичок (плавання, їзда на велосипеді, спортивні ігри тощо), якими володіє випробований, і швидкістю його просування у професійному навчанні. У зв'язку з цим для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність широкого арсеналу фізичних вправ та не дуже складних за своєю координаційною структурою [2, 10, 12, 16, 18].

При цьому у багатьох випадках явище перенесення пов'язане із спільністю морфологічних, біохімічних і функціональних змін в організмі студентів під впливом вправ в розвитку тих або інших фізичних якостей. На цьому, зокрема, засновані фізіологічні критерії професійної придатності підлітків до різних професій, сформульовані І.Д.Карцевим із співавторами [15]. Що стосується найкращого часу для формування професійно значущих координаційних здібностей студентів у поєднанні з їх фізичною підготовкою, то час навчання у вищій школі, безумовно, таким є.

Дослідники стверджують, що в будь-якій області діяльності у міру професійного становлення у кожної людини складається своє специфічне поєднання компонентів навички, і це ускладнює реалізацію явищ перенесення цієї навички в інші сфери. На нижніх же сходах професійного становлення, коли специфіка навички ще не закріпилася, є більше можливостей для досягнення успіху за рахунок «запуску» схожих механізмів забезпечення інших спортивних і професійних дій. Облік цих положень дуже важливий при здійсненні планування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [1, 2, 3, 16, 17], і їх використовують у своїх роботах багато сучасних авторів [7, 8, 16, 20].

Тема роботи відповідає Зведеному плану науково-дослідних робіт Київського університету імені Бориса Грінченка за темою «Філософські, освітологічні та методичні засади компетентісної особистісно-професійної багатопрофільної університетської освіти» (реєстраційний номер 0110u006274).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – аналіз даних сучасної наукової літератури з розвитку і вдосконаленню координаційних здібностей, виявлення підходів до розвитку рухових координацій майбутніх учителів.

Результати дослідження.

В період первинного навчання майбутнього фахівця можна чекати, що великий руховий досвід, набутий їм на заняттях фізичними вправами, зробить значний позитивний вплив на процес оволодіння професійними навичками. Але при цьому потрібний певний і оптимальний рівень розвитку фізичних якостей і навичок.

Ці теоретичні положення не втратили своєї новизни і сьогодні, особливо враховуючи ту обставину, що упродовж досить тривалого періоду, пов'язаного із складнощами розвитку вітчизняної науки в умовах становлення ринкових стосунків, теорія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів фактично не отримала належного розвитку.

Говорячи про професійно-прикладну фізичну підготовку студентів-педагогів, необхідно спочатку визначити ті координаційні здібності, які є для цієї діяльності професійно значущим. Відповідно, йдеться:

- а) про виявлення специфічних умов трудової діяльності педагогів і особливостей розвитку у них професійних фізичних якостей;
- б) про визначення комплексу ефективних засобів професійно-прикладної фізичної культури студентів-педагогів, які забезпечують успішне

оволодіння ними професійно значущими руховими уміннями та навичками.

Професійна праця вчителів як працівників творчої професії вимагає від них цілком конкретних умінь і навичок, що дозволяють застосовувати певні технічні прийоми. Від рівня розвитку певних якостей істотно залежить і майстерність вчителя. Крім того, на нашу думку, для вчителів велику професійну значущість має координаційна витривалість організму.

Між тим, як вказано раніше, на сьогодні фактично відсутні роботи, які освітлювали б відповідні питання в розвитку професійно значущих координаційних здібностей в процесі фізичної підготовки студентів в умовах педагогічного ВНЗ. При цьому є деякі публікації, в яких відзначається роль психомоторних якостей у забезпеченні швидкого і точного засвоєння нових професійних навичок, значення спеціалізованих занять з фізичного виховання для професійного розвитку студентів [16].

Тому, ґрунтуючись на теорії М.О.Бернштейна, а також явищі перенесення, при плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, майбутніх вчителів слід виходити, передусім, з наявності у студентів базових координаційних здібностей. При цьому за основу повинна бути взята класифікація координаційних здібностей, запропонована М.О.Бернштейном [9], в яку включені спритність, точність, рівновага, гнучкість, рухливість, стрибучість, влучність, ритмічність, пластичність. Необхідність такого вибору пов'язана з тим, що різні автори називають руховими координаціями, або координаційними здібностями, одні і ті ж якості, часто вкладаючи в них різний зміст.

При дослідженні координаційних здібностей студентів-педагогів слід враховувати, що ключовими компонентами усіх координаційних здібностей є: синхронізація рухових і вегетативних функцій, перерозподіл м'язових зусиль у просторі і у часі, міра взаємодії сенсорних систем, рівень міжм'язової і внутрішньом'язової координації [19].

При цьому латентний період рухової реакції і швидкість моторного компонента великою мірою властиві спритності, точності, рухливості і стрибучості. Лабільність нервових процесів знаходить віддзеркалення переважно в спритності, точності, рухливості, стрибучості, влучності, ритмічності і пластичності. Стан збудливості і розтяжності м'язів більшою мірою характерно для спритності, точності, рівноваги, гнучкості, рухливості, стрибучості і ритмічності. Нарешті, рівень пропріорецептивної чутливості властивий спритності, точності, рівновазі, гнучкості, рухливості, стрибучості, влучності і так далі [19].

Необхідно також враховувати, що координаційні здібності розвиваються і удосконалюються під впливом ряду загальних і спеціальних чинників.

Так, психофункціональний стан, рівень фізичної підготовленості, стан функціональних систем, вік, добові коливання, впливають на формування усіх досліджених координаційних здібностей. Здатність до екстраполяції і типологічні особливості центральної нервової системи впливають більшою мірою на при-

ріст показників спритності, точності, рухливості; особливості будови суглобово-зв'язкового апарату визначають темпи приросту показників спритності, рівноваги, гнучкості, рухливості і стрибучості. Генетичні особливості більшою мірою позначаються на розвитку спритності, гнучкості, рухливості, ритмічності, пластичності. Загальною ознакою для усіх координаційних здібностей є необхідність використання якісних критеріїв оцінки приросту їх показників, тоді як кількісні критерії використовуються для визначення темпів приросту спритності, точності, гнучкості, стрибучості, влучності [19].

Професійно значущі для студентів-педагогів координаційні здібності, які формуються під впливом вказаних чинників пропонується класифікувати таким чином [4]: а) здібності точно порівнювати і регулювати просторові, тимчасові і динамічні параметри рухів; б) здібності підтримувати статичну і динамічну рівновагу; в) здібності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості.

Висновки.

Відповідно до викладених вище і прийнятими за основу у рамках цього дослідження теоретичними положеннями, а також на основі фактичного визначення рівня розвитку координаційних здібностей в цілях професійно-прикладної фізичної підготовки студентів необхідно вирішити наступні питання:

- 1) яким чином різний, вже наявний у студентів рівень розвитку фізичних якостей і володіння руховими навичками здатний вплинути на результати їх професійного навчання і майбутньої діяльності;
- 2) в якому напрямі і в якій мірі підвищення рівня розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів впливає на оволодіння ними професійними уміннями і навичками;
- 3) в якому напрямі і в якій мірі підвищення рівня розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки впливають на виконання ними навчальних завдань і дій [4].

Серед комплексу координаційних здібностей, на наш погляд, найбільш значущими для майбутніх вчителів є просторова орієнтація, спритність і точність, хоча при цьому, приміром, місце точності в структурі фізичних якостей особи досі однозначно не визначено. Показовим є і різноманіття думок з цього питання – від категоричного невизнання точності як здатності і тим більше – фізичної якості людини [6] до визначення особливостей прояву точності як загальною визначеною рухово-координаційної якості [14, 19, 20].

Це ускладнює, на додаток до вищесказаного, актуалізує і робить досить широким поле наукових досліджень у сфері спеціалізованого фізичного виховання студентів.

Передбачається, що на підставі експериментальних даних будуть запропоновані нові шляхи розвитку координації і координаційних здібностей у сфері фізичного виховання студентів ВНЗ.

Література:

1. Вейднер-Дубровин Л.А. Перенос физических и двигательных навыков – теоретическая основа использования средств физической подготовки с целью повышения боеспособности военнослужащих. Труды Военного факультета физической культуры и спорта при ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. 1963. Вып. 32. С. 3-10.
2. Демьяненко Ю.К. Теоретическое обоснование системы профессионально-прикладной физической подготовки. Проблемы теории и практики профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профтехучилищ: Сборник научных трудов. Под ред. В.Г.Канович. Ленинград: ВНИИ профтехобразования, 1982. С. 78-86.
3. Кабанова-Меллер Е.Н. Роль обобщения в переносе. Вопросы психологии. 1972. vol. 2. С. 55-66.
4. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. vol.4. С. 62-65.
5. Лисина М.М. Некоторые проблемы переноса в работах зарубежных авторов. Вопросы психологии. 1960. vol. 5. С. 153-161.
6. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение. Теория и практика физической культуры. 1991. vol. 4. С. 2-9.
7. Наскалов В.М. Профессиограммный анализ уровня физической подготовленности студентов в соответствии с требованиями избранной специальности. Вестник Полоцкого государственного университета. Серия: Педагогические науки. 2004. vol. 5. С. 76-83.
8. Порубова И.Н. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки студенток экономического факультета на основе применения средств аэробики. Совершенствование системы подготовки специалистов для сферы сервиса: Материалы региональной научно-практической юбилейной конференции, 23-24 октября 2002 года. Омск: ОГИС, 2002. Ч. 2. С. 112-115.
9. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М: Медицина, 1966. 349 с.
10. Бойченко С.Л., Вельский И.В. Классическая теория физической культуры. Минск: Вирт, 2002. 212 с.
11. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических институтов. М.: МГПИ, 1980. 331 с.
12. Войнар Ю.А. Профессионализм в сфере физической культуры и его формирование в современных условиях. СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2002. 423 с.
13. Гурфинкель В.С., Шик Л.М. Об одном механизме супраспинального управления движениями. Механизмы нисходящего контроля спинного мозга. Л.: ЛГУ, 1971. С. 128-139.
14. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 516 с.
15. Карцев И.Д., Халдеева А.Ф., Павлович К.Э. Физиологические критерии профессиональной пригодности подростков к различным профессиям. М.: Просвещение, 1968. 228 с.
16. Колумбет О.М., Максимович Н.Ю. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. К.:КМПУ, 2009. 96 с.
17. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте. М.: Просвещение, 2005. 512 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры. М.: ФиС, 1991. 543 с.
19. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с.
20. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. М.: Дубна, 2003. 402 с.

Информация об авторе:

Колумбет Александр Николаевич
re_play @3g.ua

Киевский университет имени Бориса Гринченка
ул. Воровского 18/2, г. Киев, 04053, Украина.
Поступила в редакцию 20.06.2012г.

References:

1. Vejdner-Dubrovina L.A. *Trudy Voennogo fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta* [Labours of the Military faculty of physical culture and sport], 1963, vol.32, pp. 3-10.
2. Dem'ianenko Yu.K. Teoreticheskoe obosnovanie sistemy professional'no- prikladnoj fizicheskoy podgotovki [Theoretical ground of the system of professional of the applied physical preparation]. *Problemy teorii i praktiki professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki uchashchikhsia proftekhuchilishch* [Problems of theory and practice professionally-applied physical preparation of student schools], Leningrad, SSI, 1982, pp. 78-86.
3. Kabanova-Meller E.N. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1972, vol.2, pp. 55-66.
4. Kolumbet O.M. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.4, pp. 62-65.
5. Lisina M.M. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1960, vol.5, pp. 153-161.
6. Luk'ianenko V.P. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1991, vol.4, pp. 2-9.
7. Naskalov V.M. *Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta* [Announcer of the Polotsk State University], 2004, vol.5, pp. 76-83.
8. Porubova I.N. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki specialistov dlia sfery servisa* [Perfection of the system of preparation of specialists for the sphere of service], 2002, vol.2, pp. 112-115.
9. Bernshtejn N.A. *Ocherki po fiziologii dvizhenij i fiziologii aktivnosti* [Essays on physiology of motions and physiology of activity], Moscow, Medicine, 1966, 349 p.
10. Bojchenko S.L., Vel'skij I.V. *Klassicheskaia teoriia fizicheskoy kul'tury* [Classic theory of physical culture], Minsk, Virt, 2002, 212 p.
11. Vilenskij M.I.A., Safin R.S. *Osnovy professional'noj napravlenosti fizicheskogo vospitaniia studentov pedagogicheskikh institutov* [Bases of professional orientation of physical education of students of pedagogical colleges], Moscow, MSPU, 1980, 331 p.
12. Vojnar Ju.A. *Professionalizm v sfere fizicheskoy kul'tury i ego formirovanie v sovremennykh usloviakh* [Professionalism in the field of physical culture and his forming is in modern terms], Saint Petersburg, SAPC, 2002, 423 p.
13. Gurfinkel' B.C., Shik L.M. *Ob odnom mekhanizme supraspinal'no go upravleniia dvizheniiami* [About one mechanism of supraspinal management motions], Leningrad, LSU, 1971, pp. 128-139.
14. Il'in E.P. *Psikhomotornaia organizaciia cheloveka* [Psychomotor organization of man], Saint Petersburg, Peter, 2003, 516 p.
15. Karcev I.D., Khaldeeva A.F., Pavlovich K.E. *Fiziologicheskie kriterii professional'noj prigodnosti podrostkov k razlichnym professiiam* [Physiological criteria of professional fitness of teenagers to the different professions], Moscow, Education, 1968, 228 p.
16. Kolumbet O.M., Maksimovich N.Iu. *Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv* [Professionally applied physical preparation of students], Kiev, KTPU, 2009, 96 p.
17. Marishchuk V.L. *Psikhodiagnostika v sporte* [Psychodiagnosis is in sport], Moscow, Education, 2005, 512 p.
18. Matveev L.P. *Teoriia i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and method of physical culture], Moscow, Physical Culture and Sport, 1991, 543 p.
19. Nazarenko L.D. *Sredstva i metody razvitia dvigatel'nykh koordinacij* [Facilities and methods of development of motive coordinations], Moscow, TPPC Publ., 2003, 258 p.
20. Ozerov V.P. *Psikhomotornye sposobnosti cheloveka* [Psychomotor capabilities of man], Moscow, Dubna, 2003, 402 p.

Information about the author:

Kolumbet A.N.

re_play @3g.ua

Grinchenko Kiev University
Vorovskogo str. 18/2, Kiev, 04053, Ukraine.
Come to edition 20.06.2012.

Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення

Компанієць Ю.А.

Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Анотації:

Проведено аналіз змісту та спрямованості наукових досліджень і програмно-нормативного забезпечення у сфері прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України. У дослідженнях брали участь 58 спортсменів у віці від 17 до 22 років. Показано, що кількість навчальних годин, яку відведено для фахової фізичної підготовки, не може забезпечити вирішення поставлених перед нею завдань. Встановлено, що виходом із кризової ситуації може бути широке застосування різних видів фізкультурної діяльності (освітньої, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної тощо), для яких характерний пріоритет духовності як цілісності внутрішнього психічного життя людини в процесі формування її фізичних кондицій. Доведено, що сприятливі умови для комплексної фізкультурної роботи створюються під час проведення з курсантами табірної польового збору. Наведено пропозиції щодо внесення змін в схему організації навчального процесу.

Компанієць Ю.А. Анализ состояния системы физической подготовки будущих правоохранителей и перспективные направления ее усовершенствования. Проведен анализ содержания и направленности научных исследований, программно-нормативного обеспечения в сфере прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД Украины. В исследованиях принимали участие 58 спортсменов в возрасте от 17 до 22 годов. Показано, что количество часов, отведенных на специальную физическую подготовку, не может обеспечить решения поставленных перед ней задач. Установлено, что выходом из кризисной ситуации может быть широкое использование разных видов физкультурной деятельности (образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной и др.), для которых характерен приоритет духовности как целостности внутренней психической жизни человека в процессе формирования его физических кондиций. Доказано, что оптимальные условия для комплексной физкультурной работы создаются во время проведения с курсантами лагерного полевого сбора. Предложены изменения в схему организации учебного процесса.

Kompaniets Yu.A. Analysis of the state of the system of physical training of future law enforcement officers and perspective directions of its improvement. The analysis of maintenance and orientation of scientific researches is conducted, programmatic and normative providing in the field of the applied physical training of students of higher educational establishments of Ministry of internal affairs of Ukraine. In researches 58 sportsmen took part in age from 17 to 22. It is rotined that the amount of clock on the special physical training can not provide the decision of the tasks put before it. It is set that from a crisis situation there can an exit be the wide use of different types of athletic activity (educational, sporting, recreational, rehabilitation). For them priority of spirituality and integrity of internal psychical life of man is characteristic in the process of forming of his physical standards. It is well-proven that optimum terms for complex athletic work are created during a leadthrough with the students of the camp field collection. Offered change in the chart of organization of educational process.

Ключові слова:

настанова, нормативи, табірний збір, організація, навчання.

приказ, нормативы, лагерный сбор, организация, учеба.

order, norms, camp, collection, organization, studies.

Вступ.

Зміст прикладної фізичної підготовки у спеціалізованих навчальних закладах МВС України визначається необхідністю навчання професійно важливим руховим діям, які, власне, і забезпечують у майбутньому можливість надійно та ефективно вирішувати службові завдання різної складності в різноманітних умовах.

Для цього необхідно повною мірою використовувати можливості фізичної культури та спорту, а фізичну підготовку курсантів вищих навчальних закладів, які готують співробітників для силових відомств, здійснювати з урахуванням умов їх майбутньої професійної діяльності.

Моніторинг вітчизняної фахової спеціалізованої літератури та періодичних видань вказує на те, що проблеми організації фізичної підготовки у вузах МВС України ще не знайшли належного відображення у наукових публікаціях. Приблизно така ж ситуація і у країнах ближнього зарубіжжя. Як зазначає С.Д. Бойченко із співавторами, із 84 російськомовних робіт, підготовлених за останні п'ятдесят років і присвячених дослідженню особливостей рухової діяльності представників різних професій, тільки дев'ять торкаються актуальних аспектів професійної підготовки співробітників правоохоронних органів та військовослужбовців [2, с. 52-55]. Як правило, дослідники зосереджують свою увагу на окремих питаннях навчання руховим діям, значно менше повідомлень про гума-

нітарні та психолого-педагогічні аспекти професійної фізичної підготовки, і зустрічаються лише поодинокі дослідження аналітичного характеру.

Фізична підготовка майбутніх правоохоронців розглядається як важлива педагогічна проблема [1, с. 54-56], вирішення якої можливе при відповідному педагогічному супроводі – багаторівневій системі фізичної підготовки курсантів, спрямованій на створення ефективних умов для успішного навчання, виховання і формування професійно-прикладної фізичної підготовки, метою якої є виявлення індивідуальних особливостей курсантів як основи розвитку професійної компетентності, формування у курсантів професійної готовності, професійного саморозвитку та самореалізації. Важливими елементами такої системи є актуалізація домінуючих фізичних якостей, розрахунок індивідуального обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.

При дослідженні у курсантів навчальних закладів МВС здатності до регуляції рухової функції в завданнях, які вимагають проявлення специфічних координаційних здібностей, зокрема здатності до точної диференціації часових та силових характеристик рухів, було зроблено висновок щодо високої ефективності використання в навчальному процесі дидактичної схеми «обумовлені – умисні – умисно-експромтні – експромтні дії» при освоєнні рухових умінь і навичок. [2, с.52-55]. Експериментальним шляхом було обґрунтовано ефективність використання інтеграційного компетентнісного підходу до оцінювання якості

навчання курсантів ВНЗ системи МВС України. У ході експерименту, у якому брали участь курсанти Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка, було встановлено, що використання «Професійно-компетентної системи оцінювання» дозволяє отримувати об'єктивну інформацію про якість формування навичок самозахисту без зброї, розкриває небезпеку помилок при практичному застосуванні прийомів й мотивує курсантів до поглибленого навчання та самовдосконалення [8, с. 105-109]. В.В. Серебряк зі співавторами запропонував використовувати інноваційний підхід щодо вдосконалення якості підготовки спортсменів, які виступають у змаганнях в розділі «рукопашний бій». У дослідженнях брали участь 58 спортсменів у віці від 17 до 22 років. На основі аналізу отриманих даних розроблено й апробовано найбільш ефективні техніко-тактичні схеми побудови поєдинку із супротивниками різних стилів єдиноборств. Доведено, що запропонований підхід сприяє розвитку оперативного мислення й адаптації до спарингів із рукопашного бою [9, с. 105-109]. Було також розроблено методiku формування техніко-тактичних навичок рукопашного бою та систему поетапної адаптації до ведення спарингів на основі спеціально розроблених комплексів і комплексних завдань професійної спрямованості. Розглянуто тактичні схеми ведення поєдинків та запропоновано найбільш ефективні шляхи досягнення перемоги над противниками різних стилів. Представлені спеціальні технічні комплекси, комплексні завдання й комбінації за власними цільовими функціями виконують роль адаптаційних засобів техніко-тактичної підготовки, що забезпечують одночасне збільшення потенціалу професійної підготовки та сприяють формуванню здатності планувати та виконувати компетентні дії в екстремальних ситуаціях [10, с. 160].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи Луганського державного університету внутрішніх справ ім. Е.О. Дідоренка.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – провести аналіз сучасних підходів до організації фізичної підготовки у навчальних закладах МВС України та окреслити перспективні напрямки її удосконалення.

Методи дослідження. Дослідження здійснювалося на теоретичному (аналіз, синтез і систематизація наукової і науково-методичної літератури) і емпіричному (бесіди, спостереження, тестування) рівнях з використанням статистичних методів обробки отриманих результатів.

Результати дослідження.

Стратегічний курс підготовки правоохоронців, з одного боку, повинен забезпечувати виконання службових завдань будь якої складності, а з іншого – бути зорієнтованим на загальнолюдські морально-етичні норми і цінності.

До цього часу зміст загальної і спеціальної фізичної підготовки працівників міліції, вимоги до організації та проведення занять, контрольні показники

їх підготовленості визначала Настанова з фізичної підготовки рядового й начальницького складу органів внутрішніх справ України, введена в дію наказом МВС України № 759 від 21 жовтня 2000 року (НФП-2000). Свого часу ми вже робили порівняльний аналіз цього регламентуючого документа та його попередника (наказ №147 від 1992 року) [4, с. 27-30], вказували на появу нових тенденцій у підходах до організації професійно-прикладної фізичної підготовки. Перша (на наш погляд, дуже симптоматична) відмінність між ними полягала в тому, що при викладі НФП-2000 в понятійний апарат замість традиційного визначення «рукопашний бій» було введено нове – «заходи фізичного впливу». Тоді ж змінилися і вимоги щодо рівня загальної фізичної підготовленості, причому їх спрямованість не завжди мала позитивний характер. Так, якщо вимоги в тестах, які характеризують розвиток силових (підтягування, згинання рук в упорі лежачи) і швидкісних якостей (біг на 100 м), залишалися майже незмінними, то в контрольній вправі на витривалість (біг 3000 м) планка вимог досить суттєво знижувалася. Ми звертали увагу на те, що це суперечить сучасним світовим тенденціям у побудові систем підготовки військових і поліцейських підрозділів загального і спеціального призначення, у яких приділяється велика увага витривалості як основі розвитку інших рухових якостей, забезпечення загального високого рівня готовності. Виходячи з цього, для оцінки рівня підготовленості перемінного складу нами було запропоновано використовувати розроблену систему вимог, у якій при виборі видів контрольних випробувань і визначення кількісних показників враховувався вітчизняний та закордонний досвід, застосовувалися методи математичної статистики; вони не завищені в тій мірі, щоб здаватися недосяжними, і водночас не настільки занижені, щоб гальмувати інтерес і бажання їх виконувати. [5, с. 230-238].

Також відбулися зміни й у програмному змісті розділу «спеціальна фізична підготовка». У НФП-2000 він розширений за рахунок уведення нових елементів з різних видів єдиноборств, наприклад, таких, як удари руками назад, із розвороту, удари ногами зверху, боковий удар коліном.

У цілому подібне розширення «службового арсеналу» можна тільки вітати, хоча принципового значення те, за допомогою яких прийомів, дій з боротьби самбо, дзюдо, боксу, кік-боксу, айкідо та ін., досягнуто необхідний результат, немає. Аби вони були надійними, ефективними і не виходили за межі дозволеного законом.

Важливе інше: як досягти необхідного рівня майстерності в кожному з обраних видів рухів. У цьому контексті визначальної ролі набуває фактор часу: навіть за наявності кваліфікованого тренера-викладача і належного рівня матеріально-технічного забезпечення навчального-тренувального процесу, досягнення поставленої мети буде ускладнене через обмежену кількість годин, що відводяться для цього. У новому проекті Настанови, який нещодавно надійшов для ознайомлення у структурні підрозділи МВС, визна-

чена кількість годин на заняття фізичною підготовкою – 4 години на тиждень. Це мінімум, який, згідно з положеннями теорії і практики фізичного виховання, дозволяє усього лише підтримувати досягнутий рівень розвитку рухових якостей і спеціальних умінь та навичок. Підкреслимо, тільки *підтримувати*, для розвитку ж необхідно витратити більшу кількість часу. Отже, у програмно-нормативних документах з фізичної підготовки для навчальних закладів, які готують кадри для правоохоронних органів, необхідно чітко зазначити: планові (за розкладом) практичні заняття проводяться мінімум двічі рази на тиждень по 2 академічні години кожне. Реально ж забезпечити розвиток рухових якостей і формування спеціальних умінь та навичок можна лише за умови триразових занять на тиждень. У проекті нової Настанови на цьому було б доцільно акцентувати особливу увагу. У сукупності з іншими формами навчальної (індивідуальні заняття, консультації та ін.) і спортивно-масової роботи (ранкова фізична зарядка, заняття в спортивних секціях, масові спортивно-оздоровчі і спортивно-розважальні заходи, участь у змаганнях й ін.) це дозволило б у цілому забезпечити позитивну динаміку загальної фізичної та спеціальної підготовленості особового складу вузів МВС. Таку модель організації фізкультурно-спортивної роботи розроблено, апробовано та впроваджено в Луганському державному університеті внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка.

У навчальному закладі цьому напрямку службової діяльності приділяється постійна увага, а пошук найбільш ефективних форм і методів роботи постійно супроводжувався вивченням з наступним узагальненням вітчизняного та міжнародного досвіду організації фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи у навчальних закладах та в правоохоронних органах. При цьому ми виходили з тієї точки зору, що духовно-фізична, людинотворча функція фізичної культури є пріоритетною, а духовна складова, пов'язана з розвитком мислення, уяви, почуттів і т.д. людини специфічно реалізується через рухову діяльність. Досягнути цього можна лише за умови проведення з особовим складом кропіткої цілеспрямованої повсякденної роботи за всіма основними напрямками людської діяльності: ціннісно-орієнтаційної, пізнавальної, комунікативної, перетворюючої.

У процесі впливу на людину через різні види діяльності можуть вирішуватися різноманітні завдання: переміни, збереження, відновлення у неї певних фізичних, психічних, моральних, естетичних якостей та здібностей. Завдяки цьому діяльність у сфері фізичної культури може розглядатися не тільки як засіб цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток людини, але і як інструмент задоволення потреб у спілкуванні, відпочинку, розваг та інших культурних потреб людей. Різноманітні завдання у сфері фізичної культури вирішуються через різні види фізкультурної діяльності: освітню, спортивну, рекреаційну, реабілітаційну тощо.

Для різних видів фізкультурної діяльності характерний пріоритет духовності як цілісності внутрішнього психічного життя людини в процесі форму-

вання її фізичних кондицій. Специфічною є також і потребнісно-мотиваційна ланка а, відповідно, їх духовна сторона і в цілому соціальний статус активності людини. З іншого боку, ціннісні орієнтації, інтереси, мотиви, потреби фізкультурної діяльності дають змогу робити висновки і щодо рівня фізичної досконалості особистості, набуваючи ознак її показників; саме в цих характеристиках концентрується цілісність і єдність соціального і біологічного в людині [7, 247 с.].

Найбільш сприятливі умови для розв'язання поставлених завдань створюються під час проведення табірної польового збору з курсантами першого року навчання, для якого характерна чітка організація життєдіяльності особового складу відповідно до вимог статутів, наказів та інших нормативних документів. [3, с.28-30.]. На період проведення зборів планується проведення навчальних занять, спортивно-масових, культурно-освітніх та інших заходів, передбачених затвердженим розпорядком дня. Фізичні навантаження мають тенденцію до поступового, але разом з тим неухильного зростання. Це стосується як ранкової фізичної зарядки, так і планових практичних занять, попутних тренувань, спортивно-масових заходів тощо. Такий підхід до організації навчально-тренувального процесу, з одного боку, вимагає майже граничної концентрації зусиль викладачів та курсантів, а з іншого – забезпечує виконання не тільки обов'язкових, визначених Настановою нормативів, а й більш складних випробувань. Серед них марш-кидок зі зброєю та спорядженням на сім кілометрів та крос по місцевості зі складним рельєфом на п'ятнадцять кілометрів.

Початкові теоретичні відомості про зміст та характер професійної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів, які надаються у ввідній лекції, згодом постійно доповнюються короткими повідомленнями, які забирають обмаль часу, разом з тим сприяють більш міцному засвоєнню навчального матеріалу, попередженню травматизму. При засвоєнні цінностей фізичної культури особливу увагу слід звертати на діяльнісний аспект, тому що заохотити людину до самостійних занять на основі одних лише знань про фізичну культуру та формування позитивного ставлення до неї вкрай складно. Необхідно здійснити перехід від інформування до продуктивного навчання і активної соціальної дії. На цьому етапі надзвичайно важлива роль відводиться особистості викладача, який завдяки професійній компетентності, особистій руховій підготовленості, власним морально-етичним якостям стає прикладом для наслідування, створює позитивний психологічний клімат на заняттях. [6, с. 92-95].

В такій атмосфері своєчасне вербальне заохочення, інколи навіть заохочення поглядом, жестом стимулюють курсантів до активної навчальної діяльності, досить часто на межі фізичних можливостей. До осіб, у яких виникають труднощі у навчанні, сумніви в здатності долати перешкоди (в прямому і переносному значенні цього слова) застосовується індивідуальний підхід. Залежно від конкретних обставин ситуації це може бути і додаткове пояснення, і виконання

рухового завдання поелементно разом із викладачем, і психологічна підтримка, але може виникнути і необхідність примусу. У таких випадках важливо добитися виконання завдання з подальшою акцентуацією на здатності курсанта долати труднощі, прагнучи залишити у свідомості не згадку про примус, а морально-психологічне задоволення від досягнутого. Дидактичні засоби, методи та прийоми, які використовує викладач, повинні бути адаптовані таким чином, щоб процеси навчання, освіти та виховання були органічно взаємозв'язані між собою, забезпечуючи передусім процес формування особистості (Люди́нотворення), а лише потім – професійно важливих навичок, рухових якостей та функціональних можливостей.

Загальний обсяг та інтенсивність виконуваних в ході практичних занять (як правило, комплексних) навантажень обов'язково враховуються і варіюються залежно від завдань, що вирішуються, та функціонального стану організму. Для оперативного контролю використовуються стандартні пульсові проби.

Багаторічний досвід роботи дає підстави вважати одним із найбільш дієвих засобів навчально-тренувального процесу заняття, які повністю або частково присвячені подоланню штучних та природних перешкод. Саме під час їх проведення і відбувається формування не тільки професійно важливих умінь, навичок та рухових якостей, а і позитивних морально-вольових якостей та рис характеру.

Спортивно-масові заходи мають, як правило, змагальний характер і обов'язково плануються таким чином, щоб бути водночас цікавими і сприяти розвитку рухових і психологічних якостей – кмітливості, винахідливості, спритності та рішучості.

Інша тенденція, характерна для побудови сучасних систем фізичної підготовки різних підрозділів силових структур, виявляється у широкому застосуванні комплексного підходу у навчанні. У зв'язку з цим до схеми організації навчального процесу доцільно ввести так звані «блоки практичної підготовки», кожен з яких складається із кількох комплексних практичних занять і проводиться спільно викладачами різних кафедр. Під час їх проведення шляхом моделювання ситуацій різної складності створюються «польові» умови, максимально наближені до реальних, у яких і здійснюється напрацювання та вдосконалення навичок практичної роботи. Це дасть змогу формувати практичні навички службової діяльності, встановити реальні міжпредметні зв'язки і в підсумку підвищити якість підготовки фахівців у цілому. До змісту таких блоків обов'язково слід уводити заняття з етики міжособистісних стосунків, конфліктології, спецсеминар щодо профілактики професійної деформації особистості співробітників правоохоронних органів. Вони повинні проводитися з участю психолога. У загальній структурі навчального процесу блоки практичної підготовки могли б виглядати таким чином.

Навчання у спеціалізованому навчальному закладі розпочинається з проходження 2-3-місячних курсів першопочаткової підготовки (у тому числі перші 4-6 тижнів – табірний збір). Зміст блоку спрямований на

розв'язання основного завдання: оволодіння системою знань, практичних навичок і умінь, необхідних для несення патрульно-постової служби. На цьому етапі попутно вирішується завдання відбору, відрахування особового складу за станом здоров'я та з інших причин, які не дають змогу продовжити навчання.

У подальшому подібні блоки практичної підготовки, різні за змістом та менші за тривалістю (3-4 тижні), необхідно проводити щороку. Зміст навчального матеріалу на зборах визначається виходячи з навчальних програм для кожного року навчання та спеціалізації слухачів. Основне завдання комплексних практичних занять – перевірка міцності та ґрунтовності знань, отриманих під час лекцій та семінарів, вміння застосовувати їх у реальній обстановці. Завдання, які необхідно вирішувати на заняттях, повинні бути на перетині кількох дисциплін, мати тенденцію до ускладнення. При цьому необхідно реєструвати виявлені проблеми і недоліки в підготовці, щоби згодом обов'язково провести роботу щодо їх усунення.

Процес реформування відомчої системи освіти повинен проходити під знаком гуманітаризації професійних якостей майбутнього співробітника правоохоронних органів, забезпечити безумовне виконання вимог закону, повагу і дотримання прав людини.

Ведучи мову про гуманітаризацію процесу підготовки співробітників правоохоронних органів, ми маємо на увазі не збільшення кількості дисциплін, які вивчають суспільство, історію і культуру народу, а розширення гуманітарного компоненту в тих, що вже викладаються. Необхідно ґрунтовно переглянути зміст лекцій, спеціальних семінарів і курсів, планів практичних та семінарських занять, взявши за відправну точку первинність прав та інтересів людини. У цьому відношенні найбільші суперечності можуть виникати в процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Практично вся вона побудована на використанні прийомів, дій, основаних на застосуванні фізичної сили, спеціальних засобів чи навіть зброї, тобто фактично спрямована на те, щоб навчити, як зробити боляче іншій людині, змусити її підкоритися. Звісно, згодом міліціонер при виконанні службових обов'язків щодо збереження законності та правопорядку вимушено застосовує отримані навички на практиці, тим чи іншим способом обмежує права та свободи громадянина.

Як же бути з ідеєю гуманітаризації в цьому випадку? На наш погляд, її реалізація у фізичній підготовці пов'язана насамперед зі зміщенням акцентів, – в першу чергу переконання; сила може бути застосована тільки в крайніх випадках, а вони досить чітко визначені в Законі України «Про міліцію». Окрім цього в суспільстві повинна бути проведена широка роз'яснювальна робота щодо того, що має право робити міліціонер, а що – ні. І чітко усвідомити: якщо вимога законна, то її треба виконувати, інакше можуть бути негативні наслідки.

Професіоналізм, повага до людей, здатність забезпечувати виконання службових завдань будь-якої складності, чесність і відданість справі, загальна

культура та особистий приклад – такі сучасні вимоги до працівника міліції. Досягнення їх можливе лише за умови гуманітаризації професійної підготовки співробітників правоохоронних органів.

Висновки

Програмно-нормативні документи, які визначають організацію та зміст фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, потребують подальшого доопрацювання: кількісні показники фізичної підготовленості повинні бути науково обґрунтованими, логічно вмотивованими і враховувати позитивний досвід. Також необхідно чітко визначити кількість годин на різні

форми навчальної та позанавчальної роботи, завдяки чому було б забезпечено формування і розвиток професійно важливих рухових якостей та вмінь. Найбільш сприятливі умови для оволодіння цінностями професійної фізичної культури створюються під час проходження табірної польової збору.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності різних форм спортивно-фізкультурної роботи у спеціалізованих вузах МВС України, організаційно-методичні особливості їх застосування.

Література^

1. Баишев И.И. Педагогическое сопровождение физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов. Теория и практика физической культуры. 2009. №2. С. 54-56.
2. Бойченко С.Д., Руденик В.В., Костюкович В.Е. Особенности обучения двигательным действиям в средних учебных заведениях милиции. Теория и практика физической культуры. 2006. №3. С. 52-55.
3. Гружевський В.О. Технологія формування мотиваційних потреб до занять фізичною культурою студентів I курсу з урахуванням регіональних особливостей проживання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2007. № 10. С. 28-30.
4. Компанієць Ю.А. Аналіз сучасних тенденцій у фізичній підготовці майбутніх співробітників правоохоронних органів. Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. "Проблеми розвитку педагогіки вищої школи в XXI столітті: теорія і практика". Оdesa: НДРВВ ОЮІ НУВС. 2002. С.27-30.
5. Компанієць Ю.А., Несмашний В.И. Рейтинг-контроль в физической подготовке курсантов ЛИВД. Вісник Луганського інституту внутрішніх справ. № 4. 2000. С.230-238.
6. Лисяк В.М. Вивчення ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2009. № 7. С. 92-95.
7. Мильштейн О. А. Социология физической культуры и спорта в СССР. М. ФиС. 1974. 247 с.
8. Попов С.В. Интеграційний компетентнісний підхід до оцінювання якості навчання курсантів ВНЗ МВС України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2010. № 9. С. 105-109.
9. Серебряк В.В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів рукопашного бою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2010. № 6. С. 105-109.
10. Серебряк В.В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання. Луганськ. РВВ ЛДУВС імені Е.О. Дідоренка. 2011. 160 с.

Информация об авторе:

Компанієць Юрій Анатольєвич
yuakomp@mail.ru
Луганський державний університет
внутрішніх дел ім. Э.А. Дидоренко
ул. Генерала Дидоренко, 4, пос. Юбилейный,
г. Луганск, 91493, Украина
Поступила в редакцию 20.06.2012г.

References:

1. Baishev I.I. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2009, vol.2, pp. 54-56.
2. Bojchenko S.D., Rudenik V.V., Kostjukovich V.E. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2006, vol.3, pp. 52-55.
3. Gruzhevskij V.O. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2007, vol.10, pp. 28-30.
4. Kompaniiec' Ju.A. Analiz suchasnikh tendencij u fizichnij pidgotovci majbutnikh spivrobotnikiv pravookhoronnikh organiv [An analysis of modern tendencies in physical preparation of future employees of law enforcement authorities]. *Problemi rozvitku pedagogiki vishchoyi shkoli v XXI stolitti* [Problems of development of pedagogics of higher school are in XXI age], Odesa, NUVS, 2002, pp. 27-30.
5. Kompaniiec Ju.A., Nesmashnyj V.I. Visnik Lugans'kogo institutu vnutrishnikh sprav [Announcer of the Lugansk Institute of Internal Affairs], 2000, vol.4, pp. 230-238.
6. Lisiak V.M. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.7, pp. 92-95.
7. Mil'shtejn O. A. *Sociologija fizicheskoy kul'tury i sporta v SSSR* [Sociology of physical culture and sport in the USSR], Moscow, Physical Culture and Sport, 1974, 247 p.
8. Popov S.V. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.9, pp. 105-109.
9. Serebriak V.V. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.6, pp. 105-109.
10. Serebriak V.V. *Zastosuvannia zakhodiv fizicnogo vplivu* [Application of measures of physical influence], Lugansk, LSUIA Publ., 2011, 160 p.

Information about the author:

Kompaniets Yu.A.
yuakomp@mail.ru
Lugansk State University of Internal Affairs
General Didorenko str. 4, vil. Jubileyny, Lugansk, 91493, Ukraine
Came to edition 20.06.2012.

Етапи і методика експериментальної роботи з професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності

Маковецька Н.В.

Запорізький національний університет

Анотації:

Визначено етапи експериментальної роботи щодо професійного розвитку вихователів та інструкторів з фізкультури дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності. Наведено методику цієї роботи. У дослідження було включено 266 фахівців дошкільних навчальних закладів, із яких 139 належали до експериментальної групи, 127 – до контрольної. Рівень їхнього професійного розвитку визначався за такими компонентами – мотиваційно-діяльнісним, когнітивним і особистісним. Формувальний експеримент передбачав застосування моделі організації методичної роботи з фахівцями у дошкільному навчальному закладі. Виділені організаційні і методичні умови для професійного розвитку фахівців: розробка вмісту, визначення форм (методів) і особливостей професійного розвитку. Це сприяло значному підвищенню рівня професійного розвитку респондентів експериментальної групи.

Маковецькая Н.В. Этапы и методика экспериментальной работы по профессиональному развитию специалистов дошкольных учебных учреждений в сфере образовательно-оздоровительной деятельности. Определены этапы экспериментальной работы по профессиональному развитию воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных учебных заведений в сфере образовательно-оздоровительной деятельности. Приведена методика этой работы. В исследование было включено 266 специалистов дошкольных учебных заведений, из которых 139 принадлежали к экспериментальной группе, 127 – к контрольной. Уровень их профессионального развития определялся по таким компонентам: мотивационно-деятельностный, когнитивный и личностный. Формирующий эксперимент предусматривал применение модели организации методической работы со специалистами в дошкольном учебном заведении. Выделены организационные и методические условия для профессионального развития специалистов: разработка содержания, определение форм (методов) и особенностей профессионального развития. Это способствовало значительному повышению уровня профессионального развития респондентов экспериментальной группы.

Makovetskaya N.V. Stages and methodology of experimental work on professional development of specialists of preschool educational establishments in the field of educationally-health activity. The stages of experimental work are certain on professional development of educators and instructors of physical culture of preschool educational establishments in the field of to educationally-health-improvement to activity. The method of this work is resulted. 266 specialists of preschool educational establishments were plugged in research. From them 139 belonged to the experimental group, 127 – to control. The level of their professional development was determined on such components: motivational, activity, cognitive, personality. A forming experiment foresaw application of model of organization of methodical work with specialists in preschool educational establishment. Organizational and methodical terms are selected for professional development of specialists: development of maintenance, determination of forms (methods) and features of professional development. It was instrumental in the considerable increase of level of professional development of respondents of experimental group.

Ключові слова:

професійний, розвиток, фахівець, освітній, здоров'я, мотивація, когнітивний, особистісний.

професиональний, розвиток, спеціаліст, освітній, здоров'я, мотивація, когнітивний, личностное.

professional, development, specialist, educational, health, motivation, cognitive, personality.

Вступ.

Соціально-економічні та політичні перетворення, які відбуваються в українському суспільстві, породжують в освіті ситуацію, коли оновлюється та змінюється її організаційна структура. У зв'язку з цим посилюється увага до проблеми професійного розвитку фахівців, які працюють у закладах освіти, у тому числі і у дошкільних навчальних закладах. Такий професійний розвиток можна забезпечити, створюючи оптимальні умови для вдосконалення рівня науково-теоретичної та практичної підготовки, підвищення освітньо-кваліфікаційного рівня педагогічних кадрів, адже професійний розвиток фахівців забезпечує успішну діяльність будь якої організації. Це особливо справедливо на сучасному етапі, коли прискорення науково-технічного прогресу веде до швидких змін і вимог до професійних знань, умінь і навиків. Знання випускників на початку ХХ століття знецінювались через 30 років, наприкінці століття – через 10, сучасні спеціалісти повинні перенавчатись через 3-5 років.

Робота виконана за планом НДР Запорізького національного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою статті є висвітлення основних аспектів експериментальної роботи з професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

Це зумовило такі завдання роботи: визначення етапів експериментальної роботи, а також короткий опис методики її проведення. Було застосовано такі методи досліджень: систематизація і класифікація матеріалу, порівняння.

Результати досліджень.

Основна мета експерименту полягала у перевірці дієвості теоретичної моделі професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності та побудованої на її основі методики; підтвердженні або спростуванні правильності загальної і часткових гіпотез; здійсненні опису експериментальної роботи та аналізі результатів її впровадження до практики роботи дошкільних навчальних закладів.

Згідно з метою, завданнями дослідження були:

- визначення стану професійного розвитку вихователів та інструкторів з фізкультури дошкільних навчальних у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності;
- з'ясування можливостей удосконалення змісту роботи та добір ефективних форм, методів і засобів професійного розвитку фахівців;
- перевірка ефективності розробленої нами теоретичної моделі професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності та побудованої на її основі методики;

- розробка дієвої моделі організації роботи дошкільного навчального закладу з професійного розвитку фахівців у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

Загальна логіка експериментальної роботи вибудувалася відповідно до мети і завдань дослідження і передбачала:

- створення теоретичної моделі професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності;
- розробку основних принципів побудови процесу професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів;
- визначення етапів дослідницької роботи, розробку програми та методики експерименту;
- відбір і характеристику кількісних і якісних показників моделі професійного розвитку фахівців, а також критеріїв оцінювання отриманих результатів;
- з'ясування умов підвищення ефективності професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності;
- вибір експериментальної бази;
- проведення експерименту: відбір форм, методів, засобів, що мають забезпечувати ефективність застосування технології професійного розвитку фахівців;
- перевірку отриманих результатів на достовірність і валідність.

Педагогічне дослідження проводилося за програмою, яка включала декілька етапів.

Програма експерименту передбачала: проведення пошукового експерименту; теоретичне визначення та практичне створення умов експерименту; проведення вимірювань у контрольних та експериментальних групах; математичну обробку отриманого фактичного матеріалу.

Відомо, що достовірність результатів експерименту залежить від якості вимірювання емпіричних даних, одержаних під час дослідження, а також від коректності теоретичних висновків, зроблених на підставі цих даних.

В межах нашого дослідження, для найбільш об'єктивної характеристики якості вимірювання й інтерпретації емпіричних даних, було використано критерій надійності інформації.

За В. А. Беліковим, В. І. Загвязинським, Т. Є. Климовою, Г. І. Саганенко, показниками критерію надійності можуть біти визначені: обґрунтованість інформації – відсутність теоретичних помилок у вимірюванні; репрезентативність [1; 3; 4; 5].

Згідно з цими показниками, завдання діагностичного етапу експериментальної роботи було сформульовано таким чином:

- обґрунтованість інформації – визначити критерії оцінювання і показники рівнів професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів до освітньо-оздоровлювальної діяльності;
- правильність і точність інформації – визначити рівні професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів до освітньо-оздоровлювальної діяльності й обґрунтувати статистичні показники;

- репрезентативність інформації – визначити необхідний обсяг вибірки;
- усталеність інформації – визначити терміни проведення діагностичних зрізів.

Другим показником, за яким було перевірено розроблену нами методику професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності був показник валідності.

За В. А. Беліковим, В. І. Загвязинським, Т. Є. Климовою, Г. І. Саганенко, валідність методики (обґрунтованість, адекватність) – це комплексна характеристика, яка показує чи вимірює методика саме ту ознаку для діагностики якої вона створена. Науковці дійшли висновку, що існує декілька видів валідності: за змістом – використовується для перевірки тестів досягнень і критеріально-орієнтованих тестів; за однозначністю – визначається за допомогою співставлення результатів з зовнішнім критерієм за яким інформація збирається одночасно з тестуванням; прогностична – визначається за порівнянням результатів тестування із зовнішнім критерієм, але інформація за зовнішнім критерієм збирається через деякий час після тестування; ретроспективна – визначається на основі критерію, що відображає стан вимірювання властивостей в минулому напередодні тестування. Отже, валідність – це така психометрична властивість, що дозволяє виносити задовільне чи незадовільне судження стосовно отриманих результатів. Оскільки на валідність також впливають випадкові фактори, то в психометриці прийнято основну нерівність: валідність надійність. На відміну від надійності, крім випадкових факторів, на валідність впливають систематичні фактори [1; 3; 4; 5].

В межах нашого дослідження показником валідності розробленої нами методики був змістовий показник.

Основу експериментальної програми складала методика експерименту, яка охоплювала мету, завдання експерименту, обґрунтування засобів вимірювань, опис самого процесу експерименту, обґрунтування результатів експерименту.

З'ясуємо зміст основних етапів дослідження і методів, які використовувалися на кожному з них.

Основним змістом першого – теоретико-діагностичного етапу дослідження був вибір теми дослідження, конкретизація об'єкта, предмета; обґрунтування методології дослідження, узагальнення та систематизація базових понять дослідження, визначення концептуальних підходів до професійного розвитку педагогічних працівників. Аналіз стану професійного розвитку фахівців, побудова моделі професійного розвитку. Були обрані такі методи: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація у процесі вивчення філософської, психологічної, педагогічної науково-методичної літератури; попереднє опитування фахівців, обстеження дітей, анкетування батьків.

Другий – аналітико-синтетичний (констатувальний) етап передбачав визначення компонентів професійного розвитку педагогів, змісту, форм і методів, критеріїв та рівнів професійного розвитку інструкторів з фізкультури та вихователів дошкільних навчаль-

них закладів. Пріоритетними на цьому етапі нами були визначені такі методи дослідження: анкетування, тестування, аналіз результатів діяльності.

На третьому – експериментально-узагальнюючому (формульованому) етапі відбувалась реалізація моделі, проведення контрольного зрізу, обробка отриманих даних, систематизація й узагальнення результатів дослідження. Це зумовило вибір таких методів дослідження: рейтингове оцінювання, методи вимірювання і математичної обробки експериментальних даних, системний якісний і кількісний аналіз

Отже, теоретико-діагностичний етап охоплював вирішення широкого кола теоретичних та емпіричних проблем, пов'язаних із визначенням теоретико-методологічних підходів та методичної бази дослідження. Окрім цього, на етапі попередньої аналітичної роботи було проведено опитування інструкторів з фізкультури і вихователів дошкільних навчальних закладів з метою підтвердження актуальності проблеми підвищення їхньої професійної компетентності у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності. З цією ж метою було обстежено дітей дошкільного віку, а також проанкетовано їхніх батьків.

Констатувальний етап експерименту передбачав:

- визначення компонентів професійного розвитку фахівців;
- вивчення вихідного рівня сформованості цих компонентів у інструкторів з фізкультури і вихователів дошкільних навчальних закладів.

Експериментальна робота здійснювалась відповідно до створеної програми й охоплювала інструкторів з фізкультури, вихователів дошкільних навчальних закладів.

Дослідження відбувалось за паралельною структурою, тобто було виокремлено два однорідні об'єкти – експериментальна та контрольна групи.

В експериментальній групі було впроваджено в практику роботи дошкільних навчальних закладів розроблену нами модель професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності, в контрольній групі освітній процес відбувався за традиційною побудовою із застосуванням елементів експериментальної методики. Зіставлення обох об'єктів дослідження проводилось як до експерименту, так і після нього. Це дало можливість порівняти вихідні та прикінцеві характеристики процесу професійного розвитку фахівців, довести ефективність запровадження запропонованої методики.

На констатувальному етапі експериментальної роботи за визначеними нами компонентами – мотиваційно-діяльним, когнітивним і особистісним відбувалось опитування фахівців [2].

Згідно з результатами опитування на підставі розроблених критеріїв визначався вихідний рівень професійного розвитку фахівців у відносних одиницях.

Середні показники фахівців контрольної й експериментальної груп, одержані нами на констатувальному етапі дослідження, були достатньо близькими. За мотиваційно-діяльним компонентом середні показники рівня професійного розвитку фахівців (у відносних одиницях) склали 0,32 в експериментальній і

0,35 в контрольній групах, за когнітивним показником відповідно – 0,58 і 0,55 відповідно, за особистісним – 0,51 в обох групах. Отже, на констатувальному етапі експерименту комплексний показник професійного розвитку (у відносних одиницях) виявився однаковим в обох групах.

Окрім цього, на констатувальному етапі експериментального дослідження, за комплексним показником професійного розвитку, фахівців було розподілено за п'ятьма рівнями.

На констатувальному етапі дослідження на кожному із рівнів в контрольній і експериментальній групах показники кількості респондентів були досить близькими, а на достатньому рівні вони навіть однакові – 24, лише на високому рівні в експериментальній групі респондентів виявилось значно більше (10), ніж у контрольній групі (3).

Отже, на констатувальному етапі дослідження середні показники респондентів контрольної й експериментальної груп за мотиваційно-діяльним, особистісним і когнітивним компонентами, що визначають рівень професійного розвитку фахівців, були ідентичними.

Мета формульованого етапу експерименту полягала у розробці та практичній перевірці результативності методики професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

Формувальний експеримент складався з таких етапів:

- змістовний, який знайшов своє відображення у річних планах роботи дошкільних навчальних закладів, а також методичних посібниках, метою яких було створення фундаменту для самоосвіти фахівців, їхньої самореалізації, задоволення потреб у нових знаннях, спілкуванні, самовираженні;
- організаційно-управлінський, що передбачав добір форм і методів професійного розвитку інструкторів з фізкультури і вихователів дошкільних навчальних закладів. Широкого використання набули такі форми роботи, як педагогічні ради, семінари, творчі групи, консультації. Неабияку увагу приділено самоосвіті фахівців;
- аналіз та корекція процесу професійного розвитку фахівців дозволила проаналізувати хід і результати роботи, зрозуміти причини відхилень, визначити помилки, з цією метою проводилось додаткове опитування фахівців, контроль їхньої самоосвіти.

Так, серед річних завдань дошкільних навчальних закладів пріоритетними були визначені такі:

- спільно з родиною створювати умови для забезпечення фізичного, психічного та соціального здоров'я дошкільників шляхом побудови освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі на принципах педагогіки оздоровлення, враховуючи індивідуальні особливості і стан здоров'я кожної дитини;
- вдосконалювати роботу в системі “дошкільний навчальний заклад – сім'я”, спрямовану на зміцнення і збереження всіх складових здоров'я дошкільників шляхом застосування нетрадиційних методів оздоровлення;
- спільно з родиною продовжувати роботу зі зміцнен-

- ня і збереження всіх складових здоров'я дітей шляхом активізації рухової діяльності дошкільників;
- ввести в освітній процес дошкільного навчального закладу елементи козацької педагогіки;
 - розпочати поглиблену роботу щодо впровадження у практику роботи дошкільного навчального закладу інноваційного менеджменту освітньо-оздоровлювальної діяльності.

Однією з головних умов реалізації кожного із завдань був такий рівень компетентності фахівців, що дозволив би успішно вирішити ці завдання. Тому кожен річний план роботи дошкільного навчального закладу містив заходи щодо підвищення професійної майстерності фахівців. Зокрема, це педагогічні читання, самоосвіта педагогів, узагальнення, впровадження і розповсюдження перспективного педагогічного досвіду. Окрім цього, завданням підвищення рівня професійної компетентності фахівців була підпорядкована вся методична робота, найбільш вагомими формами якої є педагогічні ради, семінари, робота творчих груп, консультації. Зміст цієї роботи відповідав річним завданням роботи дошкільного навчального закладу.

З метою забезпечення ефективності всіх форм професійного розвитку фахівців, було створено методичні посібники, які відбивали як організаційний, так і змістовний аспект вирішення цієї проблеми.

Формувальний експеримент передбачав застосування моделі організації методичної роботи з фахівцями у дошкільному навчальному закладі, яка і передбачала реалізацію всіх зазначених вище його етапів.

Підсумковий етап експерименту засвідчив, що створення організаційно-методичних умов для професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності, а саме: розробка змісту; визначення форм і методів, а також особливостей професійного розвитку сприяли значному підвищенню рівня професійного розвитку респондентів, які належали до експериментальної групи.

Дані, отримані на цьому етапі експерименту, свідчать про значне підвищення середніх показників рівня

професійного розвитку фахівців за кожним із компонентів в експериментальній групі. Ці показники склали в експериментальній і контрольній групах відповідно – за мотиваційно-діяльним компонентом 0,72 і 0,45, за когнітивним – 0,84 і 0,61, за особистісним – 0,82 і 0,56.

Отже, комплексний показник професійного розвитку фахівців, які належали до експериментальної групи, також був значно вищим порівняно з тим же показником контрольної групи.

Як засвідчують результати, отримані у процесі аналізу рівнів професійного розвитку фахівців, в експериментальній групі значно зменшилась кількість фахівців, віднесених до низького (з 15 до 7), нижче середнього (з 25 до 19) і середнього (з 65 до 44) рівнів професійного розвитку. Водночас значно збільшилась кількість фахівців, віднесених до достатнього (з 24 до 57) рівня і незначно – до високого (з 10 до 12). У контрольній групі також відбулися позитивні зміни, але вони не були такими значними.

Отже, створені нами організаційно-методичні умови сприяли професійному розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

Висновки.

Викладене дає нам змогу дійти висновку, що на контрольному етапі дослідження середні показники респондентів контрольної й експериментальної груп за мотиваційно-діяльним, особистісним і когнітивним компонентами, що визначають рівень професійного розвитку фахівців, були значно вищими у представників експериментальної групи. Аналіз показників розподілу респондентів за рівнями засвідчив про зменшення кількості фахівців на низькому, нижче середнього і середньому рівнях і їхнє збільшення на достатньому і високому рівнях в експериментальній групі. Дані, зафіксовані в контрольній групі, свідчать про незначне поліпшення результатів.

Зазначене свідчить про ефективність визначених нами організаційно-методичних умов професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

Література:

1. Беликов В. А. Теоретические основы решения педагогических проблем. Магнитогорск : МГПИ, 1999. 41 с.
2. Даниленко Л. І. Інноваційний освітній менеджмент : [навч. посіб.]. К. : Главник, 2006. 144 с.
3. Загвязинский В. Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений]. М. : Academia, 2001. 206 с.
4. Климова Т. Е. Развитие научно-исследовательской культуры учителя : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01. Оренбург, 2001. 327 с.
5. Саганенко Г. И. Надежность результатов социологического исследования. Ленинград : Наука, 1983. 189 с.

Информация об авторе:

Маковецкая Наталья Валерьевна
znudekanat@rambler.ru

Запорожский национальный университет
ул. Жуковского, 66, Запорожье, 69600, Украина
Поступила в редакцию 09.07.2012г

References:

1. Belikov V. A. *Teoreticheskie osnovy resheniia pedagogicheskikh problem* [Theoretical bases of the solution of pedagogical problems], Magnitogorsk, MSPU, 1999, 41 p.
2. Danilenko L. I. *Innovatsionij osvitiij menedzhment* [Innovative educational management], Kiev, Glavnik, 2006, 144 p.
3. Zagviazinskij V. Atakhanov R. *Metodologija i metody psikhologo-pedagogicheskogo issledovaniia* [Methodology and methods of psychology-pedagogical research], Moscow, Academy, 2001, 206 p.
4. Klimova T. E. *Razvitie nauchno-issledovatel'skoj kul'tury uchitelia* [Development of research culture of the teacher], Dokt. Diss., Orenburg, 2001, 327 p.
5. Saganenko G. I. *Nadezhnost' rezul'tatov sociologicheskogo issledovaniia* [Reliability of results of sociological research], Leningrad, Science, 1983, 189 p.

Information about the author:

Makovetskaya N.V.
znudekanat@rambler.ru
Zaporozhye National University
Zhukovskogo str. 66, Zaporozhye, 69600, Ukraine.
Came to edition 09.07.2012.

Диагностика психофизической готовности и пригодности суворовцев к военно-профессиональной деятельности

Михута И.Ю.

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Беларусь

Аннотации:

Представлен алгоритм распределения учащихся военного учебного заведения на группы по степени пригодности к будущей профессии. В исследовании принимали участие 80 учащихся 14–15 лет. Использовались дифференцированные оценки психофизической готовности к ряду специальностей определенного военно-профессионального профиля (экстремального, операторско-инженерного и общевойскового). Показаны направления самоопределения индивида к определенным видам военно-профессиональной деятельности на начальном этапе профессионального становления. Выделены обязательные составляющие структуры управления учебно-воспитательным процессом в специализированных общеобразовательных военных учебных заведениях. Обоснованы содержательно-организационные подходы к программно-методическому обеспечению начального этапа профессиональной прикладной физической подготовки учащихся.

Михута И.Ю. Диагностика психофизической готовности и пригодности суворовцев до військово-професійної діяльності. Представлений алгоритм розподілу учнів військового навчального закладу на групи за ступенем придатності до майбутньої професії. У дослідженні брали участь 80 учнів 14-15 років. Використовувалися диференційовані оцінки психофізичної готовності до спеціальностей певного військово-професійного профілю (екстремального, операторсько-інженерного і загальновійськового). Показані напрями самовизначення індивіда до певних видів військово-професійної діяльності на початковому етапі професійного становлення. Виділені обов'язкові елементи структури управління учбово-виховним процесом в спеціалізованих загальноосвітніх військових учбових закладах. Обґрунтовані змістовно-організаційні підходи до програмно-методичного забезпечення початкового етапу професійної прикладної фізичної підготовки учнів.

Mihuta I.J. Diagnostics of psychophysical readiness and fitness of student to military-professional activity. A distributing algorithm is presented student military educational establishment on groups on the degree of suitability to the future profession. In research took part a 80 student 14-15 years. The differentiated estimations of psychophysical readiness were utilized to the row of specialities of certain military-professional type (extreme, operator-engineer and general). Directions of self-determination of individual are rotined to the certain types of military-professional activity on the initial stage of the professional becoming. The obligatory making structures of educational process control are selected in the specialized general soldiery educational establishments. Grounded richly-organizational going near programmatic-methodical to providing of the initial stage of the professional applied physical preparation of student.

Ключевые слова:

военный, физическая, подготовка, психофизический, критерий, ученик.

військовий, фізична, підготовка, психофізичний, критерій, учень.

military, physical, preparation, psychophysical, criterion, student.

Введение.

В отечественной и зарубежных армиях исследования по определению готовности и пригодности набираемого контингента проводились особенно интенсивно в связи, во-первых, с наличием высоких требований к психическим и психофизиологическим качествам военных специалистов, определяемым большой сложностью, опасностью и ответственностью будущей деятельности; во-вторых, массовым характером набора и распределением специалистов по профилям военно-профессиональной деятельности, необходимостью формирования сплоченных воинских коллективов (экипажи, группы) и, в-третьих, с необходимостью создания современной системы диагностики и прогнозирования профессиональной готовности и пригодности будущих специалистов к военно-профессиональной деятельности [1, 2].

В настоящее время, сформировалось, по меньшей мере, два подхода к определению феномена «готовности к деятельности»: функциональный и личностный. Сторонники обеих точек зрения солидарны в одном: готовность формируется на двух уровнях: мотивационно-ценностном и операциональном [3]. Другими словами, специалист военной сферы должен владеть определенной совокупностью знаний, умений, навыков, способов действия, специальных морально-боевых, нравственно-волевых, психических и физических качеств, и быть готовым актуализировать их в специфических (экстремальных) ситуа-

циях профессиональной деятельности.

Н.И. Наенко в профессионально-психологической готовности обособляет готовность к действиям в экстремальных ситуациях и выделяет ее как показатель наличия у субъекта образа структуры действия, особое функциональное и психологическое состояние, направленное на выполнение необходимого действия [4].

Ф.И. Генов рассматривает профессиональную готовность в контексте целостного проявления психических и физических процессов, а именно психофизических способностей [5].

Все направления изучения и обеспечения военно-профессиональной деятельности специалиста военного профиля определяются наличием и необходимостью учета критериев соответствия между собой характеристик субъекта и объекта труда, их пригодности для выполнения служебных задач [6, 7].

На основе данного положения, профессиональная пригодность рассматривается, во-первых, как совокупность качеств, свойств человека, предопределяющих успешность формирования пригодности к конкретной деятельности (видам деятельности) и, во-вторых, как совокупность наличных, сформированных профессиональных знаний, навыков, умений, а также психологических, физиологических и других качеств и свойств, обеспечивающих эффективное выполнение профессиональных задач. С этих позиций свойство профессиональной пригодности обуславливается совокупностью исходных (с точки зрения

включения в деятельность) особенностей человека, которые формируются на этапах профессионального пути в процессе деятельности [2, 8, 9].

В то же время при анализе профессиональной пригодности конкретного человека к данной деятельности профессионально важные для нее качества, по мнению Е.А. Климова [9], в каждом случае образуют нечто целое – систему. Он определил пять основных слагаемых этой системы: гражданские качества; отношение к труду, профессии; дееспособность; профессионально важные качества; профессиональная подготовленность.

Профессиональная готовность и пригодность к конкретной трудовой деятельности отражает особенности процесса выбора, определения будущей профессии на основе оценки и прогнозирования возможностей человека успешно ее освоить и эффективно работать, а также развития комплекса профессионально значимых психофизических качеств [10, 11].

В.В. Суворов считает, что если прогноз готовности и пригодности к массовым профессиям опирается на выявлении основных характеристик общего развития личности, то прогноз готовности и пригодности к «критическим (экстремальным) профессиям» должен базироваться на определении индивидуальных психофизиологических особенностей [12].

В этой связи, при проведении оценки и прогнозирования профессиональной психофизической готовности и пригодности молодежи к будущей военно-профессиональной деятельности необходимо опираться на системно-структурный анализ личности и основные принципы обследования, которые определяют методологию диагностики и организационные формы проведения отбора, а также связь результатов определения готовности и пригодности с другими формами обеспечения успешности обучения и эффективности военно-профессиональной деятельности [2].

По мнению, В.А. Бодрова, В.Я. Апчела и соавторов особое значение для оценки и прогнозирования профессиональной пригодности имеют следующие принципы профотбора: принцип целенаправленности изучения личности; принцип комплексности оценки профессиональной пригодности; личностно-деятельностный принцип; принцип объективности и обоснованности оценки; принцип этапности; принцип группировки специальностей (дифференцированное прогнозирование); принцип практичности. Учет всех этих принципов при разработке критериев оценки и прогнозирования профессиональной готовности и пригодности молодежи к военно-профессиональной деятельности является объективной необходимостью, и на данном основании должна развиваться и совершенствоваться система профессионального отбора и диагностики будущих специалистов военных сферы.

Для решения задач профессионального отбора

молодежи на военную службу используется следующая классификация воинских должностей: командные (организаторские); операторские (сенсорно-гностические); связи и наблюдения (сенсорные); водительские (сенсомоторные); специального назначения (моторно-волевые); технологические (специалисты по обслуживанию техники); прочие воинские должности.

Независимо от принадлежности к виду Вооруженных Сил или роду войск В.П. Петров, А.Т. Ростунов выделяют следующие профили военно-профессиональной деятельности: организаторский (командный, управленческий), социально-педагогический, инженерно-технический, операторский, оперативно-штабной (диспетчерский), экстремальный и обеспечивающий. Данные профили выделяют исходя из целей и содержания решаемых задач, информационной основы деятельности, а также требований предъявляемых к ПВК специалиста военной сферы.

Разработанные нами структурно-содержательные подходы к формированию определяющих признаков специалистов военной сферы, базирующиеся на психологических и двигательных предпосылках военно-профессиональной деятельности позволили по совокупным данным интегрировать наиболее значимые моменты основных классификаций и критериев в модели специалистов *экстремального* (должности специального назначения), *операторско-инженерного* (должности – операторская, связи и наблюдения) и *общевойскового* (должности – интендантские, командные и по обслуживанию техники) профиля [15]. Данное объединение обусловлено сходством включенности психомоторного, кондиционного и координационного компонентов психофизических способностей специалиста военной сферы в характер военно-профессиональной деятельности.

В этой связи решению проблемы диагностики и отбора специалистов для военной сферы будет способствовать предлагаемый алгоритм оценки психофизической готовности и пригодности учащейся молодежи по прогнозируемым специальностям и профилям будущей военно-профессиональной деятельности.

В современной литературе отсутствуют работы, в которых рассматриваются взаимосвязи оценочных критериев готовности и пригодности к профессиональной деятельности, особенно на начальном этапе профессионального самоопределения.

В обозначенном контексте особый интерес вызывают учащиеся старших классов суворовских военных училищ, так как уже к этому возрастному периоду у юношей 15–17 лет согласно данным В.И. Ляха [16] постепенно устанавливается окончательный психофизический профиль, свойственный взрослому человеку и тем самым определяется готовность к военно-профессиональной деятельности, а также пригодность к тому или иному военному профилю.

Именно, суворовцы, на наш взгляд, представляются наиболее перспективными с позиций, с одной стороны, прикладности, формирования военно-профессиональной готовности к деятельности в экстремальных условиях, с другой пригодности – с точки зрения ведения отбора кадров для дальнейшего профессионального совершенствования.

Исследование выполнено по плану НИР Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – разработка алгоритма диагностики психофизической готовности и пригодности суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были применены следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, алгоритмизация компонентов психофизической готовности и пригодности к военно-профессиональной деятельности.

Организация исследования. Исследования проводились в Минском суворовском военном училище (МСВУ) в период с января по май 2011 г. В исследовании принимали участие суворовцы 14–15 лет ($n=80$).

Результаты исследования.

Необходимость и целесообразность разработки мероприятий по определению профессиональной готовности и пригодности, как правило, определяются выраженными индивидуальными различиями у будущих специалистов военного профиля профессионально важных психофизических качеств, а также наличием зависимости между этими характеристиками.

Оценка и прогнозирование профессиональной готовности и пригодности носит, как правило, вероятностный характер и рассчитана на небольшой период времени (2–5 лет), ибо успешность военно-профессиональной деятельности специалиста военного профиля определяется многообразием факторов, связанных с самим субъектом труда, а также с изменчивостью объективной трудовой ситуации.

В прогнозировании готовности и пригодности будущих специалистов для военной сферы оптимально выделять пять стадий предшествующих организации непосредственной оценки исследуемой процедуры:

- теоретико-методологическое изучение военно-профессиональной деятельности и профессиограмм всех специальностей военного профиля, направленное на построение структурно-содержательной модели специалиста экстремального, операторско-инженерного и общевойскового профиля военной сферы (включающей ступень, должность, тип, класс, отдел, группа профессий, условия двигательной деятельности, перечень желательных профессионально-важных психофизических качеств);
- подбор существующих и модификация общих и специальных методов оценки (психологических и дви-

гательных тестов) для каждого профессионально-важного психофизического качества, отвечающих требованиям надежности и валидности [17];

- разработка количественных критериев оценки профессионально важных психофизических качеств с помощью каждого психологического и двигательного теста;
- разработка и обоснование правил преобразования исходной информации при тестировании по стандартизированным методикам в интегральную диагностическую оценку готовности и пригодности к конкретному военно-профессиональному профилю;
- отбор и определение профиля военно-профессиональной деятельности по «формула-структурированным» психофизическим показателям готовности и пригодности на основе разработанной системы оценки и прогнозирования успешности будущей деятельности.

Выделенные пять стадий оценки и прогнозирования готовности и пригодности позволяют сформировать алгоритм и процесс отбора суворовцев по психофизическим критериям готовности и пригодности к будущей военно-профессиональной деятельности.

Общая характеристика алгоритма:

1-этап – оценочно-протокольный (первичный протокол). Оценка компонентов психофизической готовности и пригодности суворовцев и занесение полученных абсолютных (количественных) результатов по всем методикам в протокол тестирования.

2-этап – разработка критериев оценки профессионально важных психофизических качеств. Результаты психофизического обследования выраженные в оценках (относительных величинах) по 10-балльной шкале, переводятся в абсолютные величины путем расчета средних арифметических значений согласно закону «нормальной кривой» применительно к 10-балльной шкале. Нормативы рассчитываются по правилу трех сигм на основании $\frac{1}{2}$ стандартного отклонения от среднего арифметического значения (табл.1).

Для середины 10-балльной шкалы (между 5 и 6 баллами) берется интервал, включающий в себя варианты, отстоящие от средней величины на $\pm 0,50$ s. Каждый последующий балл в обе стороны от баллов 5 и 6 составляет интервал в 0,5 s. При меньшем количестве наблюдений и другом выбранном уровне значимости доверительный интервал определяется по стандартным значениям критерия Стьюдента из специальных таблиц.

3-этап – интегрирование полученных критериев оценки в единую оценку для каждого компонента психофизической готовности и пригодности. Разработанные количественные критерии оценки в 10-балльной шкале для каждого тестового задания суммируются в интегральный балл для психомоторного, кондиционного и координационного компонента психофизической готовности и пригодности. Корректи-

Таблица 1

Характеристика 10-бальной шкалы, согласно закону нормальной кривой

Качественные и количественные показатели 10-бальной шкалы				x-1,99σ	≤x≤x+ 1,99σ
Уровень 1 порядка	Уровень 2 порядка	Словесное описание	Оценка, балл		
Высокий	Высокий	Превосходно	10	-	-1,99
		Отлично	9	-1,51	-1,95
Средний	Выше среднего	Почти отлично	8	-1,01	-1,50
		Очень хорошо	7	-0,51	-1,00
	Средний	Хорошо	6	-0,50	-0,50
		Почти хорошо	5	+0,50	+0,50
Низкий	Ниже среднего	Весьма удовлетворительно	4	+0,51	+ 1,00
		Удовлетворительно	3	+ 1,01	+ 1,50
	Низкий	Почти удовлетворительно	2	+ 1,51	+ 1,99
		Неудовлетворительно	1-0	+ 1,99	+

Таблица 2

Вариант сводной таблицы уровня психофизической готовности и пригодности суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности (в баллах)

№	Фамилия	Кондиционные способности (КНС)			Координационные способности (КС)			Психомоторные способности (ПС)			Компоненты психофизической готовности и пригодности			ПРОФИЛЬ
		1	2	3-14	1	2	3-18	1	2	3-12	КНС	КС	ПС	
1	Бал-ев.	10	5	...	5	2	...	4	7	...	85	82	62	Общевойсковой профиль 2 степень
2	Бул-ин	9	4	...	5	5	...	8	10	...	89	99	73	Общевойсковой профиль 3 степень
3	Вал-ич	10	7	...	5	4	...	8	7	...	120	113	70	Экстремальный профиль 2 степень
4	Дом-ов	3	8	...	3	4	...	4	10	...	102	87	80	Операторско-инженерный профиль 4 степень
...
Диагностируем компоненты психофизической готовности и пригодности														
КНС					КС					ПС				
1. Силовые способности; 2. Статическая сила; 3. Динамическая сила; 4. Гибкость; 5. Скоростные способности; 6. Скоростная выносливость; 7. Скоростно-силовые способности 8-14. Производные КНС рассчитанные через коэффициенты.					1. Способность к ритму; 2. Способность к динамическому равновесию; 3. Способность к ориентированию в пространстве с оперативным мышлением; 4. Способность к приспособлению и перестроению; 5. Способность к реагированию; 6. Способность к пространственной ориентации; 7. Способность к согласованию; 8. Способность к дифференцированию силовых параметров движений. 9-18. Производные КС рассчитанные через коэффициенты.					1. Способность к точности восприятия времени; 2. Способность к динамической работоспособности; 3. Способность к объему внимания; 4. Способность к переключаемости и распределения внимания; 5. Способность к простой аудио-моторной реакции; 6. Способность к простой зрительно-моторной реакции; 7. Способность к реакции на движущийся объект; 8. Способность к сложной зрительно-моторной реакции; 9. Способность к устойчивости внимания 10-12. Производные ПС рассчитанные через коэффициенты.				

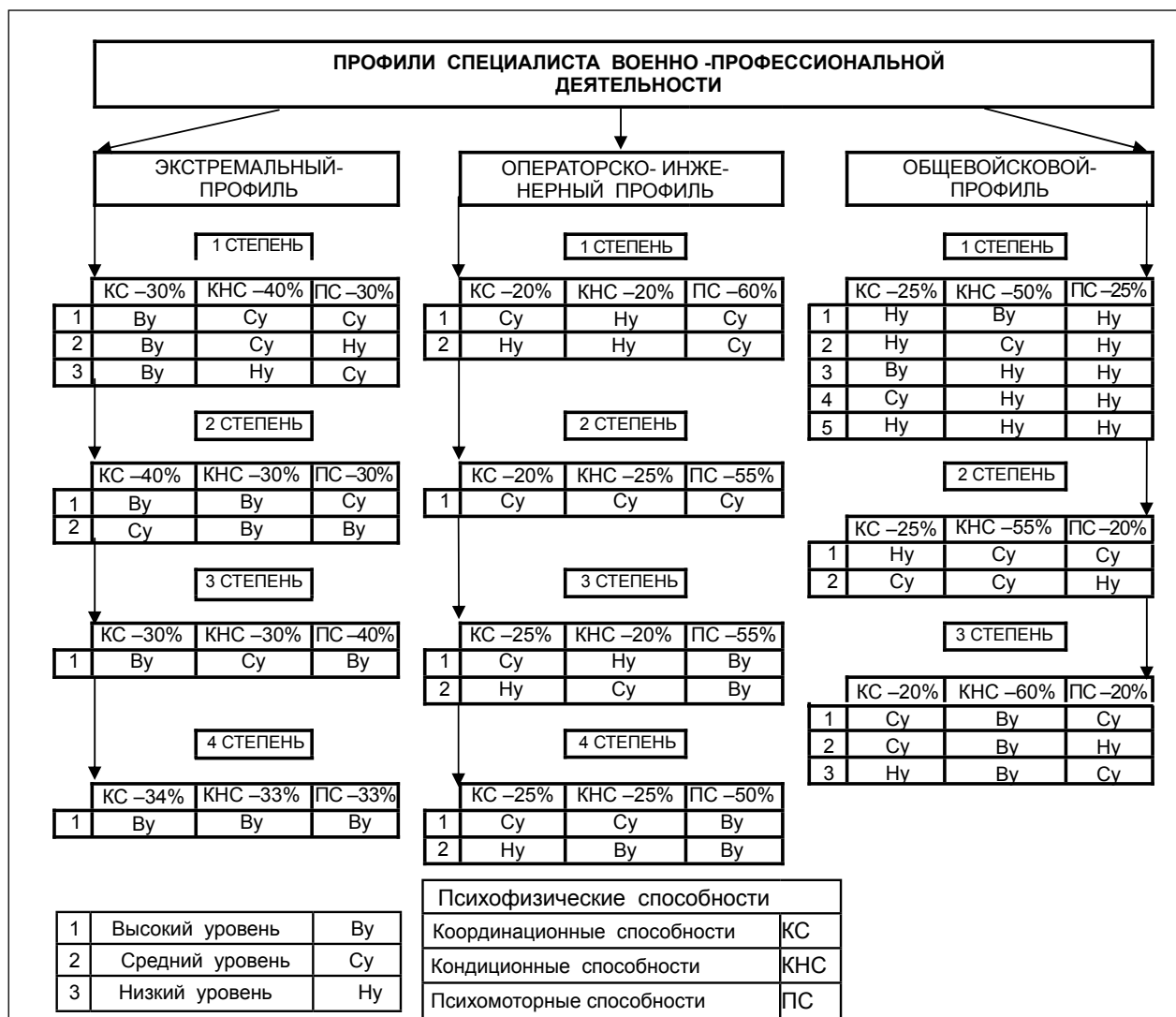


Рисунок 1 – Схема диагностики готовности и пригодности к военно-профессиональной деятельности по психофизическим критериям (в процентах указано отношение координационного, кондиционного и психомоторного компонентов)

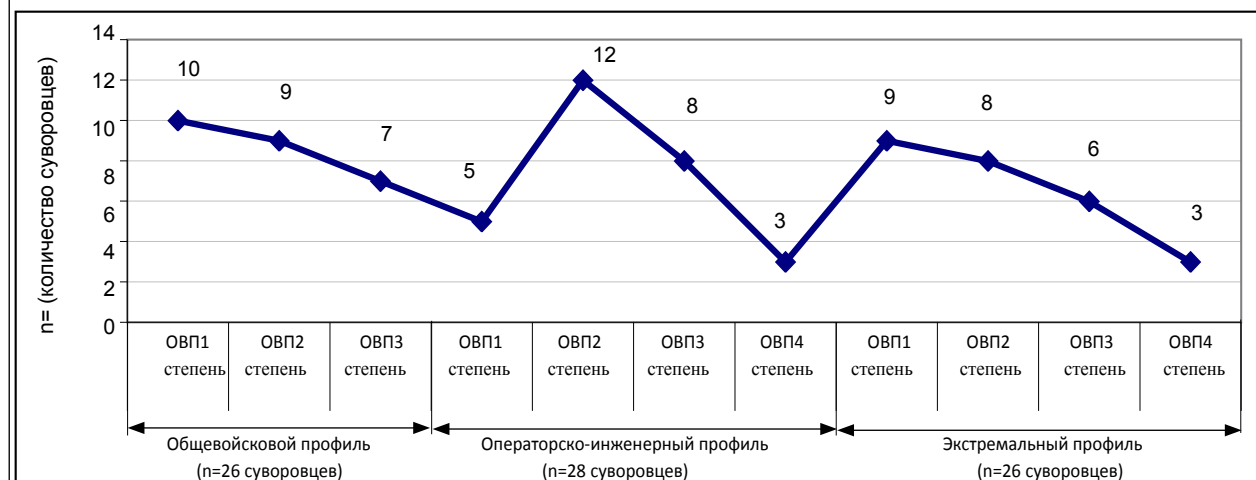


Рис.2. Распределение учащихся МСВУ по конкретным степеням экстремального, операторско-инженерного и общевойскового профиля

ровка суммы баллов по соответствующим баллам для интегральной оценки и формирование участников групп психофизического отбора проводится на основе дополнительного анализа, и определяются потребностями практики распределения (табл.2).

4-этап – разработка формул психофизической готовности и пригодности для каждой ступени экстремального, операторско-инженерного и общевойскового военного профиля. Полученный интегральный балл по каждому психомоторному, кондиционному и координационному компоненту ранжируется от минимального к максимальному. Далее, ранжированный интегральный балл переводится в низкий, средний и высокий уровень подготовленности для каждого компонента. Перевод интегральных баллов осуществляется путем расчета средних арифметических величин и сигмы (стандартного среднеквадратического отклонения от среднего арифметического) согласно закону «нормальной кривой» на низкий, средний и высокий уровень.

На основании полученных уровней подготовленности по формулам психофизической готовности и пригодности к конкретной степени определяется конкретный военный профиль (экстремальный, операторско-инженерный и общевойсковой) каждого участника обследования. Действие формул сводится к сложению трех уровней из каждого компонента психофизических способностей (так, для экстремального профиля 1 степени характерны три варианта сочетаемости уровней компонентов подготовленности, например, КС(высокий)+КНС(средний)+ПС(низкий)) (рис. 1).

5-этап – определение психофизической готовности и пригодности к конкретной степени военного профиля. На основании представленных формул соотношений низкого, среднего и высокого уровня каждого из компонентов, и сочетания данных компонентов в структуре психофизической подготовленности, определяется готовность и пригодность суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности.

В результате проведенного исследования (рис. 2) были распределены суворовцы по следующим степеням:

экстремального (ЭП – n=26: ЭП 1 степени – n=9; ЭП 2 степени – n=8; ЭП 3 степени – n=6; ЭП 4 степени – n=3),

операторско-инженерного (ОИП – n=28: ОИП 1 степени – n=5; ОИП 2 степени – n=12; ОИП 3 степени – n=8; ОИП 4 степени – n=3),

общевойскового (ОВП – n=26: ОВП 1 степени –

n=10; ОВП 2 степени – n=9; ОВП 3 степени – n=7) профиля.

Выводы.

На основании вышеизложенного представляется возможным сделать следующие выводы:

1. Для решения задач военно-профессионального отбора разработан алгоритм распределения суворовцев на основе дифференцированной оценки и прогнозирования готовности и пригодности к ряду специальностей определенного военно-профессионального профиля (экстремального, операторско-инженерного и общевойскового), что позволяет определить ту специальность, которая по своим профессионально важным психофизическим требованиям к личности наиболее соответствует психофизическим особенностям конкретного обследуемого. Алгоритм построения системы оценки и прогнозирования по «формула-структурированным» психофизическим критериям, возможно, рассматривать в качестве современной основы для решения конкретных задач определения военно-профессиональной готовности и пригодности суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности.
2. Разработанный алгоритм позволит на научной основе решить ряд проблем в профориентационной деятельности, при специализированном профессиональном отборе и комплектовании контингента, в наибольшей степени отвечающего требованиям самоопределения индивида к определенным видам военно-профессиональной деятельности на начальном этапе профессионального становления.
3. Схема оценки и прогнозирования будущих специалистов военного профиля по психофизическим критериям готовности и пригодности создает предпосылки адекватности и тем самым эффективности управления учебно-воспитательным процессом в специализированных общеобразовательных военных учебных заведениях, а также обоснования содержательно-организационных подходов к программно-методическому обеспечению начального этапа профессиональной прикладной физической подготовки суворовцев.
4. Необходимы детализированные исследования о внедрении алгоритма диагностика психофизической готовности и пригодности учащиеся молодежи к военно-профессиональной деятельности на начальном этапе специализированной профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях военного профиля.

Литература:

1. Анализ и обобщение современных данных по использованию методов профессиональной диагностики в практике профессионального психологического отбора в ВС РФ и зарубежных армий. Отчет по НИР «Огонь-2АН» Науч. руковод. В.Н. Дружинин, отв. исп. А.Н. Воронин. М.: Ин-т психол. РАН, 1999. 120 с.
2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001, 511 с.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.Е. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: БГУ, 1976. 176 с.
4. Наенко Н.И. Психическая напряженность. Изд-во МГУ, 1976. С. 7–9.
5. Генов Ф.И. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФинС, 1971. 245 с.
6. Военная профессиология: учебник под общей ред. А.Г. Караяни, Ю.Г. Сулимова М.: Военный университет, 2004. 276с.
7. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для вузов под ред. А.Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2005. 464 с.
8. Гуревич К.М., Матвеев В.Ф. О профессиональной пригодности операторов и способах ее определения. Вопросы пригодности оперативного персонала энергосистем. М.: Просвещение, 1966. 220 с.
9. Климов Е.А. Психология профессионала. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 400 с.
10. Жильцов В.А. Психологическая диагностика профессиональной пригодности граждан, поступающих на военную службу по контракту: Дис. ... канд. психол. наук Москва, 2000, 209 с.
11. Носкова О.Г. Психология труда: учебное пособие для студентов. под ред. Е.А. Климова. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 384 с.
12. Суворов В. В. Некоторые проблемы прогноза деятельности человека в экстремальных ситуациях Вопросы психологии. 1973. № 4. С. 23.
13. Апчел В.Я., Белов В.Г., Говорун В.И., Парфенов Ю.А. Основные принципы и современные направления оценки профессиональной пригодности военных специалистов Вестник Российской военно-медицинской академии: клинические исследования. 2007. N1, С. 60–64.
14. Петров В.П., Ростунов А.Т. Военно-профессиональная ориентация. М.: Воениздат, 1988. 222 с.
15. Михута И.Ю., Васиук В.Е. Структурно-содержательные модели специалистов военного профиля Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. № 4. С. 88–96.
16. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей. Теория и практика физической культуры. -1991. №1. С.17-20.
17. Михута И.Ю. Метрологическое обоснование тестовых заданий по оценке психофизической готовности и пригодности к профессиональной деятельности Вести БрГУ им. А.С. Пушкина 2012. № 1. С. 153–165.

Информация об авторе:

Михута Игорь Юрьевич
igor_michuta@mail.ru

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка
ул. Советская 18, г. Минск, 20050, Беларусь.
Поступила в редакцию 28.06.2012г.

References:

1. Druzhinin V.N., Voronin A.N. *Analiz i obobshchenie sovremennykh dannykh po ispol'zovaniyu metodov professional'noj diagnostiki v praktike professional'nogo psikhologicheskogo otbora v VS RF i zarubezhnykh armij* [Analysis and generalization of modern information on the use of methods of professional diagnostics in practice of professional psychological selection in army of Russian Federation and foreign armies], Moscow, Institute of psychology Russian Academy of Sciences, 1999, 120 p.
2. Bodrov V.A. *Psikhologiya professional'noj prigodnosti* [Psychology of professional fitness], Moscow, PER SE, 2001, 511 p.
3. D'iachenko M.I., Kandybovich L.E. *Psikhologicheskie problemy gotovnosti k deiatel'nosti* [Psychological problems of readiness to activity], Minsk, BSU, 1976, 176 p.
4. Karaian A.G., Sulimov I.U.G. *Psikhicheskaiia napriazhennost'* [Psychical tension], Moscow, MSU Publ., 1976, pp. 7–9.
5. Genov F.I. *Psikhologicheskie osobennosti mobilizacionnoj gotovnosti sportsmena* [Psychological features of mobilizational readiness of sportsman], Moscow, Physical Culture and Sport, 1971, 245 p.
6. Karaian A.G., Sulimov I.U.G. *Voennaia professiologiia* [Military professionography], Moscow, Military university, 2004, 276 p.
7. Maklakov A.G. *Psikhologiya i pedagogika* [Psychology and pedagogics], Saint Petersburg, Peter, 2005, 464 p.
8. Gurevich K.M., Matveev V.F. *O professional'noj prigodnosti operatorov i sposobakh ee opredeleniia* [About the professional fitness of operators and methods of its determination], Moscow, Education, 1966, 220 p.
9. Klimov E.A. *Psikhologiya professionala* [Psychology of professional], Voronezh, NPO MODEK, 1996, 400 p.
10. Zhil'cov V.A. *Psikhologicheskaiia diagnostika professional'noj prigodnosti grazhdan, postupaiushchikh na voennuiu sluzhbu po kontraktu* [Psychological diagnostics of professional fitness of citizens, enlisting in the army by contract], Cand. Diss., Moscow, 2000, 209 p.
11. Noskova O.G. *Psikhologiya truda* [Psychology of labour], Moscow, Academy, 2007, 384 p.
12. Suvorov V. V. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1973, vol.4, p. 23.
13. Apchel V.Ia., Belov V.G., Govorun V.I., Parfenov Iu.A. *Vestnik Rossijskoj voenno-meditsinskoj akademii* [Announcer of the Russian Military Medical Academy], 2007, vol.1, pp. 60–64.
14. Petrov V.P., Rostunov A.T. *Voенно-professional'naia orientaciia* [Military-professional orientation], Moscow, Military publishing house, 1988, 222 p.
15. Mikhuta I.Iu., Vasiuk V.E. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.4, pp. 88–96.
16. Liakh V. I. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1991, vol.1, pp. 17-20.
17. Mikhuta I.Iu. *Vesti Brestskogo gosudarstvennogo universiteta* [To conduct Brest State University], 2012, vol.1. pp. 153–165.

Information about the author:

Mihuta I.J.

igor_michuta@mail.ru
Belarusian State Pedagogical University
Soviet str. 18, Minsk, 20050, Byelorussia.
Came to edition 28.06.2012.

Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи

Ніколаєнко В. В., Балан Б. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотації:

Розглянуто змагальну діяльність футболістів 19-21-річного віку в професійних командах Європи. Даніми для дослідження слугували нормативно-правові документи Федерації футболу провідних європейських чемпіонатів (заявочні листи та протоколи матчів). У дослідженні довелося долучатись до побудови статистичних групвань, що дозволило проаналізувати у динаміці ігрову діяльність футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Оцінено вплив змагальних навантажень на організм спортсменів. Встановлено, що основним недоліком у підготовці українських юних футболістів є надмірна гонитва за результатом та акцент на фізичну підготовку. Це дає перевагу над іншими командами, які працюють над технікою гри (Голландія, Німеччина, Іспанія) в юнацькому футболі. Проте коли гравці з юнацького футболу переходять у дорослий, результати різко падають і відчуваються суттєві прогалини в індивідуальній технічній підготовленості.

Ніколаєнко В. В., Балан Б.А. Анализ игровой деятельности футболистов 19-21-летнего возраста в ведущих командах Европы. Рассмотрена соревновательная деятельность футболистов 19-21-летнего возраста в профессиональных командах Европы. Данными для исследования служили нормативно-правовые документы Федерации футбола ведущих европейских чемпионатов (заявочные письма и протоколы матчей). В исследовании пришлось прибегать к построению статистических группирований, что позволило проанализировать в динамике игровую деятельность футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям. Оценено влияние соревновательных нагрузок на организм спортсменов. Установлено участие спортсменов данного возраста в составах профессиональных команд – лидеров рейтинга UEFA. Установлено, что основным недостатком в подготовке украинских юных футболистов является избыточная погоня за результатом и акцент на физическую подготовку. Это дает преимущество над другими командами, которые работают над техникой игры (Голландия, Германия, Испания) в юношеском футболе. Однако, когда игроки из юношеского футбола переходят во взрослый, результаты резко падают и чувствуются существенные пробелы в индивидуальной технической подготовленности.

Nikolaenko V.V., Balan B.A. Analysis of playing activity of footballers 19-21-years-old age in the leading commands of Europe. Competition activity of footballers is considered 19-21-years-old age in the professional commands of Europe. For research it was served as information normatively-legal documents of Federations of football of leading European championships (request letters and protocols of matches). In research it was necessary to be attached to the construction of the statistical groupings, that allowed to analyse in a dynamics playing activity of footballers on the stage of training to higher achievements. Influence of the competition loadings is appraised on the organism of sportsmen. Participating of sportsmen of this age is set in compositions of professional commands – leaders of rating of UEFA. It is set that the basic failing in preparation of the Ukrainian young footballers is surplus pursuit after a result and accent on physical preparation. It gives advantage above other commands which work above the technique of game (Holland, Germany, Spain) in youth football. However, when players from youth football pass to the grown man, results sharply fall and felt substantial blanks in individual technical preparedness.

Ключові слова:

ігрова, футболіст, тренувальний, процес, команда, Європа.

ігрова, футболіст, тренувальний, процес, команда, Європа.

playing, footballer, training, process, command, Europe.

Вступ.

Популярність футболу в сучасному світі, його інтенсивна комерціалізація і професіоналізація, постійно зростаюча соціально-політична значущість успіхів на чемпіонатах світу та Європи привели в останні роки до формування у багатьох країнах світу вискоєфективних систем підготовки спортсменів. Наслідком цього стало різке зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що результати світового рівня доступні лише особливо обдарованим спортсменам, по-перше, які мають явно виражені природні задатки до досягнень в футболі, а по-друге, спромоглися до їх реалізації в процесі багаторічного вдосконалення.

Як показує аналіз останніх публікацій, сучасні тенденції розвитку футболу передбачають значні фізичні, нервово-психічні та емоційні навантаження, які висувають високі вимоги до всіх систем організму футболістів. Особливе значення це має при підготовці футболістів 19-21 років. Як це не парадоксально, але саме в 19-21-річному віці футболіст виходить на «рівень застою». В зв'язку з цим зникає понад 50% діючих атлетів [1]. Аналогічна ситуація наявна практично у всіх ігрових видах спорту на всіх етапах підготовки атлетів і викликає необхідність постійного наукового пошуку нових, більш ефективних засобів і методів підготовки спортсменів.

© Ніколаєнко В. В., Балан Б. А., 2012

В ряді актуальних напрямів подальшого розвитку спорту одне з головних місць посідає проблема пошуку талановитих футболістів, їх підготовки та відбору до професійних команд [2, 4].

У вітчизняній і зарубіжній спортивній літературі фактично відсутні наукові дані про ігрову діяльність футболістів 19-21-річного в провідних командах Європи.

Тому, дана проблема має важливе теоретичне і методичне значення для оцінки та порівняльного аналізу ігрової діяльності футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень в провідних європейських та українських командах.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері ФК і С на 2011-2015 р.р. за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності»

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз ігрової діяльності футболістів 19-21-річного в провідних командах Європи.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі інтернет з проблеми, яку вивчаємо;
- контент аналіз заявочних листів і протоколів матчів команд-лідерів європейських чемпіонатів з футболу;
- педагогічне спостереження;
- статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Змагальні навантаження в футболі знаходяться в нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей становлення теоретико-методичних основ спортивного тренування, які сформульовані В. М. Платоновим. Аналіз ігрової діяльності провідних футбольних команд України і окремих гравців 19-21-річного віку говорить про те, що ефективність їх поведінки в ході гри базується на високому рівні спеціальної працездатності, обумовленим станом дихальної системи, енергозабезпечення і нервово-м'язового апарату [7, 9, 11].

Один із головних напрямків подальшого вдосконалення управління підготовкою футболістів 19-21-річного віку необхідно пов'язувати з оптимізацією технології планування та контролю змагальних навантажень. Функціональну підготовку футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень потрібно розглядати як важливий елемент комплексного підходу щодо вдосконалення спортивно-технічної майстерності гравців даного віку [1]. В зв'язку з цим система контролю за спеціальною фізичною підготовкою може розглядатися як одна із складових технології управління підготовкою футболістів 19-21-річного віку на етапі переходу до професійних команд, а її подальше вдосконалення потрібно пов'язувати з глибоким вивченням біологічних закономірностей вікового розвитку людини і особливостей протікання адаптаційних перебудов організму в умовах специфічних тренувальних і змагальних навантажень [6, 8].

В результаті аналізу заявочних листів та протоколів матчів стосовно ігрової діяльності футболістів 19-21-річного віку в провідних командах Європи в сезоні 2011 – 12 р.р. були отримані наступні дані.

В ФК «Арсенал» (м. Лондон) та «Манчестер Юнайтед» (м. Манчестер) заявлено по 27% юнаків віком до 21 року, проте в матчах чемпіонату грали більше 45 хв. в складі лондонської команди 4 чол., в той час як у команди з Манчестеру лише 2 гравці. Переможець Ліги чемпіонів, ФК «Челсі» (м.Лондон) мав у заявці 3-ох футболістів даного віку, з яких тільки 1-ин грав у матчах чемпіонату менше 45 хв. та й то не регулярно (Рис. 1).

В голландських командах «Аякс» (м. Амстердам) і «ПСВ» (м. Ейндховен), лідерів Європейських клубів за «експортом» футболістів в заявці відповідно 33% та 39% гравців віком до 21 року. По 4-и спортсмени даних команд є гравцями основного складу, а в ФК «ПСВ» ще 5-ро грали в матчі менше 45 хв.

У грандів світового клубного футболу, іспанських «Реалу» та «Барселони» дані стосовно ігрової діяльності футболістів 19-21-річного віку в сезоні 2011-12 р.р. суттєво відрізняються. В «Реалі» лише 2-а гравці даного віку приймали участь у матчах чемпіонату, один з яких нерегулярно грав більше 45 хв. Проте в «Барселоні» 5-ро футболістів з 8-ми заявлених грали в матчах чемпіонату менше 45 хв. (Рис.2)..

Для порівняння: аналогічний показник в провідних українських клубах «Динамо» (м. Київ) та «Шахтар» (м. Донецьк) становить 29% та 24% відповідно.

По 3-и спортсмени до 21 року даних команд брали участь у матчах чемпіонату.

Беззаперечним лідером за кількістю футболістів до 21 року в заявці на чемпіонат є німецька команда «Байєр» (м. Леверкузен) – 51%. 4-и спортсмени даного віку є гравцями основного складу та ще 6-ро грали в матчі менше 45 хв. [Лицензирование клубов <http://www.uefa.com>.].

Проаналізувавши заявочні листи команд європейських чемпіонатів стосовно наявності футболістів до 21 року в сезоні 2011-12 р.р. були отримані такі результати.

В чемпіонаті Іспанії лише 14% талановитих молодих футболістів заявлено за команди «Прімери». Проте якщо враховувати кількісний показник, то він зрівнюється з чемпіонатами Росії, Португалії та України – в середньому 80 спортсменів. Це пояснюється тим, що в чемпіонаті Іспанії приймають участь 20 команд й загальна кількість гравців в заявці складає 539 чол. В той час як в Росії цей показник становить 431 чол., в Португалії – 437 чол., а в Україні – 443. В чемпіонатах даних країн кількість команд обмежена 16-ма. (Рис. 3).

В англійську «Прем'єр-лігу» заявлено 131-го футболіста віком до 21 року, що складає 23% від загальної кількості гравців. Проте регулярно приймають участь у матчах талановиті спортсмени з іноземних країн, таких як Португалія, Франція, Іспанія та Бразилія. Вихованців англійських футбольних академій у складі першої команди в середньому до 50%. В ФК «Челсі» лише три гравці підготовлені академією.

Англійську «Прем'єр-лігу» вважають одним із найсильніших чемпіонатів світу. Але, як виявилось з результатів даного дослідження, це завдяки футболістам-іноземцям, якість та ефективність гри яких дозволяє їм отримувати великі гроші.

Взірцем з підготовки власних футбольних кадрів можна вважати такі країни як Голландія, Німеччина і Шотландія.

На прикладі голландських шкіл, які є законодавцями європейської футбольної моди, можемо засвідчити, що при підготовці дітей до 13 років приблизно 80% відсотків навчального плану відводиться на поліпшення техніки гри [12]. Процес навчання в молодших дітей розпочинається з простих елементарних прийомів техніки: ведення м'яча у спрощених умовах, обведення простих перешкод, прості ігри «один в один», «два в один» тощо. Процес навчання здійснюється поступово з деталізацією на окремих складових, у різноманітних поєднаннях прийомів техніки з тактичними діями [13]. Тому футболісти, виховані голландською школою, завжди відзначаються доброю технічною оснащеністю, тактичними вміннями й високим рівнем фізичної підготовленості, і як результат – чимало цих гравців виступали й виступають у європейських клубах високого рівня.

У Шотландії змагання серед команд віком до 11-12 років проводяться на значно менших, порівняно зі стандартними розмірами, футбольних полях, які мають відповідно менші за розмірами ворота та кіль-

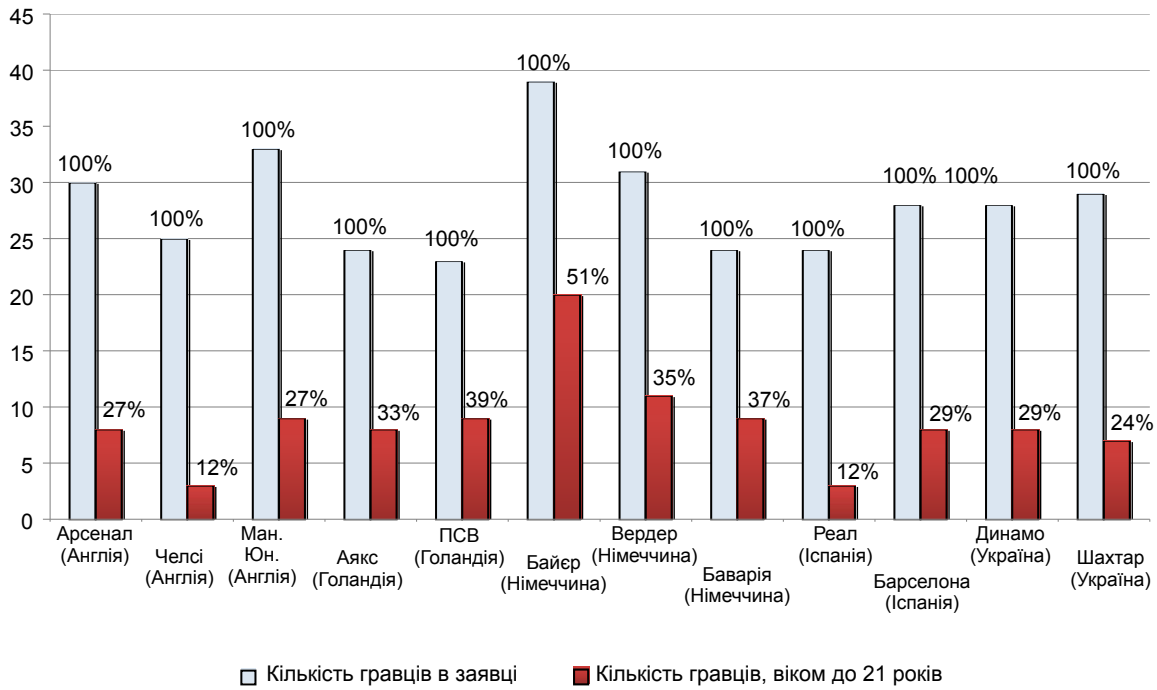


Рис. 1. Визначення кількості футболістів до 21 року в провідних професійних командах Європи в сезоні 2011 – 2012 р. р.

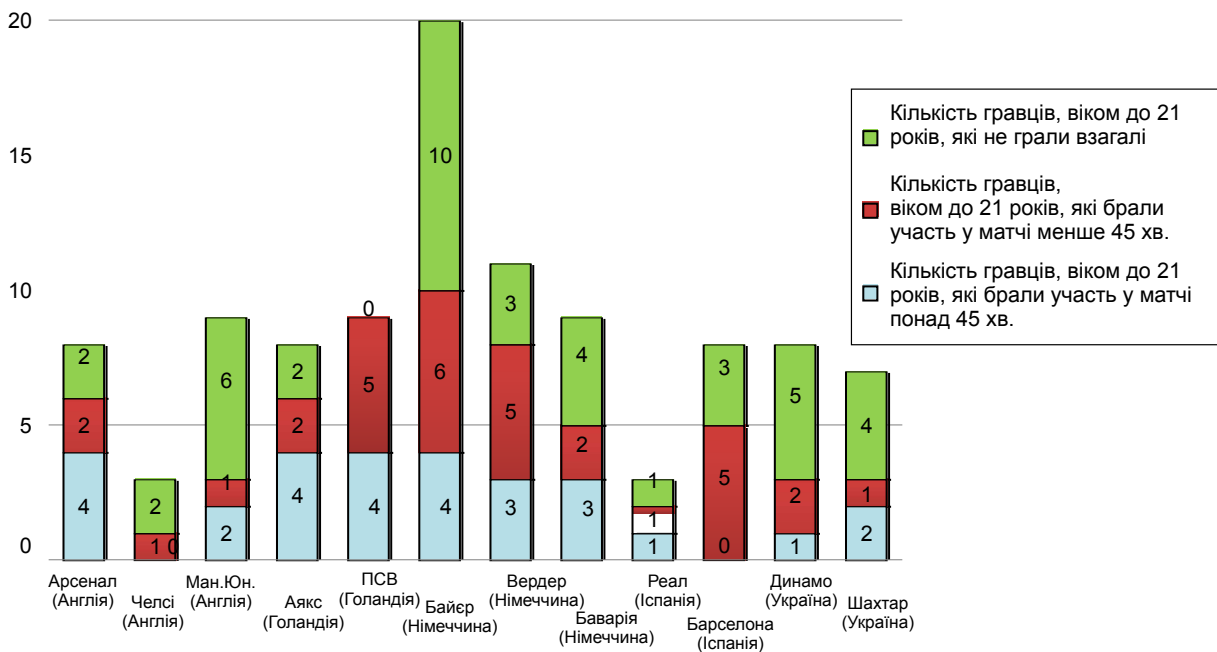
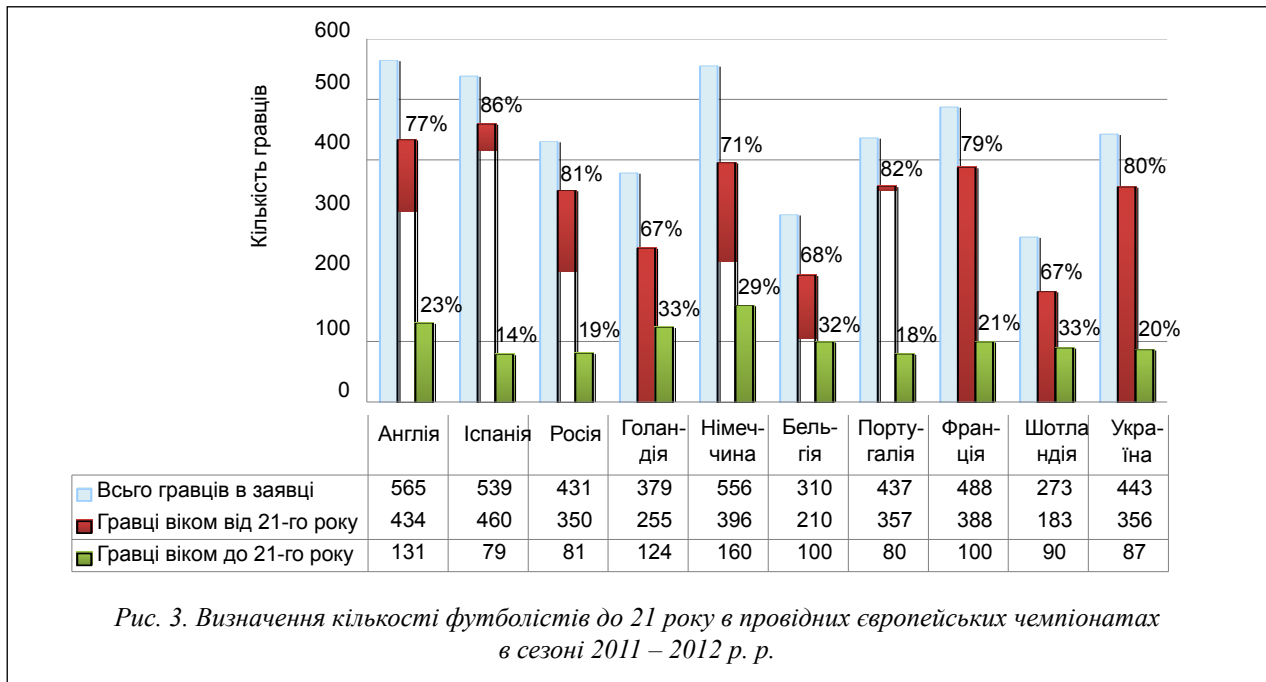


Рис. 2. Динаміка участі в матчах чемпіонату футболістів до 21 року в провідних професійних командах Європи в сезоні 2011 – 2012 р. р.

кількість гравців у кожній з команд обмежується шістьма футболістами. Головною перевагою такого підходу є створення умов для більш ефективної реалізації техніко-тактичної підготовленості внаслідок більш інтенсивної гри безпосередньо з м'ячем, що, в свою чергу, спонукає до відповідної пріоритетності у спрямованості навчально-тренувального процесу, головним завданням якого становить оволодіння юними футболістами різноманітними техніко-тактичними

навичками. Довгі роки у Шотландії працює система поступового переходу гравців з юнацького футболу у дорослий. Якщо спортсмен після закінчення дитячої футбольної школи через ряд причин не потрапив до професійної команди, то він має змогу продовжувати тренуватись і брати участь у змаганнях серед команд віком до 23 років [8]. Адже всі органи і системи організму людини остаточно формуються в 23-25 років [10].



Тому, як вважають шотландські футболні фахівці, змагання серед команд віком до 23 років враховують вікові психофізіологічні особливості більшої кількості футболістів даного віку [2, 8].

Система впровадження підготовки молодих футболістів у Німеччині вже дає свої «плоди», адже за результатами дослідження кількість гравців віком до 21 року, заявлених командами «Бундеслиги» в сезоні 2011-12 р.р. досягла 160 чол. Це становить 29% від загального показника. Збірна команда цієї країни за середніми віковими даними серед всіх учасників чемпіонату Європи 2012 року є наймолодшою.

Тому, на нашу думку, вже згодом збірна команда Німеччини складе конкуренцію Іспанії на чемпіонатах світу та Європи.

На кінцеву кількість гравців 19-21-річного віку в професійних командах в Україні впливає система підготовки футболних кадрів. Керівники та тренери дитячо-юнацьких команд і академій надмірно орієнтовані на поточний результат, що відображається у малій кількості випускників у складі першої команди клубу. Негативний вплив даного аспекту, в контексті підготовки юних спортсменів до діяльності у професійних клубах, полягає у засобах, що використовуються для досягнення мети, які охоплюють практично усі складові підготовчого процесу, починаючи з відбору дітей на початкових етапах підготовки. Перебуваючи у залежності від спортивних результатів команди, тренери обирають таку спрямованість навчально-тренувального процесу а також модель змагальної діяльності, які цей результат здатні забезпечити. Як показує практика, найбільш короткий шлях до перемог, у даному випадку, є пріоритетність фізичних якостей та антропометричних даних юних футболістів як в процесі комплектування навчальних груп, так і при тактичній побудові ігрової діяльності, що, здебільшо-

го, ґрунтується на використанні довгих передач та постійній боротьбі гравців фактично без м'яча [1, 2].

Таким чином, низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних українських футболістів є наслідком значної спрямованості навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких футболних командах на фізичній підготовці [8].

Існуюча система проведення змагань серед професійних команд не враховує вікові психофізіологічні особливості більшої кількості футболістів 19-21-річного віку, за винятком чемпіонату України з футболу серед дублюючих команд клубів Прем'єрліги, де грають футболісти віком до 21 років [1]. Таким чином, на етапі підготовки до вищих досягнень, внаслідок об'єктивної не спроможності молодого талановитого футболіста виконувати достатній об'єм фізичних навантажень в процесі ігор, створюються не сприятливі умови для вищезазначеного пріоритету розвитку фізичних даних.

Висновки.

Основним недоліком у підготовці українських юних футболістів, на наш погляд, є те, що надмірна гонитва за результатом та акцент на фізичну підготовку дає перевагу над іншими командами, які працюють над технікою гри (Голландія, Німеччина, Іспанія) в юнацькому футболі. Проте коли гравці з юнацького футболу переходять у дорослий, результати різко падають і відчуваються суттєві прогалини в індивідуальній технічній підготовленості і як наслідок, залучення у великій кількості в наші змагання футболістів-легіонерів.

На етапі підготовки до вищих досягнень подальша футбольна діяльність характеризується подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням об'єму і інтенсивності

основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються в тимчасовому режимі. Умови тренувань поступово наближаються до умов офіційних ігор [1, 3].

На даному етапі підготовки істотно змінюються показники функціональної і фізичної підготовленості. У футболістів 19-21-річного віку спостерігається високий рівень витривалості і працездатності дихальної мускулатури, продовжується посилений розвиток грудної клітини, помітно збільшується анаеробна продуктивність. Станова сила наближається до сили 25-30 річних, життєва ємкість легенів досягає 4000 мл. У цьому віці показники ЧСС складають 60-65 ударів в хвилину і практично не відрізняються від ЧСС дорослих. Робота над розвитком відповідних якостей може виявитися ефективною лише в разі збігу у часі цілеспрямованого напруженого тренування з піком ві-

кового розвитку певної якості [10]. Логіка тренування вимагає постійно збільшувати навантаження, а це, природно, веде до психічних перенапружень. Саме тут формується відношення до учбово-тренувальних занять як до складної праці з його щоденними навантаженнями і вимогами. Завдання етапу вирішуються за допомогою різних методичних прийомів – зміни зовнішніх умов а також зміни внутрішнього стану самого гравця, тобто зміни його фізичних і психологічних якостей [2, 5].

Виходячи з вище сказаного, необхідно впроваджувати систему поступового переходу гравців з юнацького футболу у дорослий. Проводити змагання серед команд віком до 19 та до 21 років, які б враховували вікові психофізіологічні особливості гравців.

Література:

1. Балан Б.А. Особливості підготовки футболістів 19-21-річного віку на етапі переходу до професійних команд. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. vol. 3. С. 7-9.
2. Байрачний О.В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Тези доповідей. Київ, 5-8 жовтня 2010. С.178.
3. Воронова В.И. Психология спорта. К.: Олимпийская литература, 2007. 298 с.
4. Дулибский А.В., Ященко А.Г., Николаенко В.В. Спортивный отбор в футболе. К.: ФФУ, 2003. 135 с.
5. Костиукевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. автореферат Дис. д-ра наук 24.00.01 Київ. 2012. 44 с.
6. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов. К.: ФФУ. Центр Лицензирования, 2008. 104с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит., 2004. 584 с.
8. Николаенко В. В., Байрачний О.В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. vol.2. С. 32-36.
9. Лисенчук Геннадій Анатолійович. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : Дис. д-ра наук: 24.00.01 Київ. 2004. 400с.
10. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности. М.: Принт-центр, 2003. 91 с.
11. Arslantas C. A study about club administrators' transformational leadership properties according to perception of professional footballers, *Journal of Public Management*, 2007. 40 (4): 81-101.
12. Bangsbo J., Michalsik L., Assessment of the physiological capacity of elite soccer players [in:] *Science and Football IV*, W. Spinks, T. Reilly, A. Murphy. Routledge, 2002, 53-62.
13. Gilmore, S.E., The Importance of Asset Maximization in Football: Towards the Long-Term Gestation and Maintenance of Sustained High Performance, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2009, 4(4), 465-478.

Информация об авторах:

Николаенко Валерий Вадимович

bba_1984@ukr.net
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Балан Богдан Анатолієвич

bba_1984@ukr.net
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Поступила в редакцию 24.07.2012г

References:

1. Balan B.A. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2011, vol.3, pp. 7-9.
2. Bajrachnij O.V. Perspektivi ta problemi pidgotovki iunikh futbolistiv [Prospects and problems of preparation of young footballers]. *Olimpijs'kij sport i sport dlia vsikh* [Olympic sport and sport is for all], Kiev, 2010, p. 178.
3. Voronova V.I. *Psikhologiya sporta* [Sport psychology], Kiev, Olympic Literature., 2007, 298 p.
4. Dulibskij A.V., Iashchenko A.G., Nikolaenko V.V. *Sportivnyj otbor v futbole* [A sporting selection is in football], Kiev, FFU, 2003, 135 p.
5. Kostiukevich V. M. *Teoretichni ta metodichni osnovi modeliuвання trenuvального procesu sportsmeniv igrovikh vidiv sportu* [Theoretical and methodical bases of design of training process of sportsmen of playing types of sport], Dokt. Diss., Kiev, 2012, 44 p.
6. *Planirovanie uchebno-trenirovochnogo processa futbolistov* [Planning of educational training process of footballers], Kiev, FFU, 2008, 104 p.
7. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmena v olimpijskom sporte* [The system of training of sportsman is in olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 584 p.
8. Nikolaienko V. V., Bajrachnij O.V. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2010, vol.2, pp. 32-36.
9. Lisenchuk G.A. *Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia pidgotovkoiu futbolistiv* [Theoretical methodical government preparation of footballers bases], Dokt. Diss., Kiev, 2004, 400 p.
10. Seluianov V.N., Sarsaniia S.K., Sarsaniia K.S. *Adaptaciia organizma futbolistov k sorevnovatel'noj i trenirovochnoj deiatel'nosti* [Adaptation of organism of footballers to competition and training activity], Moscow, Print center, 2003, 91 p.
11. Arslantas C. A study about club administrators' transformational leadership properties according to perception of professional footballers, *Journal of Public Management*, 2007, vol.40 (4), pp. 81-101.
12. Bangsbo J., Michalsik L., Assessment of the physiological capacity of elite soccer players [in:] *Science and Football IV*, W. Spinks, T. Reilly, A. Murphy. Routledge, 2002, pp. 53-62.
13. Gilmore, S.E., The Importance of Asset Maximization in Football: Towards the Long-Term Gestation and Maintenance of Sustained High Performance, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2009, vol.4(4), pp. 465-478.

Information about the authors:

Nikolaenko V.V.

bba_1984@ukr.net
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Balan B.A.

bba_1984@ukr.net
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Came to edition 24.07.2012.

Педагогічні умови формування здорового способу життя сучасних школярів

Одарченко В.І.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Анотація:

Досліджуються питання створення умов формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів. В експерименті прийняли участь 156 учнів віком від 6 до 17 років. Встановлено, що характерною особливістю фізичного стану здоров'я учнів є не тільки результат тривалого несприятливого впливу соціально-економічних і екологічних чинників, а й ряд педагогічних чинників. Висловлюється думка, що пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я. Доведено, що здійснення особистісно орієнтованого підходу з урахуванням основних валеологічних принципів позитивно впливає на процес виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Одарченко В.И. Педагогические условия формирования здорового способа жизни современных учеников. Исследуются вопросы создания условий формирования здорового способа жизни учеников общеобразовательных учебных заведений. В эксперименте приняли участие 156 учеников в возрасте от 6 до 17 лет. Установлено, что характерной особенностью физического состояния здоровья учеников является не только результат длительного неблагоприятного влияния социально-экономических и экологических факторов, но и ряд педагогических факторов. Высказывается мысль, что поиск новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса в школе, направленных на гуманизацию образования обеспечит создание оптимальных условий для духовного роста личности, полноценной реализации психофизических возможностей, сохранения и укрепления здоровья. Доказано, что осуществление личностно ориентированного подхода с учетом основных валеологических принципов положительно влияет на процесс воспитания ответственного отношения к собственному здоровью как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности.

Odarchenko V.I. Pedagogical terms of forming of healthy method of life of modern pupils. The questions of conditioning forming of healthy method of life of pupils of general educational establishments are probed. In an experiment 156 pupils took part in age from 6 to 17 years. It is set that the characteristic feature of bodily condition of pupils is a result of the protracted unfavorable influence of socio-economic, ecological and pedagogical factors. An idea speaks out, that search of the new going near organization of an educational educate process at school it is necessary to send educations to humanizing. It will provide creation of optimum terms for spiritual growth of personality, valuable realization of psychophysical possibilities, maintainance and strengthening of health. It is well-proven that realization of the personality oriented approach taking into account basic valeological principles positively influences on the process of education of responsible attitude toward an own health as to the greatest individual and public value.

Ключові слова:

здоров'я, спосіб, життя, компоненти, форми, формування, учні.

здоровье, способ, жизнь, компоненты, формы, формирование, ученики.

health, method, life, components, forms, forming, pupils.

Вступ

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Лише з плінністю часу з'являються все нові й нові фактори, що сприяють руйнації найбільшої цінності людського буття. Добре відомо, що збереження здоров'я в його первинному вигляді практично не можливе (через ряд зовнішніх і внутрішніх чинників та самого фізіологічного процесу старіння людини). На сучасному етапі існування людства на Землі з'явилося безліч нових факторів, які призводять до різноманітних руйнаційних процесів в організмі людини.

В ході дослідження ми зробили висновок, що близько 31-35% дітей приходять в 1-ий клас з тими чи іншими відхиленнями у стані здоров'я, а наприкінці навчання в школі вже більше 80% не можна назвати абсолютно здоровими. Напрошується висновок, що освітні установи здоров'я дітям не додають, а навіть навпаки. Звичайно, проблема охорони здоров'я дітей та підлітків – проблема комплексна, і зводити всі аспекти її тільки до навчального закладу було б неправильно. Але в той же час аналіз структури захворюваності учнів переконливо показує, що в міру навчання в школі зростає кількість хвороб дихальних шляхів, патологій органів травлення, порушення постави, захворювань очей, нервово-психічних розладів.

Зазначимо, що за даними Міністерства охорони здоров'я України в останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності й поширення серед

підлітків та молодих людей хвороб крові та кровотворних органів, недоброякісних новоутворень, хвороб сечостатевої та кістково-м'язової систем та кровообігу; почастишали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періоду, наявні вроджені вади розвитку. Залишається високим рівень захворювань, що передаються статевим шляхом. Соціально небезпечною проблемою став СНІД (ВІЛ-інфекція): за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць у світі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих наркомани -- особи віком від 13 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфекції серед наркоманів-підлітків і дітей [1; 66].

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими становить 5% – 15%. За таких умов здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Подібні стани здоров'я не тільки результат тривалого несприятливого впливу соціально-економічних і екологічних чинників, а й низки таких педагогічних чинників, як:

- стресова тактика авторитарної педагогіки;
- інтенсифікація навчального процесу;
- ранній початок дошкільного систематичного навчання;
- невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних ви-

- мог до організації навчального процесу;
- недостатня кваліфікація педагогів у питаннях розвитку та охорони здоров'я дитини;
 - масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей;
 - істотні недоліки в системі фізичного виховання і в роботі медичних служб.

Такі темпи руйнації здоров'я викликають ряд питань, які потребують негайного вирішення. Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань системи освіти має стати створення умов для збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування у них ставлення до здоров'я як до головної людської цінності. Основними напрямками охорони і зміцнення здоров'я учнів є:

- формування цінності здоров'я і здорового способу життя у діяльності освітньої установи;
- нормалізація навчального навантаження;
- розробка та впровадження інноваційних програм, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток;
- створення адаптивності освітнього середовища для дітей, що мають обмежені можливості здоров'я і проблеми у розвитку;
- створення системи та механізмів спільної діяльності школи та сім'ї з формування культури здорового способу життя учнів, їх батьків, педагогів.

Отже, на сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів, як за допомогою організації і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [2].

Робота виконана за планом НДР Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою статті є розгляд педагогічних теорій формування здорового способу життя сучасних учнів.

Результати дослідження.

Розуміння проблеми здорового способу життя в Україні полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості з гуманістичним й демократичними досягненнями світового співтовариства. Тому, запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить,

що у формуванні потреби в здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту; формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить тільки за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання [3].

Характеризуючи об'єктивні зв'язки між особистістю учнів, зовнішнім середовищем і умовами навчальної діяльності, потреби пробуджують його інтерес і активність, викликають цілеспрямовані дії щодо їх реалізації.

Характерною рисою здорового способу життя є його нерозривний зв'язок з загальною культурою особистості учня. Він є складовою частиною загальної культури особистості, що стає критерієм оцінки способу її буття, рівня біологічної життєдіяльності і соціальної практики. Будучи базовою цінністю людини, здоровий спосіб життя забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, створює прояви високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до професійної діяльності.

Формування здорового способу життя здійснюється шляхом надбання і накопичення певних знань та вмінь на навчальних заняттях не тільки з фізичного виховання, а й інших циклів дисциплін. Освіченість дає більш широкий діапазон для розвитку загальнолюдської культури молодої людини [6].

Нагальна потреба у формуванні в учнів позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей та підлітків. Так, зокрема, теорії розвитку дітей та підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички та звички, оскільки саме у цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється зацікавленість до осіб протилежної статі. Крім того, соціальні стосунки у цей віковий період стають більш складними. Підлітки шукають відповідей та пояснення тій інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей та правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей.

Теорія розвитку здібностей наголошує на тому, що в процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно використовувати різноманітні навчальні методи, залучати різні стилі навчання з опорою на сильні сторони характеру учнів. Наголошується, що управління емоціями та здатність розуміти свої почуття, а також почуття інших дуже важливі для розвитку людини, і підлітки можуть навчитися цьому, так само як вони вчаться читати та рахувати. Дуже важливим є використання шкільного середовища для вивчення питань, що виходять за межі традиційних шкільних предметів, оскільки можливості навчання соціальним навичкам за межами школи досить обмежені.

Теорія соціального пізнання та соціально-когнітивна теорія наголошують на тому, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання та через спостереження. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки.

На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка дитини є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання та ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів – важливі аспекти освіти у галузі здоров'я.

Теорія соціального впливу стверджує, що діти (підлітки) практикують ризиковані моделі поведінки (ранні статеві стосунки, куріння), оскільки на них «тисне» оточення. Тому найкраще розповісти підлітку якомога раніше, з якими формами тиску він зіткнеться, і допомогти виробити вміння їм протистояти. Звідси випливає, що просте інформування про негативні наслідки шкідливих для здоров'я навичок не дає очікуваного результату, необхідно радше вчити розпізнавати самі ситуації ризику і вміти опиратися втягненню в таку ситуацію.

Теорія когнітивного вирішення проблем доводить, що формування навичок розв'язання проблем з наймолодшого віку сприяє більш плідному спілкуванню дітей, умінню тримати емоції під контролем, захистити себе від негативних впливів, не втрачаючи зв'язку з однолітками.

Теорія опору (гнучкості) називає джерела захисту особи від ризику та подолання шкідливих звичок. До внутрішніх джерел захисту відносяться самоповага та впевненість у собі, схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки та наявність мети у житті. До зовнішніх джерел захисту відносяться: родина, яка дотримується певних цінностей, але не карає дитину, невживання алкоголю членами родини підлітка та сильна прив'язаність до спільноти ровесників.

Теорія ступеневої зміни поведінки описує етапи, коли людина розглядає можливість зміни поведінки: попередніх роздумів (ще немає бажання зміни поведінки), спрямованих роздумів (є намір зміни поведінки), підготовки (є намір до змін у найближчий час), дія (зміна поведінки тривалістю до 6 місяців), підтримка (збереження бажаної поведінки більше 6 місяців і до кількох років) та припинення (бажана поведінка стає

постійною практикою). У процесі навчання важливо розуміти етапи, на яких знаходяться учні, що дозволяє формувати ставлення, мотивації та особистий досвід, враховуючи їх очікування.

Через специфічність формування здорового способу життя спеціалісти рекомендують для навчання так звані інтерактивні методи. Теорія соціального навчання теоретично обґрунтовує особливості методики активного навчання. Зокрема, важко не погодитися з тим, що діти вчаться як із запланованого навчального матеріалу, так і зі спостереження за своїм оточенням. Тому процес навчання певної практичної навички повинен відтворювати природний для дитини процес навчання: діти спочатку засвоюють певні норми, а згодом – коригують свою поведінку залежно від наслідків власних дій та реакції на їх поведінку інших людей. Поведінка посилюється позитивними чи негативними наслідками, які учень безпосередньо бачить або відчуває. Краще запам'ятовуються такі моделі поведінки, коли люди подумки або в реальній практиці використовують змодельовані зразки поведінки. Отже, виховання є ефективним, якщо не суперечить позитивній реакції оточення щодо дитини, тобто коли дитина бачить у житті те, що не суперечить інформації, отриманій у школі [5].

Спеціалістами виділено ряд навичок, які необхідно формувати, щоб досягти позитивних результатів в формуванні бережливого ставлення до свого здоров'я. Існують різні підходи та визначення щодо групування ключових навичок за категоріями. Незважаючи на розподіл навичок за категоріями, більшість з них взаємозв'язані, а деякі навіть можна формувати одночасно в процесі навчання.

Висновки.

Наведені навички є базовими у досягненні позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя. Слід пам'ятати, що основне новоутворення цього віку, на думку Л.С. Виготського, – почуття дорослості, – потребує свого достойного вирішення. Педагог, в сучасному суспільстві, часто має більшу можливість впливати на дитину, ніж батьки. Це зумовлено зайнятістю батьків, обмеженість у спілкуванні через брак вільного часу, відсутність спеціальних знань.

Таким чином, все більше й більше вчителі стають відповідальними за здоров'я дітей [4]. Тому, перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення в учнів до занять спортом, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання.

Література:

1. Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків. Наукові записки. Випуск 38. Серія. Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання. Кіровоград, 2001, С. 66-69.
2. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять. Наука і сучасність. Зб. наук. праць Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. К., 2002. Т. ХХХ, С. 16-20.
3. Кожевникова Л.К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. Научный журнал. Харьков, 2010, №3, С. 140-145.
4. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя. Соціологічна наука і освіта в Україні. К., 2000, Вип.1, С. 13-17.
5. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я. Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах. Збірник наукових праць. Кіровоград, 1999, N1, С. 32-35.
6. Язловецька О.В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я. Наукові записки, Випуск ХХV. Кіровоград, 2000, С.185 -195.

Информация об авторе:

Одарченко Вероника Игоревна
natalileonova@mail.ru

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия
пер. Ш. Руставели 7, г. Харьков, 61000, Украина
Поступила в редакцию 26.06.2012г.

References:

1. Zhabokric'ka O.V. *Zasobi realizaciyi suchasnikh tekhnologij navchannia* [Facilities of realization of modern technologies of studies], 2001, vol.38, pp. 66-69.
2. Zakopajlo S.A. *Nauka i suchasnist'* [Science and contemporaneity], 2002, vol.30, pp. 16-20.
3. Kozhevnikova L.K. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.3, pp. 140-145.
4. Okhrimchuk S.Iu. *Sociologichna nauka i osvita v Ukraini* [Sociological science and education is in Ukraine], 2000, vol.1, pp. 13-17.
5. Fesiuk O.P. *Aktual'ni problemi ozdorozhchoyi fizichnoyi kul'turi, fizichnoyi rehabilitaciyi ta valeologiyi u suchasnikh umovakh* [Issues of the day of health physical culture, physical rehabilitation and valeology, are in modern terms], 1999, vol.1, pp.32-35.
6. Iazlovets'ka O.V. *Naukovi zapiski* [Scientific messages], 2000, vol.25, pp. 185 -195.

Information about the author:

Odarchenko V.I.

natalileonova@mail.ru

Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy
Sh. Rustaveli alley 7, Kharkov, 61000, Ukraine

Came to edition 26.06.2012.

Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення вікової фізіології засобами дистанційного навчання

Омельчук О.В.

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Анотація:

Розглянуто проблему створення інформаційно-освітнього середовища на основі систем дистанційного навчання. Показана одна з прогресивних форм підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Зазначається, що традиційні та інноваційні методи навчання повинні знаходитись у постійному взаємозв'язку і постійно доповнювати або частково замінювати один одного за необхідності. Розроблено підхід до інтерактивного впливу та управління якістю навчання в процесі навчання. Показано напрямки формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Доведено можливість створення комбінованого освітнього середовища, що зручно для студентів. Встановлено необхідність вдосконалення системи дистанційного навчання, створення нових дистанційних курсів та електронних інтерактивних підручників. Рекомендовано способи використання сучасних інформаційних, комунікаційних технологій та подання навчальної інформації.

Омельчук Е.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в процессе изучения “Возрастной физиологии” методами дистанционного образования. Рассмотрена проблема создания информационной образовательной среды на основе систем дистанционного обучения. Показана одна из прогрессивных форм подготовки будущих учителей физической культуры. Отмечается, что традиционные и инновационные методы обучения должны находиться в постоянной взаимосвязи и постоянно дополнять или частично заменять друг друга при необходимости. Разработан подход к интерактивному влиянию и управлению качеством обучения в образовательном процессе. Показаны направления формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Доказана возможность создания удобной для студентов комбинированной образовательной среды. Установлена необходимость совершенствования системы дистанционного обучения, создания новых дистанционных курсов и электронных интерактивных учебников. Рекомендуются способы использования современных информационных, коммуникационных технологий и представления учебной информации.

Omelchuk E.V. Forming of professional competence of future teachers of physical culture in the process of study of “Developmental Physiology” the methods of the controlled from distance education. The problem of creation of informative educational environment is considered on the basis of the controlled from distance departmental teaching. One of progressive forms of preparation of future teachers of physical culture is outlined. It is marked that traditional and innovative methods of teaching must be in permanent intercommunication and constantly to complement or partly replace each other if necessary. Going is developed near interactive influence and teaching quality management in an educational process. Directions of forming the professional competence of future teachers of physical culture are outlined. Possibility of creation of the comfortable for students combined educational environment is well-proven. The necessity of perfection of the controlled from distance departmental teaching, creations of the new controlled from distance courses and electronic interactive textbooks, is set. The methods of the use of modern information, of communication technologies and presentation of educational information are recommended.

Ключові слова:

професійний, компетентність, учитель, фізична культура, дистанційний, навчання, природничий.

профессиональный, компетентность, учитель, физическая культура, дистанционный, учеба, естественный.

professional, competence, teacher, physical culture, distance, studies, natural.

Вступ.

Модернізація всіх рівнів системи освіти, заснована на інформатизації і комп'ютеризації навчально-виховного процесу. Одним із завдань Болонського процесу є створення глобального міжнародного освітнього середовища, головною перевагою якого є представлення навчального матеріалу в дидактично уніфікованому й формалізованому вигляді та надання можливості його використання у будь-якому місці і у будь-який час незалежно від форми навчання.

Педагогічна наука веде сьогодні пошуки нових підходів до навчання, які б забезпечували не лише високу теоретичну і практичну підготовку, а й сприяли орієнтації навчального процесу на особистість студента, створенню сприятливих умов для досягнення кожним студентом можливого і необхідного для нього рівня знань. За оцінками спеціалістів, вона може перерости у найбільш перспективну форму навчання в XXI столітті [1, с.33, 4, с.211].

Сучасні інформаційні технології відкривають нові перспективи для підвищення ефективності освітнього процесу. Змінюється сама парадигма освіти. Велика роль надається методам активного пізнання, самоосвіти, дистанційним освітнім програмам. На основі дистанційних освітніх технологій стало можливим

здійснювати пошук необхідної навчальної інформації з мережі Інтернет, незалежно від місця розташування.

Приєднання нашої країни до Болонської декларації зобов'язує нас вжити низку заходів для модернізації процесу підготовки висококваліфікованих вчителів фізичного виховання: провести інноваційні зміни технологій навчального процесу, зокрема застосування модульно-рейтингових, дистанційних систем, підвищення ролі самостійної роботи, створення індивідуальних програм тощо. Однією з прогресивних форм навчання, що здатна забезпечити систему підготовки може стати дистанційне навчання, що і відповідає логіці інноваційного розвитку суспільства в інтересах кожної людини.

Організація дистанційного навчання як проблема педагогічної теорії і практики знайшла своє відображення в Указі Президента України “Про заходи щодо розвитку національної складової глобальної інформаційної мережі Інтернет та забезпечення широкого доступу до цієї мережі в Україні” (2000), Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні (2000), Законі України “Про Національну програму інформатизації” (2001), “Положенні про дистанційне навчання” (2004). А вчення про системну і смислову будову свідомості; принцип єдності діяльності, свідомості й особистості; ідея про провідну роль цілеспрямованого навчання

у розвитку особистості студента; ідея про перетворення людської сутності в процесі пізнавальної та навчальної діяльності спонукають до використання нових освітніх технологій [3,6].

Таким чином, створення інформаційно-освітнього середовища для сформованості професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі викладання природничо-наукових дисциплін на основі систем дистанційного навчання є актуальним.

Огляд наукових публікацій висвітлює, що сучасні науковці активно досліджують умови функціонування дистанційного навчання, організацію дистанційного навчання, розкривають психолого-педагогічні основи дистанційного навчання, що дозволяє зробити висновок, дистанційна освіта в Україні знаходиться на етапі активного становлення.

На жаль в Україні значна частина досліджень в галузі дистанційної освіти спрямована на вирішення проблем технічного та програмного забезпечення дистанційного навчання.

На основі аналізу сучасних підходів у психологічній і педагогічній літературі, нами виявлено, що на даний час відомі наступні моделі дистанційного навчання: за типом екстернату; університетське навчання; засноване на співпраці декількох навчальних закладів; навчання в спеціалізованих освітніх установах; автономні системи навчання; неформальне, інтегроване навчання на основі мультимедійних програм; традиційне – заочне; телеконференції; кейс-технології; віртуальна школа; навчальний телекомунікаційний проект; змагальне тестування; синхронне групове (американська методика) та асинхронне індивідуальне (британська методика) [5, с.10].

Дистанційна освіта – це нова форма освіти для учнів і викладачів України. Під дистанційним навчанням розуміється індивідуалізований процес передання засвоєння знань, умінь та навичок і способів пізнавальної діяльності людини за умови просторово-часової взаємодії і віддаленості суб'єктів освітнього процесу у спеціалізованому середовищі, яке створене на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [2, с.50]. У процесі дистанційного навчання використовуються дистанційні курси – інформаційні продукти, які є достатніми для навчання за окремими навчальними дисциплінами [2, с.51].

Зауважується, що комп'ютери дозволяють досягти більш високого рівня наочності запропонованого матеріалу, значно розширюють можливості впровадження різноманітних вправ у процесі навчання, а безперервний зворотний зв'язок, підкріплений ретельно обміркованими стимулами навчання, живить навчальний процес, сприяє підвищенню його динамізму” [1, 5].

О.В. Малярчук визначає, що найбільш характерними особливостями дистанційного навчання є: “гнучкість, модульність, паралельність, далекодія, асинхронність, масовість, рентабельність, трансформація функціональних характеристик суб'єктів освітнього процесу, інформативність та соціовідповідність, інтернаціональність”[5, с.12].

О.М.Хара підкреслює, що “використання методів дистанційного навчання уможливорює надання освітніх послуг різного характеру у віддалених районах, навчання без відриву від основного виду діяльності, навчання осіб з особливими потребами, зниження витрат на навчання, доступ до освітніх ресурсів світу через використання сучасних засобів електронних комунікацій”[8, с.7].

Робота відповідає тематичному плану наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова з наукового напрямку “Зміст освіти, форми, методи і засоби підготовки вчителів” (протокол № 5 від 27 січня 2004 р.) та наукового напрямку “Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення природничо-наукових дисциплін”, узгоджено у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол № 2 від 01.04. 2009).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи:

- 1.Провести аналіз науково-методичної літератури та існуючого досвіду з питань використання технологій дистанційного.
- 2.Розробити підхід до інтерактивного впливу та управління якістю навчання, в процесі вивчення природничо-наукових дисциплін для формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.
- 3.Окреслити можливості використання досвіду організації дистанційного навчання для формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення природничо-наукових дисциплін.

Результати дослідження.

За для модернізації навчального процесу для формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення природничо-наукових дисциплін в Інституті фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П.Драгоманова нами, реалізовано введення змішаного навчання із застосуванням дистанційних технологій, що відкрило нові можливості у підвищенні ефективності самого процесу навчання та якості підготовки майбутніх фахівців у цій галузі.

Впровадження дистанційних технологій у процес навчання здійснюється на основі системи управління навчальними матеріалами MOODLE (автор концепції платформи MOODLE австралієць Martin Dougiamas) – система програмних продуктів, за допомогою якої можна дистанційно, через Інтернет, оволодіти навчальним матеріалом дистанційних курсів і проводити майже всі форми навчання на відстані. Використання цієї платформи забезпечує студентам доступ електронних навчальних ресурсів для самостійного опрацювання, завданнями для самостійного виконання, реалізувати індивідуальний підхід до кожного студента тощо. Використовуючи систему MOODLE, можна надсилати нові завдання та повідомлення, студентам, розподіляти, збирати

та перевіряти виконані завдання, вести електронні журнали обліку оцінок, налаштовувати різноманітні ресурси курсу [4, 7, с.5].

Враховуючи той факт, що дистанційне навчання – індивідуалізований процес засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, неможливо просто перенести звичайний навчальний курс у дистанційне середовище, розраховуючи на його ефективність і на абсолютну умову успішності навчання.

Сьогодні ми лише залучаємо студентів до активної пізнавальної діяльності, стимулюємо застосування знань, забезпечуємо вільний доступ до необхідної інформації, спілкуємося з учасниками навчального процесу. Нам відомо, що сучасні інформаційні технології вносять вирішальний внесок у формування освітнього середовища, одним з істотних властивостей якої є надання студентам доступу до величезних масивів інформації замість “препарованого” знання підручників.

Так нами підготовлено комплекс навчально-методичних матеріалів, створених для організації індивідуального та групового навчання – електронний навчальний курс, та внесено у мережу додатковий матеріал до лекційного курсу у відповідності до основної розробленої програми модулю “Вікова фізіологія”. Студенти, що були відсутні за якихось причин (збори, змагання, тощо) на аудиторній лекції можуть ознайомитися із змістом основних питань відповідної теми, а більш допитливі та зацікавлені можуть знайти додаткову інформацію, що не була висвітлена за відведений час. Лекційний матеріал включає також інтерактивні елементи, що допомагає студентам закріпити знання, отримані на заняттях.

Абсолютно доступні для студентів і внесено в дистанційний курс лабораторний практикум та протоколи лабораторних досліджень, завдання, що будуть виконуватися на лабораторному занятті. Це надає можливість заздалегідь підготуватися до заняття і звільнити час для проведення та аналізу самого дослідження вже в процесі аудиторної лабораторної роботи.

Завдання для самостійної роботи, індивідуальні навчально-дослідні завдання теми рефератів, рекомендації по написанню цих робіт також висвітлені в мережі.

Контроль знань – є важливою діагностикою якості навчального процесу, саме тому нами розроблено та викладено в систему дистанційного навчання тестові завдання, для поточного контролю змістових модулів та окремих тем, а також для підсумкового модульного контролю. По закінченні вивчення кожної теми ми пропонуємо пройти тести для самоконтролю, а також здійснюється тестовий контроль з захисту, опрацьованої та вивченої теми.

Це дозволяє студентам здійснювати самооцінку знань, спостерігати динаміку своїх успіхів, робити висновки, що до переосмислення інформації з навчальних тем. А викладачу динамічно здійснювати інтерактивний вплив на навчальний процес, управляти їм та корегувати його, забезпечувати якість навчання.

Побудовано дистанційний курс “Вікова фізіологія” на основі використання особистісно-орієнтованого підходу до навчання з використанням дистанційних технологій.

Доведено, що використання дистанційних технологій дозволяє не тільки економити час, а й допомагає інтенсифікувати весь процес навчання, приділити більше часу на розвиток інших компетентностей майбутніх учителів фізичної культури.

Ще однією перевагою є використання мультимедійних презентацій – це зручний і ефектний спосіб представлення інформації за допомогою комп’ютерних програм. Він поєднує в собі динаміку, звук і зображення, тобто ті чинники, які найбільш довго утримують увагу. Одночасний вплив на два найважливіших органи сприйняття (слух і зір) дозволяють досягти набагато більшого ефекту. На практичних заняттях оптимальним є використання навчальних програм та програм-тренажерів.

Ми переконані, що традиційні та інноваційні методи навчання повинні знаходитись у постійному взаємозв’язку і постійно доповнювати або частково замінювати один одного за необхідності. Крім того вони повинні стати підтримкою у навчально-методичній діяльності, в першу чергу всім учасникам навчального процесу. Саме тому ми знайшли способи використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій та подання навчальної інформації, в тому числі, в новому форматі, завдяки створенню курсу дистанційного навчання для вивчення модулю “Вікова фізіологія”, що є складовою природничо-наукових дисциплін для підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Висновки.

Як показує аналіз сучасної науково-методичної, психологічної та педагогічної літератури, та власний досвід, використання дистанційного навчання для формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення природничо-наукових дисциплін можливе та має свої переваги, а саме:

- можливо створення комбінованого освітнього середовища, в якому студент відчуває себе більш комфортно, він перетворюється в активного учасника освітнього процесу, стимулюється звичка до самонавчання та пошуку інформації, з’являються навички, що забезпечують можливість самостійно продовжити підвищувати свій професійний рівень.
- викладач, за цих умов діє як експерт та консультант, допомагаючи студентам аналізувати і вирішувати проблеми.
- важливим є той факт, що при цьому зберігається принцип побудови традиційного навчального процесу, але доповнюється воно дистанційним навчанням, що може відбуватися, як у контексті із програмою, так і за її межами, в якості довготривалої індивідуальної роботи.

Подальший напрямок досліджень полягає в удосконаленні системи дистанційного навчання, створенні електронного освітнього ресурсу, з включенням

інформаційного, комунікаційного та контрольного блоків, що дозволить студентам, майбутнім учителям фізичної культури отримати базові знання, відпрацювати вміння та навички, перевіряти рівень засвоє-

ня інформації, набути навичок самостійної роботи з курсів дисциплін таких як: “Фізіологія людини”, “Біохімія та біохімічні основи фізичного виховання”, “Актуальні питання природничо-наукових дисциплін”.

Література:

1. Драгнев Ю. В. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ ХДАДМ, 2012, № 2. с.33-36.
2. Драгнев Ю.В. Відкритий фізкультурно-освітній простір – необхідна умова професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ ХДАДМ, 2012, № 4. с.49-52.
3. Драгнев Ю. В. Сучасна освіта майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформатизації освітнього простору. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ ХДАДМ, 2012, № 3. с.53-56.
4. Малишкіна К.С., Єгоров А.Б., Лохмачов Р.В. Модель процесу навчання дисципліни. Зб. наук. пр. Харк. ун-ту Повітр. сил. 2010, Вип. 3, С. 208-212.
5. Мальярчук О.В. Дистанційне навчання в системі вищої гуманітарної освіти Сполучених Штатів Америки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01. Житомир, 2010, 20 с.
6. Новые информационные технологии в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., ФГАОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2012, 538 с.
7. Сергієнко В.П., Франчук В.М. Методичні рекомендації по створенню тестових завдань та тестів у системі управління навчальними матеріалами MOODLE. К., НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011, 58 с.
8. Хара О. М. Дистанційне навчання математики абітурієнтів у системі довузівської підготовки. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. спец. 13.00.02. Теорія та методика навчання (математика). К., 2010. 20 с.

Информация об авторе:

Омельчук Елена Владимировна
omelchuk.58@mail.ru

Национальный педагогический университет
ул. Пирогова 9, г.Киев, 01601, Украина.
Поступила в редакцию 27.06.2012г.

References:

1. Dragniev Iu. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.2, pp. 33-36.
2. Dragniev Iu. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.4, pp. 49-52.
3. Dragniev Iu. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol., pp. 53-56.
4. Malishkina K.S., Iegorov A.B., Lokhmach'ov R.V. *Zbirnik naukovikh prac' Kharkivs'kogo universitetu povitrianih sil* [Collection of scientific work Kharkiv University of Aircrafts], 2010, vol.3, pp. 208-212.
5. Maliarchuk O.V. *Distancijne navchannia v sistemі vishchoyi gumanitarnoyi osviti Spolucheniikh Shtativ Ameriki* [The controlled from distance studies are in the system of higher humanitarian education of the United States of America], Cand. Diss., Zhitomir, 2010, 20 p.
6. *Novye informacionnye tekhnologii v obrazovanii* [New information technologies are in education],. Ekaterinburg, RSPPU Publ., 2012, 538 p.
7. Sergiienko V.P., Franchuk V.M. *Metodichni rekomendaciyi po stvorenniu testovikh zavdan' ta testiv u sistemі upravlinnia navchal'nimi materialami MOODLE* [Methodical recommendations are on creation of test tasks and tests in control the system by educational materials of MOODLE], Kiev, NPU Publ., 2011, 58 p.
8. Khara O. M. *Distancijne navchannia matematiki abiturientiv u sistemі dovuzivs'koyi pidgotovki* [The controlled from distance studies of mathematics of university entrants are in the system of to the institute of higher teaching], Cand. Diss., Kiev, 2010, 20 p.

Information about the author:

Omelchuk O.V.

omelchuk.58@mail.ru
National Pedagogical University
Pirogov str. 9, Kiev, 01601, Ukraine.
Came to edition 27.06.2012.

Зміна показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів із використанням авторської програми застосування **Омега-3**

Онищук С.В.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Проведено дослідження спеціальних фізичних якостей 22 висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів у змагальному періоді. У тренувальному процесі макроциклу запропоновано використання авторської програми застосування **Омега-3**. Обстеження спортсменів проводили наприкінці другого змагального періоду макроциклу підготовки та на початку першого змагального періоду наступного макроциклу. Встановлено, що застосування авторської програми сприяє підвищенню спеціальних фізичних якостей бігунів. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувались тести. Встановлено, що серед семи вправ спеціальної фізичної підготовленості найбільші прирости спостерігалися у спортсменів у таких вправах: біг на 30 м з ходу (4,74%), біг 60 м з низького старту (1,74%), біг 150 м з низького старту (0,96%).

Онищук С.В. Изменение показателей специальной физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров с использованием авторской программы применения **Омега-3.** Проведено исследование специальных физических качеств 22 высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров в соревновательном периоде. В тренировочном процессе макроцикла предложено использование авторской программы применения **Омега-3**. Обследование спортсменов проводили в конце второго соревновательного периода макроцикла подготовки и в начале первого соревновательного периода следующего макроцикла. Установлено, что применение авторской программы способствует повышению специальных физических качеств бегунов. Для определения уровня физической подготовленности использовались тесты. Установлено, что среди семи упражнений специальной физической подготовленности наибольшие приросты наблюдались у спортсменов в таких упражнениях: бег на 30 м с хода (4,74%), бег 60 м с низкого старта (1,74%), бег 150 м с низкого старта (0,96%).

Onishchuk S.V. Change of indexes the special physical training of athletes-sprinters with the use of the author program of application **Omega-3.** Research of the special physical qualities of 22 highly skilled athletes-sprinters is conducted in a competition period. In the training process of macrocycle the use of the author program of application is offered **Omega-3**. The inspection of sportsmen was conducted at the end of the second competition period of macrocycle of preparation and at the beginning of the first competition period of next macrocycle. It is set that application of the author program is instrumental in the increase of the special physical qualities of runners. For determination of level of physical training tests were utilized. It is set that among seven exercises of the special physical training most increases were observed for sportsmen in such exercises: at run on 30 meters with to motion (4,74%), at run 60 meters from a low start (1,74%), at run 150 meters from a low start (0,96%).

Ключові слова:

бігуни, спринтери, фізичний, якості, авторська, програма.

спринтери, фізический, качества, авторская, программа.

runners, sprinters, physical, qualities, author, program.

Вступ.

Можливості збільшення обсягу фізичних навантажень в сучасному спорті практично вичерпали себе, тому пошук шляхів покращення спортивних результатів ведеться у інших складових процесу підготовки [3]. Найінтенсивніший пошук на сучасному етапі ведеться з-поміж медико-біологічних засобів. Зважаючи на те, що ефективність тренувань та спортивний результат в бігу на короткі дистанції в найбільшій мірі залежить від таких факторів: м'язової системи, як основної, нервової, як керуючої та серцево-судинної, як забезпечуючої [11], то доцільним є науковий пошук у цьому напрямку.

Виявлено, що один із фармакологічних засобів, який може бути використаний з цією метою – це ПНЖК **Омега-3**, які за результатами досліджень здійснюють комплексний вплив на серцево-судинну систему [10], позитивно впливають на функціонально-метаболічний гомеостаз та ЦНС [2], підвищуючи її реактивність [16], сприяють зниженню часу простої та комплексної перцептивно-моторної реакції [13, 14, 16, 17], здатні підвищити прояв анаеробної фізичної працездатності легкоатлетів-спринтерів [6] та результат у інших видах спорту із домінуючою роллю анаеробних можливостей [15]. Наявні дані дозволяють припустити, що **Омега-3** можуть покращити спортивний результат у легкоатлетичному спринті, однак ґрунтовних досліджень у цьому напрямку проведено не було. Вживання препарату ПНЖК **Омега-3** не уніфіковане за

тривалістю та дозуванням. Враховуючи це постає гостра необхідність у пошуку нових доступних засобів підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності легкоатлетів-спринтерів та відповідно потреба у розробці авторської програми застосування ПНЖК **Омега-3** у тренувальній діяльності.

Роботу виконано за темою: 2.24 «Підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів дозволеними засобами відновлення та стимуляції працездатності» зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр., номер державної реєстрації 0111U001731.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи: експериментально перевірити ефективність авторської програми вживання ПНЖК **Омега-3** на показники фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів.

Методи та організація дослідження.

Аналіз документів.

Педагогічний експеримент із застосуванням інструментальних методик.

Методи математичної статистики.

У дослідженні взяло участь 22 бігуни на короткі дистанції (КМС–МС), які за кваліфікацією були розподілені на ЕГ – експериментальну та ГК – групу контролю по 11 спортсменів у кожній, віком 18-23 роки. Спортсмени КГ тренувались за традиційною програмою, спортсмени ЕГ додатково використовували авторську програму застосування ПНЖК **Омега-3**.

Обстеження проводили наприкінці другого змагального періоду макроциклу підготовки та на початку першого змагального періоду наступного макроциклу. Для визначення рівня фізичної підготовленості доцільно використовувати комплекс показників [12] рекомендованих у спеціальній літературі [4, 9] тести: біг на 30 м з низького старту, біг на 30 м з ходу, біг на 60 м з низького старту, стрибок в довжину з місця, десятикратний стрибок, біг на 150 м з низького старту, метання ядра 4 кг. Дані статистично опрацьовані з використанням t-критерію Стьюдента.

Результати та їх обговорення.

Група досліджуваних нами спортсменів була однорідною, взятою із однієї генеральної сукупності, коефіцієнт варіації у тестових вправах був суттєво меншим 10% ($V \leq 2,59\%$) (табл. 1).

За результатами дослідження спеціальних фізичних якостей виявили, що показники спеціальної фізичної підготовленості (біг на 30 м з низького старту, біг на 30 м з ходу, біг на 60 м, біг на 150 м, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок у довжину з місця, десятикратний стрибок у довжину з місця та метання ядра 4 кг) відповідали нормам кваліфікованих спринтерів обстежених Дибую Т. Г. (2002), Свищем Я. С. 2010, Степаненком Д. І. (2008). Отже отримані нами показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі дистанції є об'єктивними, оскільки підтверджуються літературними даними.

На початку формуючого педагогічного експерименту за обстеженими нами показниками відмінностей між групами не спостерігалось (табл. 2). Про-

аналізувавши зміну показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів під впливом тренувань та з використанням авторської програми, виявили відмінності у темпах розвитку фізичних якостей бігунів. Найбільші прирости показників у спортсменів ЕГ простежувалися у тестовій вправі біг на 30 м з ходу 4,74%, також високі темпи приросту у вправах біг на 30 м з низького старту – 2,29%, біг на 60 м з низького старту – 2,46%, стрибок у довжину з місця – 2,28%, потрійний стрибок у довжину з місця – 2,32%. Нижчі темпи зростання спостерігали у вправах: та 10-кратний стрибок у довжину з місця – 1,28%, біг на 150 м з низького старту – 1,92%. Характерною ознакою усіх цих показників була висока вірогідність ($p < 0,001$).

Високі темпи зростання були і у показниках метання ядра 4 кг – 2,17%, проте вірогідність була меншою ($p < 0,05$). Такий результат відображає те, що дану вправу не всі досліджувані нами спортсмени використовували у тренувальних заняттях до початку педагогічного експерименту, тому різний досвід засвоєння техніки її виконання міг лімітувати результат.

Після завершення педагогічного експерименту між групами, які брали у ньому участь було встановлено достовірні розбіжності ($p < 0,05$) у тестах – біг на 30 м з низького старту, біг на 30 м з ходу, біг на 60 м з низького старту та біг на 150 м з низького старту.

У спортсменів ГК також спостерігали приріст у показниках рівня фізичної підготовленості, проте він був значно нижчим двох відсотків. У результатах тесту біг на 30 м з низького старту приріст склав 1,56%, у вправі стрибок у довжину з місця – 1,92%, потрійний

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі дистанції

Тести	X	$\pm m$	V, %
Біг 30 м з низького старту, с	3,61	0,04	0,99
Біг 30 м з ходу, с	2,58	0,07	2,59
Біг 60 м з низького старту, с	6,58	0,05	0,79
Біг 150 м з низького старту, с	16,41	0,22	1,34
Стрибок у довжину з місця, м	2,99	0,03	1,11
Потрійний стрибок у довжину з місця	9,24	0,13	1,42
10-кратний стрибок у довжину з місця, м	33,65	0,69	2,05
Метання ядра 4 кг	17,57	0,59	3,36

Таблиця 2

Зміни показників спеціальних фізичних якостей бігунів на короткі дистанції після завершення педагогічного експерименту

Тести	Група	Результати тестування		Зміна показників, (%)	Достовірність розбіжностей показників між тестуваннями
		Початок	Кінець		
Біг 30 м з низького старту, с	ЕГ	3,62 \pm 0,03	3,53 \pm 0,02	2,29	$p < 0,001$
	КГ	3,61 \pm 0,04	3,55 \pm 0,04	1,56	$p < 0,001$
	p (Г1-Г2)	$p > 0,05$	$p < 0,05$	-	-

Біг 30 м з ходу, с	ЕГ	2,57±0,07	2,45±0,06	4,74	p<0,001
	КГ	2,59±0,06	2,56±0,06	0,91	p<0,001
	p (Г1-Г2)	p>0,05	p<0,01	-	-
Біг 60 м з низького старту, с	ЕГ	6,58±0,06	6,42±0,05	2,46	p<0,001
	КГ	6,57±0,04	6,52±0,03	0,72	p<0,001
	p (Г1-Г2)	p>0,05	p<0,01	-	-
Біг 150 м з низького старту, с	ЕГ	16,41±0,20	16,09±0,17	1,92	p<0,001
	КГ	16,42±0,24	16,26±0,23	0,96	p<0,001
	p (Г1-Г2)	p>0,05	p<0,05	-	-
Стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	2,99±0,02	3,06±0,04	2,28	p<0,001
	КГ	2,99±0,04	3,05±0,03	1,92	p<0,001
	p (Г1-Г2)	p>0,05	p>0,05	-	-
Потрійний стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	9,25±0,11	9,47±0,11	2,32	p<0,001
	КГ	9,23±0,16	9,39±0,13	1,73	p<0,001
	p (Г1-Г2)	p>0,05	p>0,05	-	-
10-кратний стрибок у довжину з місця, м	ЕГ	33,68±0,90	34,11±0,87	1,28	p<0,001
	КГ	33,61±0,44	33,89±0,45	0,81	p<0,001
	p (Г1-Г2)	p>0,05	p>0,05	-	-
Метання ядра 4 кг	ЕГ	17,55±0,63	17,93±0,63	2,17	p<0,05
	КГ	17,59±0,65	17,83±0,41	1,32	p<0,01
	p (Г1-Г2)	p>0,05	p>0,05	-	-

Таблиця 3

Порівняльна характеристика ефективності традиційної методики тренувань та з використанням авторської програми

Тести	ЕГ		ГК		Різниця приростів, %
	Абсолютні величини	%	Абсолютні величини	%	
Біг 30 м з низького старту, с	-0,08	2,29	-0,06	1,56	0,73
Біг 30 м з ходу,	-0,12	4,74	-0,02	0,91	3,83
Біг 60 м з низького старту, с	-0,16	2,46	-0,05	0,72	1,74
Біг 150 м з низького старту, с	-0,31	1,92	-0,16	0,96	0,96
Стрибок у довжину з місця, м	0,11	2,28	0,04	1,92	0,36
Потрійний стрибок у довжину з місця	0,21	2,32	0,16	1,73	0,59
10-кратний стрибок у довжину з місця, м	0,43	1,28	0,27	0,81	0,47
Метання ядра 4 кг	0,38	2,17	0,23	1,32	0,85
Сума	-	19,46	-	9,93	9,53

стрибок в довжину з місця – 1,73% з високою вірогідністю (p<0,001), а у тесті метання ядра 4 кг – 1,32% (p<0,05).

У результатах інших тестів приріст був меншим одного відсотка, а саме у тестах: біг на 30 м з ходу – 0,91%, біг на 60 м з низького старту – 0,72%, біг на 150 м з низького старту – 0,96% та 10-кратний стрибок у довжину з місця – 0,81% з високою вірогідністю (p<0,001).

Застосування авторської методики вплинуло в більшій мірі на швидкісні, в меншій мірі на швидкісно-силові показники. Загалом покращення показників рівня фізичної підготовленості у легкоатлетів-спринтерів, які тренувалися з використанням авторської програми було в середньому на 9,53% вищим у порівнянні із аналогічними показниками групи, яка тренувалась за традиційною методикою.

Висновки.

1. Отримані показники фізичної підготовленості

кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів об'єктивно відображають рівень спортивної майстерності та можуть розглядатись в якості модельних, оскільки підтверджуються літературними даними.

2. Серед семи вправ спеціальної фізичної підготовленості, найбільші прирости спостерігалися у спортсменів ЕГ у вправі – біг на 30 м з ходу (4,74%), найбільшу різницю приросту також спостерігали у тесті – біг на 30 м з ходу (3,83%). Наступними, за значущістю, були розбіжності у зростанні показників – біг 60 м з низького старту (1,74%) та біг 150 м з низького старту (0,96%)

3. У тренуванні із використанням авторської методики зміни показників фізичних якостей легкоатлетів-спринтерів були значно вираженішими, що підтверджує її ефективність.

4. Отримані результати будуть підґрунтям вдосконалення та оптимізації навчально-тренувального та змагального процесу бігунів на короткі дистанції.

Література:

1. Діба Т. Г. Ефективність використання інтервального гіпоксичного тренування у легкоатлетів-бігунів при спортивних навантаженнях анаеробної гліколітичної спрямованості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2002, 19 с.
2. Коритко З. І. Вплив Омега-3 поліненасичених жирних кислот на функціонально-метаболический гомеостаз та працездатність кваліфікованих бігунів. Вісник проблем біології і медицини. 2011, Вип. 3, Т. 3(89), С. 150-156.
3. Лысенко Е.Н. Применение внутренировочных средств мобилизационного типа для повышения специальной работоспособности спортсменов высококок ласса в условиях соревнований. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011, № 6, С. 77-84.
4. Макух Р. Педагогическая оценка специальной физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1984, 24 с.
5. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке. Под. ред. В. В. Петровского. К.: Здоров'я, 1975, 78 с.
6. Онищук С. Підвищення фізичної працездатності бігунів на короткі дистанції у передзмагальному мезоциклі шляхом використання природних джерел Омега-3. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х Т. Л. : ЛДУФК, 2011, Т. 1, С. 215-221.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997, 583 с.
8. Свищ Я. С. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції під впливом авторської методики гіпоксичного тренування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009, № 2, С. 34-38.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001, 438 с.
10. Сергієнко О. О. Довголанцюгові Омега-3 поліненасичені вищі жирні кислоти: серцево-судинні захворювання і цукровий діабет. Журнал НАМН України. 2011, Т. 17, № 4, С. 353-367.
11. Фармакологія спорту. Под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. К.: Олимпийская литература, 2010, 640 с.
12. Ціпов'яз А. Т. Комплексний контроль спортивної підготовленості списометальників на етапах спеціалізації та спортивного вдосконалення. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011, № 7, С. 93-96.
13. Arcelli Enrico. Nutrinional strategies, supplementation and recovery: sport nutrition report. Enrico Arcelli. 2010, 49 p.
14. Guzman Jose. DHA- rich fish oil improves complex reaction time in female elite soccer players. Journal of Sports Science and Medicine. 2011, vol.10, pp. 301-305.
15. El-Sayed Usama Ashmawi. Effect of consuming Omega-3 in directing an aerobic training of some physical variables and skills and improving the level of records for junior swimming. World journal of sport sciences. 2010, vol.3, pp. 936-941.
16. Fontani G. Cognitive and physiological effects of Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation in healthy subjects. European Journal of Clinical Investigation, 2005, Vol.35 (11), pp. 691-699.
17. Fontani Giuliano. Effect of Omega-3 and policosanol supplementation on attention and reactivity in athletes. Journal of American college of nutrition. 2009, Vol.28 (4), pp. 473-481.

Информация об авторе:

Оныщук Станислав Васильевич
stasichok@ua.fm

Львовский государственный университет физической культуры
Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.
Поступила в редакцию 26.06.2012г.

References:

1. Diba T. G. *Efektivnist' vikoristannia interval'nogo gipoksichnogo trenuvannia u legkoatletiv-biguniv pri sportivnikh navantazhenniakh anaerobnoyi glikolitichnoyi spriamovanosti* [Athletes-runners have efficiency of the use of the interval hypoxic training at the sporting loadings of anaerobic glicolic orientation], Cand. Diss., Kiev, 2002, 19 p.
2. Koritko Z. I. *Visnik problem biologiyi i medicini* [Announcer of problems of biology and medicine], 2011, T.3(89), vol.3, pp. 150-156.
3. Lysenko E.N. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.6, pp. 77-84.
4. Makukh R. *Pedagogicheskaja oценка special'noj fizicheskoj podgotovlennosti legkoatletov-sprinterov* [Pedagogical estimation of the special physical preparedness of athletes-sprinters], Cand. Diss., Kiev, 1984, 24 p.
5. Petrovskij V. V. *Metody pedagogicheskogo kontrolia v sportivnoj trenirovke* [Methods of pedagogical control are in the sporting training], Kiev, Health, 1975, 78 p.
6. Onishchuk S. *Moloda sportivna nauka Ukrainy* [Young sport science of Ukraine], 2011, T.1, vol.15, pp. 215-221.
7. Platonov V.N. *Obshchaia teoriia podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [A general theory of preparation of sportsmen is in olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 1997, 583 p.
8. Svishch Ia. S. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2009, vol.2, pp. 34-38.
9. Sergiienko L. P. *Testuvannia rukhovikh zdibnostej shkoliariv* [Testing of motive capabilities of schoolboys], Kiev, Olympic Literature, 2001, 438 p.
10. Sergiienko O. O. *Zhurnal NAMN Ukrainy* [Journal NAMS Ukraine], 2011, T.17, vol.4, pp. 353-367.
11. Olejnik S.A., Gunina L.M., Sejfulla R.D. *Farmakologija sporta* [Sport pharmacology], Kiev, Olympic Literature, 2010, 640 p.
12. Cipov'iaz A. T. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.7, pp. 93-96.
13. Arcelli Enrico. *Nutrinional strategies, supplementation and recovery: sport nutrition report*. Enrico Arcelli. 2010, 49 p.
14. Guzman Jose. DHA- rich fish oil improves complex reaction time in female elite soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2011, vol.10, pp. 301-305.
15. El-Sayed Usama Ashmawi. Effect of consuming Omega-3 in directing an aerobic training of some physical variables and skills and improving the level of records for junior swimming. *World journal of sport sciences*. 2010, vol.3, pp. 936-941.
16. Fontani G. Cognitive and physiological effects of Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation in healthy subjects. *European Journal of Clinical Investigation*, 2005, Vol.35 (11), pp. 691-699.
17. Fontani Giuliano. Effect of Omega-3 and policosanol supplementation on attention and reactivity in athletes. *Journal of American college of nutrition*. 2009, Vol.28 (4), pp. 473-481.

Information about the author:

Onishchuk S.V.

stasichok@ua.fm

Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.

Came to edition 26.06.2012.

Основні відмінності умов виконання стрілецької вправи МП-8 у процесі підготовки до XXIX та XXX Ігор Олімпіади

Петрів О.С.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація:

Визначено головні зміни і умови виконання швидкісної стрільби зі стандартного пістолету по п'яти мішенях, що одночасно з'являються на дистанції 25 метрів. Проаналізовано особливості такої стрільби. Охарактеризовано зміни патронів, натягнення спускового гачка, нові особливості стрільби у фіналі. Ґрунтується твердження, що складність виконання швидкісної стрільби полягає у точному скоординованні прицілювання в центр мішені з плавним натисканням на спусковий гачок. Визначено необхідність розробки методики передстартової підготовки спортсменів. Доведена необхідність вдосконалення засобів та методів передстартової розминки перед виконанням олімпійської вправи «Швидкісна стрільба з пістолету». Рекомендовано напрямки корекції підготовки спортсменів у відповідності до кардинальних змін у порядку проведення фіналу.

Петрив О. С. Основные отличия условий выполнения стрелкового упражнения МП-8 в процессе подготовки к XXIX и XXX Играм Олимпиады. Определены главные изменения и условия выполнения скоростной стрельбы из стандартного пистолета по пяти мишеням, которые одновременно появляются на дистанции 25 метров. Проанализированы особенности такой стрельбы. Охарактеризованы изменения патронов, натяжение спускового крючка, новые особенности стрельбы в финале. Обосновывается утверждение, что сложность выполнения скоростной стрельбы заключается в точной координации прицеливания в центр мишени с плавным нажатием на спусковой крючок. Определена необходимость разработки методики предстартовой подготовки спортсменов. Доказана необходимость совершенствования средств и методов предстартовой разминки перед выполнением олимпийского упражнения «Скоростная стрельба из пистолета». Рекомендованы направления коррекции подготовки спортсменов в соответствии с кардинальными изменениями в порядке проведения финала.

Petriv O. S. The main differences of accomplishment conditions of shooting exercise RFP in the training process for the XXIX and XXX Olympic Games. Main changes and terms of implementation of the speed firing are certain standard pistol on five targets which simultaneously appear on distance 25 meters. The features of such firing are analysed. The changes of cartridges, pull of trigger hook, new features of firing in a finale, are described. Assertion is grounded, that complication of implementation of the speed firing consists in exact co-ordination of aiming in the center of target with smooth pressure on a trigger hook. The necessity of development of method of prelaunch training of sportsmen is certain. The necessity of perfection of facilities and methods of prelaunch limbering-up is well-proven before implementation of olympic exercise the «Speed firing a pistol». Directions the correction of training of sportsmen are recommended in accordance with cardinal changes in order of leadthrough of finale.

Ключові слова:

спорт, швидкісна, стрільба, зміни, фінал, пістолет.

спорт, скоростная, стрельба, изменения, финал, пистолет.

sport, speed, firing, changes, finale, pistol.

Вступ.

На даному етапі розвитку спорту одним із шляхів вдосконалення у стрілецьких видах є оптимізація техніко-тактичної майстерності.

Актуальність теми визначається, насамперед, зростанням конкуренції на спортивній арені у швидкісній стрільбі зі стандартного пістолету по п'яти мішенях, що одночасно з'являються на дистанції 25 метрів. Особливої уваги заслуговує те, що у тренувальний процес впроваджуються новітні технології реєстрації спортивного результату.

Починаючи з 2005 року, правила виконання стрілецької олімпійської вправи «Швидкісна стрільба з пістолету» (“Rapid fire pistol”) постійно зазнає суттєвих змін, що і спонукало нас до детального аналізу ведення стрільби у олімпійській стрілецькій вправі МП-8.

В наукових працях українських вчених [1-3] висвітлено загальні закономірності, принципи, методи, форми підготовки спортсменів.

Дослідження в яких започатковано розв'язання даної проблеми є “Проблеми підвищення якості стрілецько-спортивної підготовки” (Науковий звіт, № Держреєстрації 01.95.4000345, Львів, 1995. – 39 с.) та дістало подальшого розвитку у роботах [4 -6]. У роботах провідних вчених України висвітлені проблеми оптимального стану «Стрілець-зброя-мішень», моделювання тренажерних засобів типу Стрілець-зброя-мішень.

Висвітлюються ключові проблеми науково-методичного забезпечення та їх вирішення. Впроваджуються сучасні методики підготовки спортсменів зі стрільби кульової [4, 6]. Дані дослідження доповнюють сучасні знання з теорії і методики стрілецького

спорту. Зокрема не достатньо досліджені питання специфіки ведення стрільби у швидкісній стрільбі.

Науково-дослідною роботою, базовою для підготовки та подання статті, є узагальнена тема Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. *Узагальнена тема:* Моделювання інтерактивних систем наукового забезпечення спортивної діяльності людини. *Державний реєстраційний номер:* 0106U012619.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи було аналіз особливостей стрільби у швидкісній стрільбі зі стандартного пістолету по п'яти мішенях, що одночасно з'являються на дистанції 25 метрів.

Результати дослідження.

У 2005 році Міжнародна федерація спортивної стрільби (ISSF – International sport shooting federation) вводить кардинальну зміну: швидкісна стрільба з пістолету відтепер ведеться не спеціальними вкороченими малокаліберними патронами (діаметр кулі 5,6 мм) для швидкісної стрільби, а стандартними малокаліберними патронами, де заряд пороху суттєво більший.

Відповідно сила віддачі пістолета від пострілу суттєво збільшилась. Пістолети, які до 2005 року використовувались для швидкісної стрільби і мали у своїй конструкції різні пристосування для покращення швидкострільних характеристик зброї – відійшли у минуле. Відтепер швидкісна стрільба ведеться зі стандартних спортивних пістолетів і будь-які конструктивні пристосування для покращення швидкострільних характеристик зброї заборонені.

Серед конструктивних вдосконалень для покращення швидкострільних характеристик пістолету були такі:

- компенсатор сили віддачі від пострілу, розташований на кінчику стволу;
- отвори у верхній частині стволу для зменшення сили віддачі від пострілу;
- довільна сила натягнення спускового гачка;
- напів-ортопедична рукоятка пістолету.

З такими пристосуваннями і при вкороченому патроні пістолет під час віддачі від пострілу практично не підстрибував.

У 2005 році вимоги щодо сили натягнення спускового гачка суттєво змінилися – сила натягнення тепер має бути не менше 1 кілограма, тоді як раніше обмежень тут не було.

Усі ці зміни значно ускладнили виконання швидкісної стрільби: використання потужніших патронів і заборона конструктивних пристосувань для покращення швидкострільних характеристик зброї призвело до збільшення сили віддачі зброї під час пострілу – пістолет внаслідок пострілу став суттєво зміщуватись, підстрибувати. Сила натягнення спускового гачка в 1 кілограм теж ускладнила виконання влучних пострілів.

Перед початком змагань зброя усіх стрільців перевіряється судьями на відповідність правилам змагань. Щодо стандартного пістолету існують наступні вимоги:

- осьова лінія каналу стволу пістолета, повинна проходити над верхньою крапкою перемички кисті руки над великим та вказівним пальцем (коли пістолет перебуває в положенні для пострілу);
- максимальні габарити стандартного спортивного пістолету обмежені вимірним ящиком з внутрішніми розмірами 300×150×50 мм.;
- маса з усім приладдям, включаючи балансувальні обтяжувачі на неспоряджений магазин, не більше 1400 г.;
- натягнення спуску курка не менше 1000 г.;
- довжина стволу не більше 153 мм. Ця довжина вимірюється від дульного зрізу до торця казенної частини (ствол + патронник);
- довжина прицільної лінії не більше 220 мм. Ця довжина вимірюється між оберненою до стрільця поверхнею прицільної планки та найбільш високою крапкою мушки.

Жодна частина рукоятки або приладдя стандартного пістолету не повинна охоплювати кисть руки. Опора для долоні повинна виступати під кутом не менше 90 градусів по відношенню до вертикальної вісі рукоятки. Заборонені будь-які вигини упору опори для долоні і опори для великого пальця і будь-який вигин донизу рукоятки зі сторони, протилежної великому пальцю. Ніщо не повинно заважати вільному руху великого пальця догори від опори. Дозволені викривлені контури рукоятки і задньої частини пістолета у напрямку осі каналу стволу зброї.

Задня частина рамки пістолета, що опирається на кисть між основами великого та вказівного пальців, не повинна виступати назад більше ніж на 30 мм.

Зміни у правилах проведення фіналу вправи МП-8.

Дуже суттєві зміни відбулися у проведенні фіналу швидкісної стрільби з пістолету. Фінал – це додаткові постріли для 6 кращих за підсумками кваліфікації стрільців. До 2005 року у фіналі стріляли дві

4-секундні серії по 5 пострілів кожна. З 2005 року фіналісти виконують чотири 4-секундні серії. Кількість фіналістів у швидкісній стрільбі з пістолету теж змінилась – до 2005 року їх було, як і у всіх інших олімпійських вправах кульової стрільби – 8 кращих стрільців за підсумками кваліфікації.

З початку 2011 року Міжнародна Федерація Спортивної Стрільби (ISSF) ввела кардинальні зміни у порядок проведення фіналу:

Формат фіналу у стрільбі з швидкострільного пістолету.

Нові фінали будуть проходити швидше і в більш зрозумілому форматі для глядачів, а також, ми сподіваємось, буде багато драматичних моментів по ходу спортивної боротьби.

Короткий зміст нового формату фіналу у стрільбі зі швидкострільного пістолету:

Будуть застосовуватись три установки по п'ять мішеней, що з'являються. На кожну установку будуть призначатись по два стрільця. Всього шість фіналістів. Відстань між двома стрілецькими позиціями двох фіналістів на кожній установці складе 1,5 метра.

У фіналі беруть участь 6 кращих спортсменів із кваліфікаційного старту.

Усі попередні результати обнулюються. Новий фінал розроблений з таким розрахунком щоб стрілець, котрий займе перше місце повинен стріляти вісім 4-секундних серій. Це у два рази більше ніж у кваліфікаційному старті, *рис. 1.*



Підрахунок результатів оснований на системі «попав»-«не попав» (приблизно як у біатлоні – зрозуміло для глядачів). В якості зони попадання встановлена окружність результату «9,7 і більше».

Підготовка фіналістів і пробні постріли повинні закінчитись до представлення стрільців.

Початок представлення – початок телетрансляції змагань.

Одразу-ж після представлення стрільці займають свою позицію і дається команда «Заряджай».

Через хвилину після команди «Заряджай» старший суддя лінії вогню називає прізвище першого стрільця і після 15 секунд дає команду «Увага». Запалюється червоний сигнал і після 7 секунд – зелений. Стрілець стріляє 4-секундну серію з 5-ти пострілів.

Після 10-14-секундної паузи суддя називає прізвище другого стрільця. Далі – пауза 15 секунд і команда

«Увага». І так продовжується поки всі 6 стрільців не відстріляють свою 4-секундну серію з 5-ти пострілів.

У випадку якщо стрілець не встиг зробити п'ятий постріл за відведений на серію час (4 секунди) йому призначається штраф в одне очко. Допускається одна «дозволена» затримка і одразу ця серія перестрілюється. Два очки штрафу за «недозволену» затримку.

У фіналі після четвертої серії починається визначення кращого стрільця. За результатами чотирьох серій стрілець, що займає 6-е місце відходить. 5-ий гірший стрілець відходить після п'ятої серії і 4-ий після шостої серії. У випадку однакового результату перестрілка призначається негайно.

Володар бронзової медалі визначається після 7-ої серії. Восьма фінальна серія визначає володарів золотої та срібної медалей.

Додаткові коментарі:

Треба пояснити, що після того, як стрілець відстріляв одну 4-секундну серію, йому зараховується 5 очок у випадку, коли всі пробоїни опиняться всередині «9,7» зони мішені. Ця зона має радіус 64,8 мм. І відповідно менше очок при кожному «промаху». Максимальний результат переможця може бути $5 \times 8 = 40$ очок. В Мюнхені переможець Леонід Скімов набрав 31 очко (друге місце було 28).

Дані фінали, на думку розробників, сприяють створенню напружених моментів, оскільки учасники змагань борються за можливість залишитись у змаганні і зайняти лідируючу позицію. Лідери постійно змінюються, що викликає бурю емоцій.

Основні відмінності з попереднім порядком виконання фіналу:

- попередні результати стрільби (кваліфікаційні) обнулюються;
- підрахунок результату іде не з десятими долями очка, а на попадання в окружність на мішені, яка дорівнює окружності в 9 цілих і 7 десятих очка;
- призери тепер виконуватимуть у два рази більше серій – 8;
- фіналісти стріляють по черзі по одному. Раніше стріляли всі разом;
- тепер в одну установку з п'яти мішеней стріляють 2 стрільця. Раніше у кожного стрільця була своя установка.

У зв'язку з такими кардинальними змінами виникла необхідність переглянути, вдосконалити засоби та методи передстартової розминки перед виконанням олімпійської вправи «Швидкісна стрільба з пістолету».

Висновки.

На підставі проведеного аналізу нових умов виконання фінальної стрільби в олімпійській вправі МП-8 ґрунтується твердження, що складність виконання швидкісної стрільби полягає у тому, що необхідно точно зкоординувати прицілювання в центр мішені з плавним натисканням на спусковий гачок.

Визначено необхідність розробки методики передстартової підготовки спортсменів зі швидкісної стрільби з пістолету по п'яти мішенях, що з'являються на дистанції 25 метрів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у обґрунтуванні методики передстартової підготовки спортсменів зі швидкісної стрільби з пістолету по п'яти мішенях, що з'являються на дистанції 25 метрів.

Література:

1. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995, 320 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997, 584 с.
3. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. К.: Вища шк., 1987, 424 с.
4. Пятков В.Т., Павлюк С.О. Парадокс прицільної поведки зброї у стрільбі по рухомих мішенях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 2003. № 22, С. 36-44.
5. Пятков-Мельник В.Т. Оптимальное состояние системы «Стрелковое оружие-мишень». VI International Scientific Congress Physical education and sport. Wychowanie fizyczne i sport: Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2002. Tom XLXV, p. 159 – 160.
6. Пятков В.Т., Павлюк С.О. Прицільна поведка зброї у стрільбі по рухомих мішенях: Методичні рекомендації. Львів: Українські технології, 2003, 24 с.
7. Петрів О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців з пістолету. Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. Електронне наукове фахове видання: Львів, ЛДУФК. 2009. № 4, С. 31-38.
8. Пятков В.Т., Рудий Р.М., Петрів О.С., Магмет Т.М. Актуальні проблеми наукового забезпечення підготовки стрільців-спортсменів. Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. Електронне наукове фахове видання: Львів, ЛДУФК. 2009. № 3, С. 14-24.

Інформація об авторе:

Петрив Александр Святославович
ev_pavluk@mail.ru

Львовский государственный университет физической культуры
Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.
Поступила в редакцию 09.0572012г.

References:

1. Platonov V.M., Bulatova M.M. *Fizichna pidgotovka sportsmena* [Physical training of sportsman], Kiev, Olympic Literature, 1995, 320 p.
2. Platonov V.N. *Obshchaia teoriia podgotovki sportsmenov v Olimpijskom sporте* [A general theory of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 1997, 584 p.
3. Platonov V.N. *Teoriia sporta* [Sport theory], Kiev, High School, 1987, 424 p.
4. Piatkov V.T., Pavliuk Ie.O. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2003, vol.22, pp. 36-44.
5. Piatkov-Mel'nik V.T. Optimal'noe sostoianie sistemy «Strelkovo-ozuzhie-mishen'» [The optimum state of the system is a «Shooter weapon target»], *Fizicheskoe vospitanie i sport* [Physical education and sport], Warszawa, 2002, T.XLXV, pp. 159 – 160.
6. Piatkov V.T., Pavliuk Ie.O. *Pricil'na povodka zbroyi u stril'bi po rukhomikh misheniakh* [Aiming leash of weapon in firing on mobile targets], Lviv, Ukrainian technologies, 2003, 24 p.
7. Petriv O.S. *Sportivna nauka Ukrayini* [Sport science of Ukraine], 2009, vol.4, pp. 31-38.
8. Piatkov V.T., Rudij R.M., Petriv O.S., Magmet T.M. *Sportivna nauka Ukrayini* [Sport science of Ukraine], 2009, vol.3, pp. 14-24.

Information about the author:

Petriv O. S.

ev_pavluk@mail.ru
Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.
Came to edition 09.07.2012.

Индивидуально-психологическая характеристика женщин с алиментарно-конституциональной формой ожирения при синдроме поликистозных яичников и их личностное реагирование на заболевание при проведении курса физической реабилитации

Скомороха О.С., Смоляр И.И., Высочина Н.Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Приведены результаты анализа реактивной и личностной тревожности, самооценки социальной значимости заболевания у женщин репродуктивного возраста. В эксперименте принимали участие 105 пациенток в возрасте 25-35 лет. Обследование проводили в течение 6 месяцев. Для изучения тревожных расстройств использовалась шкала личностной и реактивной тревожности Спилбергера и опросник самооценки социальной значимости болезни А.И. Сердюка. Отмечается, что все болезни соматического характера тесно взаимосвязаны с психическим состоянием и здоровьем человека. Приведены показатели реактивной и личностной тревожности до и после реабилитационной программы. Рекомендовано в программу включать известные психокоррекционные мероприятия. Наблюдается снижение показателей с 46,15 % до 28,85 %. Отмечается, что пациентки становились менее раздражительными, менее вспыльчивыми, более спокойными и уверенными.

Скомороха О.С., Смоляр И.И., Высочина Н.Л. **Индивидуально-психологічна характеристика жінок з аліментарно-конституційною формою ожиріння при синдромі полікістозних яєчників та їх особисте реагування на захворювання при проведенні курсу фізичної реабілітації.** Приведені результати аналізу реактивної і особової тривожності, самооцінки соціальної значущості захворювання у жінок репродуктивного віку. У експерименті брали участь 105 пацієнток у віці 25-35 років. Обстеження проводили протягом 6 місяців. Для вивчення тривожних розладів використовувалась шкала особової і реактивної тривожності Спілбергера і опитувальник самооцінки соціальної значущості хвороби А.І. Сердюка. Наголошується, що всі хвороби соматичного характеру тісно взаємозв'язані з психічним станом і здоров'ям людини. Приведені показники реактивної і особової тривожності до і після реабілітаційної програми. Рекомендовано в програму включати відомі психокорективні заходи. Спостерігається зниження показників з 46,15 % до 28,85 %. Наголошується, що пацієнтки ставали менш дратівливими, менш запальними, спокійнішими і упевненішими.

Skomorokha O. S., Smolyar I. I., Vysochina N. L. **Individual-psychological characteristics of women with alimentary-constitutional form of obesity having a polycystic ovary syndrome and their personal response to the disease during the course of physical rehabilitation.** The results of analysis of reactive and personality anxiety, self-appraisals of social meaningfulness of disease for the women of genesial age, are resulted. In an experiment 105 patients took part in age 25-35 years. An inspection was conducted during 6 months. For the study of anxious disorders the scale of personality and reactive anxiety of Spilberger and questionnaire of self-appraisal of social meaningfulness of illness of A.I. Serdyuk was utilized. It is marked that all of illnesses of somatic character are closely associate with a mental condition and health of man. The indexes of reactive and personality anxiety are resulted before and after the rehabilitation program. It is recommended in the program to include the known psychocorrectional measures. There is a decline of indexes from 46,15 % to 28,85 %. It is marked that patients became less irritable, less hot-tempered, more quiet and sure.

Ключевые слова:

ожирение, реактивная, тревожность, личностная, самооценка, физическая, реабилитация.

ожиріння, реактивна, тривожність, особова, самооцінка, фізична, реабілітація.

obesity, reactive, anxiety, personality, self-assessment, physical, rehabilitation.

Введение.

В последние годы в связи с ростом потребления продуктов питания, с одной стороны, гипокinezией и снижением энергетических затрат в процессе производства (механизация и автоматизация тяжелого физического труда) – с другой, ожирение стало одной из социальных проблем в промышленно развитых странах, где лица, страдающие различными формами ожирения, составляют 20—30 % общего числа популяции. Так, в Украине этот показатель составляет 45 % людей трудоспособного возраста [1].

Ожирение, будучи фактором риска развития тяжелых метаболических нарушений, является одной из причин развития синдрома поликистозных яичников (СПКЯ), который является самой распространенной эндокринопатией у женщин репродуктивного возраста как в Украине, так и за границей и составляет гетерогенную группу нарушений с широкой клинической и биохимической вариабельностью [6].

Учитывая особенности демографической ситуации в Украине, бесплодие, обусловленное СПКЯ, является серьезной медико-социальной и экономической проблемой современного общества.

Так или иначе, утверждает Гумницкая Т.Н. [2], человек с ожирением — это человек с нарушенной

личностной гармонией, который часто с помощью пищи восполняет то, чего недостает его душе. Исследователем было выявлено у такого контингента черты внутренней задержанности, апатичности, отчаяния, бегства в одиночество, большинство таких людей чувствуют себя несовершенными, ранимыми, несостоятельными. Поэтому, каждый врач должен понимать, что, когда он просит пациента пожертвовать своими привычками в области питания, то тем самым он вторгается в интимную, личную часть жизни человека, которая плохо осознается, понимается данным человеком. Эта часть относится к его радостям, удовольствиям, может быть немногим и даже единственным [1]. Таким образом, без психологической помощи это может привести к тому, что даже правильно подобранная диета или другие виды лечения и комплексного воздействия средствами физической реабилитации не дадут желаемого терапевтического эффекта.

Исследование выполнено согласно со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. по теме: 4.3.1. «Усовершенствование оздоровительно-реабилитационных программ профилактики и коррекции дисфункций, обусловленных нарушениями в разных системах организма» (№ государственной регистрации 0106U0107794) и на 2011-2015 гг. по теме: 4.4. «Усовершенствование

организационных и методических основ программирования процесса физической реабилитации при дисфункциональных нарушениях в разных системах организма человека» (№ государственной регистрации 0111U001737).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – анализ показателей реактивной и личностной тревожности, а также самооценки социальной значимости заболевания после проведения курса физической реабилитации.

Материал и методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы и методы психологической диагностики.

Исследование основывается на результатах наблюдения 105 женщин алиментарно-конституциональной формой ожирения I и II степени при СПКЯ, из которых 44 женщины имели I степень ожирения и 61 – II степень ожирения. Поэтому данный контингент был распределен на две группы по степеням ожирения, таким образом, в первую (I) группу вошли женщины с I степенью ожирения, ИМТ которых находился в пределах от 30,0 до 34,99 (кг*м²) и, соответственно, во вторую (II) – с II степенью ожирения, ИМТ которых составил 35,0-39,99 (кг*м²). В дальнейшем в каждой группе были сформированы по две группы: I группа была разделена на основную и контрольную группы (ОГ1 и КГ1) по 22 человека в каждой и, соответственно, II группа – на основную группу (ОГ2) в составе 30 человек и контрольную группу (КГ2) в количестве 31. Возрастной диапазон обследуемых женщин составил от 25 до 35 лет.

Результаты исследований.

Как показали теоретические исследования поставленной проблемы проведение реабилитационных мероприятий у женщин с алиментарно-конституциональной формой ожирения при СПКЯ невозможно осуществлять без проведения психокоррекционных воздействий. Так, целый ряд исследователей по данной проблематике указывают на то, что образ жизни, характер питания, сопутствующая патология могут существенно изменить личностные характеристики человека [3]. Знание и учет этих характеристик необходимо для построения программы физической реабилитации. Вместе с тем, установлено, что при клиническом обследовании у больных в структуре психопатологического синдрома выявлена тревога.

Для изучения тревожных расстройств у женщин фертильного возраста использовалась шкала личностной и реактивной тревожности Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным и опросник самооценки социальной значимости болезни А.И. Сердюка [4].

Психодиагностический метод применяется для экспресс-самооценки осознаваемого уровня тревоги в той или иной стрессовой ситуации.

Проведение этой методики позволило оценить выраженность и динамику реактивной и личностной тревожности до и после разработанной нами реабилитационной программы.

Так, в комплекс реабилитационной программы был включен ряд общеизвестных психокоррекционных мероприятий: «психомышечная» тренировка,

разработанная А.В. Алексеевым, направленная на снижение общей психической активности на фоне снижения мышечного тонуса и предназначена для снятия эмоционального и физического напряжения, также использовался метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (СОЭВУС), разработанный Г.Н. Сыгиным для саморегуляции, и как составляющая комплексности, применялись специальные дыхательные упражнения, предложенные Л. Персивалем (заимствованные из гимнастики йогов и направленные на длительную задержку дыхания), с целью снижения нарастающего возбуждения [3, 5].

Обозначенные психокоррекционные мероприятия были направлены, прежде всего, на снижение тревожности, как реактивной так и личностной, формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе и эффективности предложенных средств и методов физической реабилитации.

Методы психокоррекции больных с ожирением и СПКЯ проводились соответственно в основной группе, в которую были объединены группы ОГ1 (n=22) и ОГ2 (n=30), поскольку при проведении исследований на начальном этапе программы физической реабилитации в этих группах не было выявлено статистически значимых различий в выраженности личностной и реактивной тревожности. В последствии в основной группе осуществлялся единый комплекс психокоррекции состояния тревожности, вошедший в разработанную нами реабилитационную программу.

В контрольной группе лечение осуществлялось по традиционной методике и соответственно она объединила в себе группы КГ1 (n=22) и КГ2 (n=31).

Сравнительный анализ результатов после проведения реабилитационной программы, включая комплекс психокоррекционных мероприятий у пациентов с алиментарно-конституциональной формой ожирения при СПКЯ была установлена тенденция к снижению тревожности, так умеренный уровень личностной тревожности в основной группе (ОГ1 и ОГ2), общий показатель которых составил 71,16 % снизился до показателя 67,31 %, а в контрольной группе (КГ1 и КГ2) – с 62,26 % до 60,38 % (табл. 1). То есть, сопоставляя результаты сравнения обследуемых групп следует отметить, что под влиянием реабилитационной программы происходит уменьшение пациентов переживающих состояние значимого напряжения в ситуациях, по их мнению, угрожающих их престижу, самооценке и самоуважению. Несмотря на отсутствие значимых различий в процентных показателях тревожности у пациенток основной и контрольной группы, можно отметить положительную тенденцию к уменьшению тревожности в основной группе на 1,97 % больше, по сравнению с контрольной.

При сравнении результатов низким уровнем личностной тревожности до реализации программы обладали в основной группе (ОГ1, ОГ2) – 21,15 % и контрольной (КГ1, КГ2) – 32,08 %. После проведения программы в основной группе (ОГ1, ОГ2) – 26,92 % и контрольной (КГ1, КГ2) – 33,96 %. То есть, отмечается положительная динамика влияния психокор-

реакционного комплекса на состояние тревожности у пациенток, так увеличилось количество пациенток с низким уровнем тревожности. Анализ полученных данных указывает на следующую тенденцию увеличения пациенток с низким уровнем в основной группе больше на 5,77 %, чем контрольной на 1,88 %.

Показатели высокого уровня тревожности у обследованных пациенток до проведения реабилитационной программы было установлено в основной группе (ОГ1, ОГ2) – 7,69 %, и в контрольной группе (КГ1, КГ2) – 5,66 %. После проведения комплексной программы соответственно в основной – 5,77 %, то есть на 1,92 % показатель снизился, что говорит о том, что одна пациентка в ходе реабилитации справилась с переживаемой тревогой, чрезмерной чувствительностью к внешним воздействиям и смогла ее контролировать за счет снижения ее уровня. В контрольной группе показатель воздействия на психоэмоциональное состояние не изменился.

Столь на первый взгляд незначительные изменения в показателях личностной тревожности связаны в первую очередь с измеряемой личностной характеристикой – личностная тревожность. Данная характеристика является устойчивой чертой личности и практически неизменна под влиянием социальной среды и воспитания, чего не отметишь о реактивной тревожности.

В результате проведения сравнительного исследования реактивной тревожности показали, что в основной группе (ОГ1, ОГ2) – 44,23 % обследованных пациенток до обследования переживали умеренный

уровень тревожности, а в контрольной (КГ1, КГ2) этот показатель составил 41,51 %.

Таким образом, после проведения реабилитационного комплекса включающего психокоррекционные мероприятия отмечалась тенденция на существенное снижение показателя тревожности в основной группе – 30,77 % (разница составляет 13,46 %) и в контрольной 35,85 % (разница в 5,66 %).

46,15 % женщин из основной группы (ОГ1, ОГ2) испытывали высокую тревожность и напряжение до проведения реабилитации и 43,40 % в контрольной группе (КГ1, КГ2). После проведения реабилитационного комплекса соответственно в основной группе снизились показатели тревожности и умеренную тревожность испытывают теперь 28,85 % пациенток, а в контрольной 35,85 %. Таким образом, произошло снижение количества пациенток с высоким уровнем тревожности в основной группе на 17,3 % и в контрольной на 7,55 %.

До проведения реабилитационного комплекса только у 9,62 % пациенток основной группы (ОГ1, ОГ2) и у 15,09 % контрольной группы (КГ1, КГ2) выявлена низкая реактивная тревожность. После проведения психокоррекционных мероприятий, в основной группе выявлено значительное увеличение пациенток с низким уровнем реактивной тревожности 40,38 % (увеличилось на 30,76 %) и в контрольной 28,3 % (увеличилось на 13,21 %). Так, более чем в 4 раза увеличилось число пациенток с низким уровнем реактивной тревожности в основной группе, и в 2 раза в контрольной группе.

Таблица 1

Распределение личностной и реактивной тревожности у женщин с алиментарно-конституциональной формой ожирения и СПКЯ, %

Уровень тревожности	Группы (n=105)			
	ОГ1, ОГ2 (n=52)		КГ1, КГ2 (n=53)	
	До ФР	После ФР	До ФР	После ФР
Личностная тревожность				
Высокий (выше 45 баллов)	7,69 %	5,77 %	5,66 %	5,66 %
Умеренный (от 31 до 44 баллов)	71,16 %	67,31 %	62,26 %	60,38 %
Низкий (до 30 баллов)	21,15 %	26,92 %	32,08 %	33,96 %
Реактивная тревожность				
Высокий (выше 45 баллов)	46,15 %	28,85 %	43,40 %	35,85 %
Умеренный (от 31 до 44 баллов)	44,23 %	30,77 %	41,51 %	35,85 %
Низкий (до 30 баллов)	9,62 %	40,38 %	15,09 %	28,3 %

Таблица 2

Показатели социальной значимости заболевания женщин репродуктивного возраста с алиментарно-конституциональной формой ожирения и СПКЯ

Параметры тестирования	Группы (n=105)			
	ОГ1, ОГ2 (n=52)		КГ1, КГ2 (n=53)	
	До ФР	После ФР	До ФР	После ФР
Ощущение потери силы и энергии	28,85 %	17,31 %	32,08 %	28,3 %
Ухудшение отношения в семье	36,54 %	28,85 %	39,62 %	37,74 %
Отказ от удовольствий	46,15 %	59,62 %	49,06 %	56,60 %
Ухудшение отношения на работе	13,46 %	9,62 %	11,32 %	13,21 %
Ограничение свободного времени	38,46 %	49,5 %	43,40 %	47,17 %
Невозможность сделать карьеру	23,08 %	32,69 %	24,53 %	24,53 %
Снижение физической привлекательности	69,23 %	48,08 %	73,58 %	58,49 %
Формирование чувства ущербности	36,54 %	26,92 %	39,62 %	39,62 %
Ограничение общения	26,92 %	15,38 %	28,3 %	24,53 %
Материальный ущерб	63,46 %	80,77 %	60,38 %	79,25 %

Полученные данные указывают, что выраженность по социальной значимости заболевания на статус пациенток и уровень притязаний после проведения курса физической реабилитации несколько видоизменился (табл. 2.).

Так, сопоставление результатов сравнения между основной (ОГ1, ОГ2) и контрольной (КГ1, КГ2) группами, нашими исследованиями выявлено снижение различий между параметрами тестирования в отношении таких показателей: «ощущение потери силы и энергии» и «ограничение общения» наблюдалась практически одинаковая тенденция снижения в данных параметрах тестирования, так, в основной (ОГ1, ОГ2) показатели снизились на 11,54 % и на 11,54 % соответственно, а в контрольной (КГ1, КГ2) на 3,78 % и на 3,77 %; сравнивая «ухудшение отношения в семье» и «формирование чувства ущербности» – в основной (ОГ1, ОГ2) показатели уменьшились на 7,69 % и на 9,62 %, а в контрольной (КГ1, КГ2) только на 1,88 % а в «формировании чувства ущербности» изменений не произошло, при сравнении результатов уровня «снижение физической привлекательности» нами было выявлено значительное снижение в обеих группах: в основной (ОГ1, ОГ2) на 21,15 % и в контрольной (КГ1, КГ2) на 15,09 %.

При этом следует отметить, что такие показатели как «отказ от удовольствий», «ограничение свободного времени» и «материальный ущерб» стали более выраженными, соответственно в основной группе (ОГ1, ОГ2) разница составила 13,47 %, 11,04 % и 17,31 %, а в контрольной (КГ1, КГ2) – 7,54 %, 3,77 % и 18,87 %.

Что касается «ухудшение отношения на работе», то в основной (ОГ1, ОГ2) группе отмечена тенденция к снижению на 3,84 %, а в контрольной (КГ1, КГ2)

группе, наоборот, установлен незначительный прирост этого показателя, разница которого составила в 1,89 %. А в отношении «невозможность сделать карьеру» в основной (ОГ1, ОГ2) группе произошло выраженное увеличение на 9,61 %, а в а в контрольной (КГ1, КГ2) группе этот показатель остался на том же уровне, что и до психокоррекционной программы реабилитации.

Следовательно, при сравнении результатов до и после проведения реабилитационно-коррекционного воздействия на женщин фертильного возраста, выявлена тенденция перераспределения по рангам значимости влияния ожирения и СПКЯ, с последующим развитием бесплодия, на разные сферы социального статуса, как в основной, так и в контрольной группах.

Выводы:

Сравнительный анализ полученных данных указывает на необходимость принять во внимание то, что женщины репродуктивного возраста с алиментарно-конституциональной формой ожирения I и II степени при СПКЯ по завершению реабилитационной программы, в которую были включены ряд общеизвестных психокоррекционных мероприятий, становились менее раздражительными, менее вспыльчивыми, более спокойными и уверенными, а как отмечается исследователями в области психологии здоровья все болезни соматического характера тесно взаимосвязаны с психическим состоянием и здоровьем человека.

Перспективы дальнейших исследований. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости внедрения в лечебную практику приведенной методики, как одной из составляющей комплексности реабилитационно-коррекционных подходов при проведении курса физической реабилитации.

Литература:

1. Балаболкин М.И., Клебанова Е.М., Креминская В.М. Дифференциальная диагностика и лечение эндокринных заболеваний: Руководство. М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. 752 с.
2. Гумницкая Т.Н. Психопатологические нарушения у больных с алиментарно-обменным ожирением. (Клиника, диагностика, принципы психотерапии): дис. ... кандидата мед. наук: 14.01.16. Харьков. 2004. 150 с.
3. Калмыков З.А. Ожирение: профилактика и лечение. К.: Мед. кн., 2009. 108 с.
4. Коминко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: Навч. Посібник. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406 с.
5. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО «Дар», 1995. 64 с.
6. Pernille Fog Svendsen1, Lisbeth Nilas, Kirsten Norgaard, Jens-Erik Beck Jensen and Sten Hadsbad. Obesity, body composition and metabolic disturbances in polycystic ovary syndrome Human Reproduction. 2008. T. 23. №9. P.2113-2121.

Информация об авторах:

Скомороха Ольга Станиславовна
OlyaKesha@meta.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Смоляр Ирина Ивановна

OlyaKesha@meta.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Высочина Надежда Леонидовна

OlyaKesha@meta.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Поступила в редакцию 25.06.2012г.

References:

1. Balabolkin M.I., Klebanova E.M., Kreminkaia V.M. *Differencial'naia diagnostika i lechenie endokrinnykh zabolevanij* [Differential diagnostics and treatment of endocrine diseases], Moscow, Medical agency of news, 2008, 752 p.
2. Gumnickaia T.N. *Psikhopatologicheskie narusheniia u bol'nykh s alimentarno-obmennym ozhireniem* [Patients with alimentary-exchange obesity suffering from psychopathologic disorders], Cand. Diss., Kharkov, 2004, 150 p.
3. Kalmykov Z.A. *Ozhirenie: profilaktika i lechenie* [Obesity: prevention and treatment], Kiev, Medical book, 2009, 108 p.
4. Kominko S.B., Kucher G.V. *Krashchi metodi psikhodiagnostiki* [The best methods of psychodiagnosis], Ternopil, Carte Blanche, 2005, 406 p.
5. Rodionov A.V. *Psikhofizicheskaia trenirovka* [Psychophysical Training], Moscow, Gift, 1995, 64 p.
6. Pernille Fog Svendsen1, Lisbeth Nilas, Kirsten Norgaard, Jens-Erik Beck Jensen and Sten Hadsbad. Obesity, body composition and metabolic disturbances in polycystic ovary syndrome *Human Reproduction*, 2008, T.23, vol.9, pp. 2113-2121.

Information about the authors:

Skomorokha O. S.

OlyaKesha@meta.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Smolyar I. I.

OlyaKesha@meta.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Vysochina N. L.

OlyaKesha@meta.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Came to edition 25.06.2012.

Специфіка дослідницького інструментарію оцінки професійно-педагогічної мотивації в педагогічній діагностиці

Степанченко Н.І.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація:

Наведений аналіз методів оцінки професійно-педагогічної мотивації та визначені загальні та конкретні можливості їх реалізації в педагогічній діагностиці. Виділені групи методів збору діагностичної інформації про мотивацію. Доведено, що оцінка мотивації до педагогічної діяльності може бути здійснена тільки за допомогою економічних і об'єктивних прямих і непрямих діагностичних методик, які демонструють значну конструктивну валідність. При виборі практичного діагностичного інструментарію пропонується спиратися на принципи особистісного підходу, системності та концептуальності. Особистісно-діяльнісний підхід ґрунтується на вивченні особистості в процесі учбово-пізнавальної діяльності. Принцип системності передбачає дослідження компонентів професійно-педагогічної мотивації як цілісної системи. Принцип концептуальності вимагає комплексності, єдності та логічної несуперечливості підходів і оцінок результатів діагностики.

Степанченко Н.И. Специфика исследовательского инструментария оценки профессионально-педагогической мотивации в педагогической деятельности. Представлен анализ методов оценки профессионально-педагогической мотивации и определены общие и конкретные возможности их реализации в педагогической диагностике. Выделены группы методов сбора диагностической информации о мотивации. Доказано, что оценка мотивации педагогической деятельности может быть осуществлена только с помощью экономических и объективных, прямых и не прямых диагностических методик, которые демонстрируют значительную конструктивную валидность. При выборе практического диагностического инструментария предлагается опираться на принципы личностного подхода, системности и концептуальности. Личностно-деятельностный подход основывается на изучении личности в процессе учебно-познавательной деятельности. Принцип системности предполагает исследование компонентов профессионально-педагогической мотивации как целостной системы. Принцип концептуальности требует комплексности, единства и логической непротиворечивости подходов и оценок результатов диагностики.

Stepanchenko N.I. Specifics of the professional-pedagogical motivation in pedagogical research instrument in pedagogical activity. The analysis of methods of estimation is presented to professionally-pedagogical motivations and general and concrete possibilities of their realization are certain in pedagogical diagnostics. The groups of methods of collection of diagnostic information are selected about motivation. It is demonstrated that the evaluation of pedagogical activity motivation can be enacted only with the help of economical and objective, direct and indirect diagnostic methods, which demonstrate considerable constructive validness. When choosing the practical diagnostic method, it is suggested that it is based on individual, systemic and conceptual principles. The individual-activity approach is based on research of the personality in the study-cognitive process activity. The system principle assumes the research of professional-pedagogical motivation components are according to a unified system. The principle of conceptuality demands complexity, unity and logical non-contradiction of approaches and evaluations of diagnostic results.

Ключові слова:

професійна, педагогічна, мотивація; діагностика; інструментарій.

профессиональная, педагогическая, мотивация, диагностика, инструментарий.

professional, pedagogical motivation, diagnostics, instrumentation.

Вступ.

Як вважають деякі вчені [9], розвиток теорії в галузі «мотивація» просунувся далеко вперед. Дослідники не припиняють стверджувати про те, яке велике значення має мотивація успіху в навчанні, пізнавальна мотивація, професійна мотивація, тощо. Разом з тим, практична реалізація результатів дослідження в цій галузі не дала такого ефекту, як в діагностиці інтелектуального розвитку, соціальної інтеракції. Вірогідніше всього, що розрив між рівнем розвитку теорії діагностики мотивації та її перетворенням в практично-педагогічну діяльність можна пояснити тим, що дослідницький інструментарій, який є в наявності не завжди придатний для практиків і що в їх розпорядженні є не так багато діагностичних методів, які не завжди отримують схвалення дослідників [5].

Успіхи досліджень в галузі мотивації не можливі без адаптації діагностичних методів тематичній аперцепції. Нажаль, до останнього часу не розроблений комплекс діагностичних методів і методик, які б дозволяли адекватно оцінювати таку професійну мотивацію як педагогічна, і мотивацію, в цілому, спеціалістів, чия діяльність пов'язана зі взаємодією з людьми, управлінням колективами, тощо.

Аналіз теоретичних джерел показав, що мотивація професійно-педагогічної діяльності уявляє собою складне системне утворення, впорядковану сукуп-

ність професійно-педагогічних ціннісних орієнтацій, мотивів, спонукань особистості до здійснення як безпосередньо педагогічної так і реалізації педагогічних аспектів в ході професійної та інших видів діяльності.

Слід відзначити, що саме мотивація до педагогічної діяльності є полімотивованою, діагностика якої потребує інтегрованої та адаптованої системи методів оцінки. Виходячи з вище викладеного, можна констатувати, що тема дослідження є актуальною, а проблемна ситуація полягає в необхідності обґрунтування адекватного інструментарію діагностики професійно-педагогічної мотивації, яка потребує доповнення об'єктивними методами і без котрої не можливе використання ефективних мотиваційних систем у вищих навчальних закладах.

Вивчаючи мотивацію, дослідник задається питанням, чому в певних ситуаціях людина діє так, а не інакше. Х.Хекхаузен пише, що мотив, подібно інтелекту, є конструктором. Дослідники виходять з того, що існують різні – в залежності від цільової спрямованості – мотиви, що вони виникають в процесі розвитку як відносно довго існуючі оціночні диспозиції, що індивідууми відрізняються за видами і силою окремих мотивів і що мотиви дійові до того часу, доки той цільовий стан, до якого індивідуум прямує, не буде досягнутий. Мотивування дії певним мотивом називається мотивацією. За Х.Хекхаузенем мотивація ро-

зуміється як процес, що здійснює вибір між різними можливими діями, які регулюють і скеровують особистість на досягнення цілей і не дозволяють зупинитися їй на цьому шляху [8].

Проблема професійної мотивації є однією з центральних, оскільки експериментально було доведено, що позитивна – професійна мотивація може виступати чинником компенсації недостатності спеціальних здібностей [4]. На думку, Р.Дж.Стернберга, який вивчав можливості прогнозування успіху в різних видах діяльності (навчальній, професійній) за допомогою тестів інтелекту, мотивація є кращим предиктором успіху, ніж інтелект [7]. Він пов'язував це з тим, що люди в рамках певного середовища зазвичай виявляють досить малий діапазон здібностей в порівнянні із діапазоном мотивації.

Складність і багатоаспектність проблеми мотивації зумовлюють багатовимірність в розумінні її сутності, структури, підходів до вивчення мотивації та мотивів людини. С.П. Ільїн відзначає наступні підходи до вивчення мотивації та мотивів людини: експеримент, спостереження, бесіда, опитування (анкетування, інтерв'ю), аналіз результатів діяльності [4]. В цілому, автор дані методи класифікує за трьома групами:

- здійснюване в тій чи іншій формі опитування суб'єкта (вивчення його мотивування і мотиваторів);
- оцінка поведінки та її причин зі сторони (метод спостереження);
- експериментальні методи.

Найбільш широка, на наш погляд, класифікація методів педагогічної діагностики запропонована О.Ю.Сфремовим [3], який виділяє декілька груп методів: 1. *методи збору діагностичної інформації* (спостереження, опитування, експеримент, аналіз документів, аналіз результатів діяльності); 2. *методи обробки та оцінювання діагностичної інформації* (методи шкал, рейтингове оцінювання, методи математико-статистичної обробки); 3. *методи презентації і накопичення результатів діагностики* (у формі діагнозу або заключення про актуальний стан, особливостях особистості або групи); 4. *методи використання результатів діагностики* (безпосередній психолого-педагогічний вплив, опосередкований вплив; координація і планування психолого-педагогічних дій, прогнозування, рекомендації, рішення); 5. *методи оцінки достовірності результатів діагностики* (експертний метод, аналіз результатів діяльності, контрольні заходи, спостереження, статистичний аналіз).

При використанні вище вказаних методів необхідно враховувати виділені А.А. Бодалєвим і В.В. Століним основні індикатори за допомогою яких виносяться судження про якісні і кількісні їх характеристики [1].

Робота виконується згідно теми 1.5. – «Методологічні та нормативно-правові засади організації фізкультурної освіти та кадрового забезпечення у сфері фізичної культури і спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015рр.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження є спроба стислого аналізу методів оцінки професійно-педагогічної мотивації та визначення загальних і конкретних можливостей їх реалізації в педагогічній діагностиці.

В процесі аналітичного дослідження застосовувалися метод вивчення психолого-педагогічної наукової та методичної літератури, загальнонаукові логічні методи: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналізуючи сутність і специфіку методів збору діагностичної інформації про мотивацію, нами були виділені наступні:

- прямі методи психодіагностики мотиваційної сфери особистості;
- особистісний інвентарій зі шкалами для визначення мотивів;
- проєктивні або напівпроєктивні методи, що використовуються для діагностики мотивації.

Розглянемо виділені групи методів з точки зору можливості їх використання для діагностики мотивації до педагогічної діяльності.

Прямі методи діагностики мотиваційної сфери особистості.

В основі цих методів лежить пряма оцінка, хоча конкретні методики можуть відрізнятися за способами конструювання та по іншим особливостям. До них в першу чергу відносяться анкети, в яких перелічуються різні по значимості для особистості мотиви. Респондент повинен вибрати з них найбільш для себе значимі або розташувати їх в порядку значимості. Також можуть бути використані інтерв'ю, коли людині пропонується для вибору або оцінки перелік мотивів. Оскільки запропоновані в інтерв'ю ситуації є гіпотетичними, людині буває досить складно відповісти як би вона вчинила. Окрім цього, не всі мотиви є усвідомленими, внаслідок чого опитуваний не може висловити чітко свою думку.

Перелік мотивів, які зазвичай використовують в цих методах, в основному складається з конкретних мотивів. Найчастіше цей інструментарій застосовують для діагностики мотивів навчальної та професійної (в тому числі педагогічної, як різновиду) та інших видів діяльності.

Прикладом методик, які можна віднести до даної групи, а також застосувати для діагностики педагогічної діяльності є: методика «Мотиви вибору діяльності викладача»; методика вивчення мотивів учбової діяльності А.А. Реана; методика «Схильність до організаторської діяльності»; методика К. Замфір «Мотивація професійної діяльності»; анкета для виявлення мотивації працівника; методика «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча; морфологічний тест життєвих цінностей В. Сопова; методика «Мотиви вибору педагогічної діяльності» Є.П. Ільїна; карта інтерв'ю С.Рогова.

Особистісний інвентарій зі шкалами для визначення мотивів.

В таких запитальниках респонденти мають відповідати на вербальні стимули (слова). При цьому, на відміну від прямих анкет, в запитальниках даної групи обстежуваним пропонується відповідати на твердження, які торкаються деяких поведінкових характеристик, які напряду не відповідають мотивам, але є емпірично з ними пов'язані.

Основна проблема в використанні таких запитальників полягає зі зниженням об'єктивності відповідей через дію фактора соціальної бажаності, захисної мотивації або дії механізмів психологічного захисту.

До методик даної групи, які можна застосовувати для діагностики мотиваційної педагогічної діяльності належать: запитальник А.А. Реана по діагностиці мотивації успіху та страху до невдач; методика «Потреба в спілкуванні» Ю.М. Орлова; методика спрямованості особистості Б.Басса; методика «Спрямованості особистості» В.Смекала і М.Кучера; запитальник «Діагностика мотиваційної структури особистості» В.Е. Мільмана; запитальник М.Кубишкіної «МАС» по виявленню мотивації досягнення мети, до суперництва, до соціального престижу; запитальник А. Мехрабіана по визначенню рівня мотивації досягнення успіху; методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є.Ф. Бажіна, Є.А. Голинкіна, А.М. Еткінд, на основі концепції Д. Роттера; тест «Задоволеність працею» В.А. Розанової; методика «Оцінка потреби в схваленні» Ю.А. Ханіна.

Проективні та напівпроективні методи діагностики мотивації.

Ці методи побудовані на аналізі продуктів уяви фантазії. Вони використовуються для діагностики глибинних мотиваційних утворень, особливо несвідомлених мотивів. Насамперед, це метод ТАТ (тест тематичної апперцепції), що був створений в кінці 30-х років минулого століття Г.Мюрреєм. Тест включає в себе набір малюнків, по можливості максимально багатозначних за змістом. Тестований повинен запропонувати свою інтерпретацію отриманих зображень, причому в першу чергу він повинен висловлювати своє відношення до того, що зображено на картинці, сказати, що думають і чого хочуть нарисовані персонажі, прокоментувати зображені події, а також описати своє майбутнє. Автор цієї проективної методики розглядав проекцію як природну тенденцію людей діяти під впливом своїх потреб, інтересів, тощо. Диференціація ключів до змісту у відповідності з факторами «надія на успіх» та «страх перед невдачею» була реалізована Х.Хекхаузенем в німецькій версії тесту – ТАТН, де автор пропонує дві серії картинок, одну з тематикою успіху, другу – з тематикою – невдачі.

До проективних методик, які вивчають мотивацію відносяться вже згадані нами тести тематичної апперцепції Г.Мюррея, тест ТАТН Х.Хекхаузена, а також: тест фрустрації Розенцвейга, в якому стимульним матеріалом є малюнки, на яких зображені різні ситуації міжособистісної взаємодії; тест «Ділові ситуації» Н.Г.Хітрової (модифікація тесту Розенцвейга); тести незакінчених речень Дж.Роттера.

Ці проективні методи, на нашу думку, малопридатні для педагогічної практики з багатьох причин, з яких основними є те, що обробка результатів діагностики вимагає значних витрат і наявності ґрунтовної психологічної бази у дослідника.

В підсумку слід звернути увагу на те, що вибір методів діагностики професійно-педагогічної діяльності залежить від безпосередніх цілей діагностики, від того, який аспект мотивації діагностується.

Висновки.

Методика діагностики мотивації – це конкретна, окрема процедура, сукупність прийомів розпізнання особливостей спонукань до діяльності. Оцінка мотивації до педагогічної діяльності може бути здійснена тільки за допомогою економних і об'єктивних прямих і непрямих діагностичних методик, які демонструють значну конструктивну валідність.

При виборі практичного діагностичного інструментарію слід спиратися на такі методологічні принципи як особистісно-діяльнісний підхід, системність, концептуальність.

Принцип особистісно-діяльнісного підходу ґрунтується на вивченні особистості в процесі учбово-пізнавальної діяльності, діагностику якої доцільно здійснювати за допомогою наступних методик:

- «Мотиви вибору професійної діяльності»;
- Методика вивчення мотивів учбової діяльності А.А.Реана;
- «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча;
- Морфологічний тест життєвих цінностей В.Сопова.

Принцип системності передбачає вивчення компонентів професійно-педагогічної мотивації як цілісної системи, де в якості діагностичного інструментарію можуть служити такі методики як:

- «Мотиви вибору педагогічної діяльності» Є.П.Ільїна;
- «Мотивація професійної діяльності» К.Замфір;
- Діагностика спрямованості особистості В.Смекала і М.Кучера.

Принцип концептуальності передбачає: комплексність, єдність та логічну несуперечливість підходів і оцінок результатів діагностики професійної педагогічної мотивації.

Література:

1. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000. 438с.
2. Гордеева Т.О., Леонтьев Д.А. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы. Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002. С.47-103.
3. Ефремов О.Ю. Теория и практика психолого-педагогической диагностики в высшей военной школе России. СПб.: ВУС, 2000. 178с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
5. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика. М: Педагогика, 1991. 240с.
6. Практическая психология для преподавателей. М.: Владос, 1997. 248с.
7. Стенберг Р.Дж., Форсайт Дж.Б., Хедланд Дж. и др. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
8. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер, М. : Смысл, 2003. 860 с.
9. Kuhl J. Motivation, Konflikt und Handlungs kontrolle. Berlin Heiderberg NewYork Tokyo : Sprinder Verlag, 1983. 354 p.

Информация об авторе:

Степанченко Наталья Ивановна
chervinka79@mail.ru

Львовский государственный университет физической культуры
Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.
Поступила в редакцию 20.06.2012г.

References:

1. Bodalev A.A., Stolin V.V. *Obshchaia psikhodiagnostika* [General psychodiagnosis], Saint Petersburg, Speech, 2000, 438 p.
2. Gordeeva T.O., Leont'ev D.A. *Motivaciia dostizheniia: teorii, issledovaniia, problemy* [Motivation of achievement: theories, researches, problems], Moscow, Sense, 2002, pp. 47-103.
3. Efremov O.Iu. *Teoriia i praktika psikhologo-pedagogicheskoi diagnostiki v vysshej voennoj shkole Rossii* [Theory and practice to psychological pedagogical diagnosticians at higher military school of Russia], Saint Petersburg, VUS, 2000, 178 p.
4. Il'in E. P. *Motivaciia i motivy* [Motivation and reasons], Saint Petersburg, Peter, 2000, 512 p.
5. Ingenkamp K. *Pedagogicheskaiia diagnostika* [Pedagogical diagnostics], Moscow, Pedagogy, 1991, 240 p.
6. *Prakticheskaiia psikhologiia dlia prepodavatelej* [Practical psychology for teachers], Moscow, Vlados, 1997, 248 p.
7. Stenberg R.Dzh., Forsajt Dzh.B., Khedland Dzh. *Prakticheskij intellekt* [Practical intellect], Saint Petersburg, Peter, 2002, 272 p.
8. Khekkhauzen Kh. *Motivaciia i deiatel'nost'* [Motivation and activity], Saint Petersburg, Peter, 2003, 860 p.
9. Kuhl J. *Motivation, conflict and action control* [Motivation, Konflikt und Handlungs kontrolle]. Berlin Heiderberg NewYork Tokyo : Sprinder Verlag, 1983, 354 p.

Information about the author:

Stepanchenko N.I.
chervinka79@mail.ru
Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.
Came to edition 20.06.2012.

Взаємозв'язки показників загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп

Хохла А. І.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Мета роботи – з'ясувати наявність кореляційних взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості та залежність їх структури від рівня спортивної кваліфікації спортсменів. У дослідженні приймали участь 66 спортсменів. З них 35 – спортсмени I-II розрядів, 31 – висококваліфіковані спортсмени. Спортсмени виконували 14 тестів, які характеризують рівень загальної фізичної підготовленості. У спортсменів розрядників виявлено 15 достовірних кореляційних взаємозв'язків прямого (10) та оберненого (5) характеру. У кваліфікованих спортсменів – 18: (9) прямого та (9) оберненого характеру. У спортсменів розрядників найбільша кількість достовірних взаємозв'язків встановлена між кистьовою силою (6) та вибуховою силою ніг (5). У кваліфікованих – між становою (7) та кистьовою (6) силою та іншими показниками. Наявність прямих кореляційних взаємозв'язків між фізичними якостями свідчить про доцільність їх комплексного розвитку в одному тренувальному занятті. Обернених – про необхідність диференційованого розвитку таких фізичних якостей.

Хохла А.И. Взаимосвязь показателей общей физической подготовленности фехтовальщиков-шпажистов различных квалификационных групп. Цель работы – выяснить наличие корреляционных взаимосвязей между показателями общей физической подготовленности и зависимость их структуры от уровня спортивной квалификации спортсменов. В исследовании принимали участие 66 спортсменов. Из них 35 – спортсмены I-II разрядов, 31 – высококвалифицированные спортсмены. Спортсмены выполняли 14 тестов, которые характеризуют уровень общей физической подготовленности. У спортсменов разрядников обнаружено 15 достоверных корреляционных взаимосвязей прямого (10) и обратного (5) характера. У квалифицированных спортсменов – 18: (9) прямого и (9) обратного характера. У спортсменов разрядников наибольшее количество достоверных взаимосвязей установлено между кистевой силой (6) и взрывной силой ног (5). У квалифицированных – между становой (7) и кистевой (6) силой и другими показателями. Наличие прямых корреляционных взаимосвязей между физическими качествами свидетельствует о целесообразности их комплексного развития в одном тренировочном занятии. Обратных – о необходимости дифференцированного развития таких физических качеств.

Hohla A.I. Intercommunications of indexes of general physical training of fencer on swords different qualifying groups. Purpose of work – to find out the presence of cross-correlation intercommunications between the indexes of general physical preparedness and dependence of their structure from the level of sporting qualification of sportsmen. 66 sportsmen took part in research. From them 35 are sportsmen of I-II of digits, 31 are highly skilled sportsmen. Sportsmen executed 14 tests which characterize the level of general physical preparedness. For the sportsmen of spark-gaps found out 15 reliable cross-correlation intercommunications of direct (10) and reverse (5) character. For skilled sportsmen – 18: (9) direct and (9) reverse character. For the sportsmen of spark-gaps the most of reliable intercommunications is set between spray force (6) and explosive force of feet (5). At skilled – between figure (7) and spray (6) force and other indexes. The presence of direct cross-correlation intercommunications between physical qualities testifies about expedience of their complex development in one training employment. Reverse – about the necessity of the differentiated development of such physical qualities.

Ключові слова:

фехтувальники, підготовленість, фізичні, якості, взаємозв'язки.

фехтовальщики, подготовленность, физические, качества, взаимосвязи.

fencers, training, physical, qualities, intercommunications.

Вступ.

В останні десятиліття у переважній більшості олімпійських видів спорту відбулися суттєві зміни в правилах змагань. Ці зміни перш за все були спрямовані на підвищення видовищності спортивних змагань, що у свою чергу сприяло зростанню інтенсивності змагальної діяльності. Отже спортивна практика висунула вимоги щодо нагального пошуку нових шляхів вдосконалення системи підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації та спеціалізації. Це у повній мірі стосується й фехтування, оскільки воно розвивається у відповідності до сучасних тенденцій розвитку спорту.

Суттєві зміни правил у фехтуванні в останні роки позначилися на змістові змагальної діяльності, що у свою чергу вимагає відповідної фізичної підготовленості. Тому з'ясування взаємозв'язків показників загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різної спортивної кваліфікації вбачається актуальним.

На думку фахівців загальна і спеціальна фізична підготовка знаходяться у досить тісному взаємозв'язку, адже для забезпечення належного рівня спеціальної фізичної підготовленості потрібний відповідний рівень загальної [4, 7]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що низка науковців

займались вивченням кореляційних взаємозв'язків фізичної підготовленості та техніко-тактичних дій фехтувальників. Зокрема Мовшович А. Д. зі співавторами [5] установили позитивні взаємозв'язки показників основних техніко-тактичних дій з фізичними та психофізичними якостями 14-16-річних, а Иванов И. П. – 11-12 річних фехтувальників-шпажистів [3]. Бусол В. А. зі співавторами виявили взаємозв'язки між рівнем розвитку швидкісних і силових якостей фехтувальників-початківців на основі тестових вправ загально-підготовчого та спеціально-підготовчого характеру [2]. Проте ми не знайшли результатів наукових досліджень щодо структури кореляційних взаємозв'язків загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп. Окрім цього зазначені вище дослідження у фехтуванні на шпагах стосувалися лише окремих фізичних якостей і не враховували змін у правилах змагань, а отже їх результати не повна розкривають сутність проблеми.

Дослідження проводиться згідно теми 2.7 «Удосконалення системи фізичної і технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – з'ясувати наявність кореляційних

взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості та залежність їх структури від рівня спортивної кваліфікації фехтувальників-шпажистів.

Організація дослідження. Педагогічне спостереження за рівнем загальної фізичної підготовленості проводилось за участі членів збірної команди України з фехтування на шпагах та фехтувальників-шпажистів ДЮСШ-П, «Троянда», «Галеон» м. Львова, за допомогою батареї з 14-ти тестів, які характеризують рівень загальної фізичної підготовленості. Тестування проводилось у період з січня до травня 2010 року, у передзмагальний період після стандартної розминки. У ньому взяли участь 66 фехтувальників-шпажистів, що за кваліфікаційним рівнем були поділені на дві групи: спортсмени масових розрядів – II-I спортивні розряди (35 спортсменів); кваліфіковані спортсмени – КМС, МС та МСМК (31 спортсмен). Для з'ясування кореляційних взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів ми використали кореляційний аналіз Браує-Пірсона. Взаємозв'язки на рівні достовірності $p \leq 0,001$ ми віднесли до сильних, на рівні $p \leq 0,01$ – до середніх і на рівні $p \leq 0,05$ – до слабких.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз кореляційної матриці кількісних показників фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів показав наявність статистично достовірних $p \leq 0,05$ - $0,001$ взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості спортсменів обох кваліфікаційних груп (табл. 1-2). Однак слід зауважити, що їх тіснота, характер і структура у зазначених кваліфікаційних групах суттєво відрізнялись.

У фехтувальників-шпажистів II-I спортивних розрядів було встановлено загалом 15 статистично достовірних взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості (табл. 1). Слід зазначити, що найбільшу кількість достовірних взаємозв'язків виявлено між показниками вибухової сили ніг (6-ть) та максимальної сили м'язів-згиначів кисті (5-ть) з іншими показниками загальної фізичної підготовленості. Це підтверджує дані науковців, щодо доцільності цілеспрямованого розвитку цих фізичних якостей саме на даному етапі багаторічної підготовки [2, 5]. Сильні прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між показниками максимальної сили м'язів-згиначів кисті і вибухової сили ніг (0,566), а також між бистротою реакції вибору та бистротою реакції на рухомий об'єкт (0,673). Перше може бути зумовлене генетичною детермінацією структури скелетних м'язів [1, 4], а друге – здатністю сприймати й опрацьовувати зовнішні подразники.

Сильні обернені кореляційні взаємозв'язки встановлено між показниками максимальної сили м'язів-згиначів кисті і точності відтворення 75% кистьової сили (0, 551) та 75% стрибка в довжину з місця (0,568).

Середні прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між вибуховою силою м'язів верхніх кін-

цівок і максимальною силою м'язів-згиначів кисті (0,460) та вибуховою силою м'язів ніг (0,515). Такий взаємозв'язок є цілком закономірним, виходячи з генетичної обумовленості структури скелетних м'язів. Встановлено також середні взаємозв'язки між вибуховою силою ніг і бистротою реакції вибору (-0,435). Це ймовірно пов'язане з тим, що передумовою високого прояву бистроти є належний рівень внутрішньом'язової і міжм'язової координації та наявність у скелетних м'язах великої кількості білих м'язових волокон [8].

Середнього рівня обернений кореляційний взаємозв'язок встановлено між вибуховою силою ніг та здатністю до орієнтування в просторі (0,443).

Слабкі прямі кореляційні взаємозв'язки фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів II-I розрядів встановлено між показниками максимальної станової сили і вибухової сили м'язів верхніх кінцівок ($r=0,413$). Слід зазначити, що наші дані підтверджують результати досліджень Бусола В. А. зі співавторами [2]. Такого ж рівня кореляційні взаємозв'язки встановлено між вибуховою силою ніг і бистротою реакції на рухомий об'єкт ($r=-0,421$), та максимальною швидкістю бігу (-0,377). На цьому ж рівні встановлено кореляційний взаємозв'язок між рівнем розвитку координаційних якостей, а саме щодо точності відтворення м'язових зусиль нижніх і верхніх кінцівок (0,433). Такий взаємозв'язок може говорити про позитивне перенесення координаційних якостей з одних груп м'язів на інші, а отже доцільність їх комплексного розвитку у одному тренувальному занятті.

Слабкого рівня обернені кореляційні взаємозв'язки встановлено між показниками максимальної сили м'язів-згиначів кисті і бистроти простої рухової реакції (0,358); між показниками ІГСТ і точності відтворення сили кисті (0,372); бистротою реакції вибору і здатністю до орієнтування в просторі (-0,352). Наявність обернених кореляційних взаємозв'язків між зазначеними проявами фізичних якостей говорить про недоцільність їх розвитку в одному тренувальному занятті із-за загрози негативного переносу [4].

У кваліфікованих фехтувальників-шпажистів кількість статистично достовірних взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості зростає до 18-ти, що на три більше ніж у шпажистів попередньої кваліфікаційної групи (табл. 2). Окрім цього змінилася і їх структура. У порівнянні зі шпажистами розрядниками в кваліфікованих фехтувальників-шпажистів виявлено більшу кількість обернених кореляційних взаємозв'язків усіх рівнів (9), що підтверджує дані науково-методичної літератури [1,5,7].

У кваліфікованих фехтувальників-шпажистів станова сила достовірно корелювала з шістьма показниками загальної фізичної підготовленості на відміну від шпажистів масових розрядів, у яких було встановлено кореляцію лише з одним показником. При цьому три взаємозв'язки носили прямий (з 2-м, 4-м та 14-м показниками) і три – обернений (реакція вибору, точ-

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки показників загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів II-I спортивних розрядів

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1,000													
2	0,284	1,000												
3	0,117	0,566	1,000											
4	0,413	0,460	0,515	1,000										
5	0,138	0,358	0,094	0,133	1,000									
6	-0,167	-0,231	-0,435	-0,266	-0,038	1,000								
7	-0,252	-0,279	-0,421	-0,206	-0,095	0,673	1,000							
8	0,218	-0,169	-0,377	-0,072	-0,070	0,229	0,067	1,000						
9	0,044	0,318	0,178	0,184	0,246	0,309	0,258	0,021	1,000					
10	-0,150	0,074	0,004	0,022	-0,173	0,158	0,192	-0,012	0,047	1,000				
11	0,018	0,023	-0,059	-0,083	0,289	-0,064	0,167	-0,157	0,017	0,059	1,000			
12	0,193	0,551	0,128	0,269	0,158	0,122	-0,011	0,228	0,372	0,202	-0,105	1,000		
13	0,154	0,568	0,304	0,119	-0,037	-0,117	-0,329	0,156	0,108	-0,169	-0,032	0,433	1,000	
14	0,168	0,200	0,443	0,143	0,016	-0,352	-0,305	-0,230	0,168	0,084	-0,033	0,059	0,171	1,000

Примітки:

а) 1-станова динамометрія; 2-кистьова динамометрія; 3- стрибок у довжину з місця; 4-кидок набивного м'яча, із за голови; 5-бистрома простої рухової реакції; 6-бистрома реакції вибору; 7-бистрома реакції на рухомий об'єкт; 8-біг 20 м з ходу; 9-ПСТ; 10-поздовжній іпагат; 11- точність відтворення інтервалів часу; 12-точність відтворення 75% кистьової сили; 13-точність відтворення 75% від макс. стрибка в довжину з місця; 14-хотьба по прямій з закритими очима.

б) $r_{крит.} \geq 0,332$ для $p \leq 0,05$; $r_{крит.} \geq 0,435$ для $p \leq 0,01$; $r_{крит.} \geq 0,539$ для $p \leq 0,001$.

Таблиця 2

Кореляційні взаємозв'язки показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих фехтувальників-шпажистів

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1,000													
2	0,777	1,000												
3	0,272	0,366	1,000											
4	0,535	0,516	0,344	1,000										
5	-0,178	-0,213	-0,001	-0,362	1,000									
6	0,464	0,463	0,314	0,240	-0,284	1,000								
7	0,132	0,114	-0,204	0,006	-0,210	0,044	1,000							
8	0,064	0,027	-0,076	-0,094	-0,189	0,157	-0,073	1,000						
9	0,264	0,048	0,160	0,128	-0,271	0,093	-0,010	0,003	1,000					
10	0,105	0,069	-0,035	0,198	0,403	-0,123	-0,009	-0,089	-0,217	1,000				
11	0,059	0,211	-0,033	0,088	0,037	0,088	0,291	0,042	0,035	0,006	1,000			
12	0,564	0,474	0,130	0,244	-0,143	0,076	0,028	0,160	0,071	0,108	0,079	1,000		
13	0,637	0,418	0,272	0,281	-0,035	0,457	-0,022	0,175	0,175	0,056	0,311	0,144	1,000	
14	-0,590	-0,537	0,090	-0,270	0,313	-0,297	-0,137	-0,069	-0,228	0,262	-0,399	-0,349	-0,547	1,000

Примітки:

а) 1-станова динамометрія; 2-кистьова динамометрія; 3- стрибок у довжину з місця; 4-кидок набивного м'яча, із за голови; 5-бистрога простої рухової реакції; 6-бистрога реакції вибору; 7-бистрога реакції на рухомий об'єкт; 8-біг 20 м з ходу; 9-ПСТ; 10-поздовжній іпагат; 11- точність відтворення інтервалів часу; 12-точність відтворення 75% кистьової сили; 13-точність відтворення 75% від макс. стрибка в довжину з місця; 14-хотьба по прямій з закритими очима.

б) $r_{крит.} \geq 0,349$ для $p \leq 0,05$; $-r_{крит.} \geq 0,449$ для $p \leq 0,01$; $r_{крит.} \geq 0,554$ для $p \leq 0,001$

ність відтворення 75% кистьової сили та стрибка у довжину з місця). Наявність обернених кореляційних взаємозв'язків говорить про недоцільність розвитку зазначених фізичних якостей (форм їх прояву) в одному тренувальному занятті, оскільки це буде ускладнювати протікання адаптаційних процесів [6]. Як і в спортсменів масових розрядів найбільшу кількість достовірних кореляційних взаємозв'язків (7-м) виявлено між кистьовою силою та іншими показниками загальної фізичної підготовленості. Як у спортсменів першої так і спортсменів другої кваліфікаційних груп взаємозв'язки з точністю відтворення 75% кистьової сили та дальності стрибка у довжину з місця мали обернений характер, а також у двох кваліфікаційних групах обернені кореляційні взаємозв'язки з латентним часом рухових реакцій. При цьому, якщо у фехтувальників-розрядників – з латентним часом простої реакції, то у кваліфікованих – з бистротою реакції вибору.

Сильні прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між показниками станової та кистьової сили (0,777), що ймовірно обумовлено генетичною детермінацією структури м'язових тканин та станової сили і здатності до орієнтування в просторі (-0,590).

Обернені кореляційні взаємозв'язки цього ж рівня виявлено у фехтувальників обох кваліфікаційних груп (по два), при цьому, якщо у розрядників – між точністю відтворення 75% кистьової сили і дальності стрибка у довжину з місця кистьовою силою, то у кваліфікованих – між першими і становою силою.

На один більше ніж у фехтувальників-розрядників (4-ри) встановлено прямих кореляційних взаємозв'язків середнього рівня: між вибуховою силою м'язів верхніх кінцівок і становою силою (0,535) та кистьовою силою (0,516), а також між показниками сили м'язів-згиначів кисті та здатністю до орієнтування в просторі (0,537). Зі зростанням спортивної кваліфікації спостерігається тенденція до збільшення обернених кореляційних взаємозв'язків середнього рівня на три показники. Якщо у фехтувальників-шпажистів II-I розрядів лише один обернений взаємозв'язок (між кистьовою силою і здатністю до орієнтування в просторі), то у кваліфікованих – (4-ри) між бистротою реакції вибору і становою та кистьовою силою; останньою і точністю відтворення 75% кистьової сили, а також між точністю відтворення 75% стрибка в довжину та здатністю до орієнтування в просторі).

Слабкі прямі кореляційні взаємозв'язки виявлено між показниками максимальної сили м'язів-згиначів кисті і вибухової сили ніг (0,366); показниками вибухової сили м'язів верхніх кінцівок і бистроти простої рухової реакції (-0,362) та рухливості у кульшових суглобах (0,403).

Обернені слабкі кореляційні взаємозв'язки (3-ри) встановлено між координаційними якостями: здатністю до орієнтування в просторі і точністю відтворення інтервалів часу (-0,399) та точністю відтворення 75% кистьової сили (-0,349), а також між кистьовою силою і точністю відтворення 75% стрибка в довжину (0,418).

Отримані нами результати підтверджують дані численних фахівців теорії спорту [1, 4, 7] щодо тенденції до збільшення кореляційних взаємозв'язків оберненого характеру між показниками фізичної підготовленості зі зростанням спортивної кваліфікації, що пов'язане з інтенсифікацією та вузькою спеціалізацією тренувального процесу й наблизенням спортсменів до межі індивідуальних адаптаційних можливостей.

В обох кваліфікаційних групах виявлено фізичні якості, які не мають статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків з іншими показниками загальної фізичної підготовленості. Зокрема у фехтувальників-розрядників відсутні кореляційні взаємозв'язки двох фізичних якостей (гнучкості і точності відтворення інтервалів часу), а у кваліфікованих шпажистів – трьох (бистрота реакції на рухомий об'єкт, біг на 20 м з ходу, ІГСТ). Відсутність статистично достовірних прямих чи обернених кореляційних взаємозв'язків між зазначеними показниками та рештою показників загальної фізичної підготовленості може свідчити про відсутність взаємопереносу між ними, а отже про потребу їх цілеспрямованого розвитку.

Висновки.

Встановлено наявність статистично достовірних прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між показниками загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів обох кваліфікаційних груп.

Загальна кількість достовірних кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними показниками загальної фізичної підготовленості зі зростанням спортивної кваліфікації збільшується на три, при цьому кількість обернених взаємозв'язків зростає на чотири.

У фехтувальників-розрядників найбільшу кількість достовірних взаємозв'язків встановлено між кистьовою й вибуховою силою та іншими показниками загальної фізичної підготовленості, а у кваліфікованих – між становою і кистьовою силою та іншими показниками загальної фізичної підготовленості.

Наявність достовірних прямих кореляційних взаємозв'язків між окремими проявами фізичних якостей говорить про можливість і доцільність їх комплексного розвитку в одному тренувальному занятті, а обернених – про недоцільність.

Література:

1. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., Олімпійська література, 2008, Т.1, С. 175-296.
2. Бусол Андрій, Никитенко Андрій, Бусол Вероніка, Шуберт Василь. Взаємозв'язок показників розвитку швидкісних і силових якостей фехтувальників-початківців. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр.з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009, Т. 1, С. 62 – 67.
3. Иванов И. П. Показатели двигательных реакций, свойств внимания и двигательных качеств в структуре применения действий в поединках юными фехтовальщиками на шпагах 11-12 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998, № 1, С. 51 – 52.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів, Штабар, 1997, 207 с.
5. Мовшович А. Д., Голомазов С. В., Бакулин М. Е. Показатели применения действий в поединке и их взаимосвязь с двигательными и психомоторными качествами юных фехтовальщиков на шпагах учебно-тренировочных групп ДЮСШ. Теория и практика физической культуры, 1988, №1, С.32 – 35.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. К., Здоров'я, 1988, 216 с.
7. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. К., Здоров'я, 1986, 208 с.
8. Huijing P. A. Mechanical Muscle Models. Strength and Power in Sport. Oxford. Blackwell Scientific Publications, 1992, P. 169 –179.

Информация об авторе:

Хохла Алла Игоревна
sportalla@ukr.net

Львовский государственный университет физической культуры
ул. Костюшка 11, г. Львов, 79000, Украина.
Поступила в редакцию 09.07.2012г.

References:

1. Bulatova M. M., Linec' M. M., Platonov V. M. Rozvitok fizichnikh iakostej [Development of physical qualities]. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia* [Theory and method of physical education], Kiev, Olympic Literature, 2008, T.1, pp. 175-296.
2. Busol Andrij, Nikitenko Andrij, Busol Veronika, Shubert Vasil'. *Moloda sportivna nauka Ukraini* [Young sport science of Ukraine], Львів, 2009, Т.1, pp. 62 – 67.
3. Ivanov I. P. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 1998, vol.1, pp. 51–52.
4. Linec' M. M. *Osnovi metodiki rozvitku rukhovikh iakostej* [Bases of method of development of motive qualities], Lviv, Shtabar, 1997, 207 p.
5. Movshovich A. D., Golomazov S. V., Bakulin M. E. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1988, vol.1, pp. 32 – 35.
6. Platonov V. N. *Adaptacia v sporte* [Adaptation is in sport], Kiev, Health, 1988, 216 p.
7. Ter-Ovanesian A. A., Ter-Ovanesian I. A. *Pedagogika sporta* [Sport pedagogics], Kiev, Health, 1986, 208 p.
8. Huijing P. A. *Mechanical Muscle Models. Strength and Power in Sport*. Oxford. Blackwell Scientific Publications, 1992, pp. 169–179.

Information about the author:

Hohla A.I.

sportalla@ukr.net

Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.
Came to edition 09.07.2012.

Физическая реабилитация. Современные аспекты

Шахлина Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Представлен анализ современной литературы по вопросу современных аспектов в физической реабилитации. Показано, что физическая реабилитация занимает одно из основных мест в медицинской реабилитации и базируется на широком использовании кинезитерапии — лечению движениями — с помощью средств физической культуры (лечебной физической культуры). Дан краткий исторический аспект применения средств физической активности с профилактической или лечебной целью. Представлены примеры современного использования в клинической практике лечебной физкультуры при заболеваниях системы дыхания, эндокринной патологии, в акушерско-гинекологической практике, при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, в том числе и в спорте. Показано, что, к сожалению, еще недостаточно популярна кинезитерапия в медицинской практике. Недостаточно уделяется внимания в процессе физической реабилитации индивидуальному подходу, учету пола и возраста. Важным аспектом необходимости применения физической реабилитации является ее использование при лечении детей и подростков, тем самым обращая внимание на восстановление утраченных возможностей юного пациента, а не на его недостатки. Физическая реабилитация, практически, сопровождается психологической реабилитацией, привлекая больного к активному участию в его лечении, создавая при этом мотивацию на благоприятный исход лечения.

Шахлина Л.Г. Фізична реабілітація. Сучасні аспекти. Представлено аналіз сучасної літератури з питань сучасних аспектів у фізичній реабілітації. Показано, що фізична реабілітація посідає одне з основних місць у медичній реабілітації і базується на широкому використанні кінезітерапії — лікуванню рухами — за допомогою засобів фізичної культури (лікувальної фізичної культури). Надано короткий історичний аспект застосування засобів фізичної активності з профілактичною або лікувальною метою. Наведено приклади сучасного використання у клінічній практиці лікувальної фізкультури при захворюваннях системи дихання, ендокринної патології, в акушерсько-гінекологічній практиці, при захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату, у тому числі й у спорті. Показано, що кінезітерапія, на жаль, ще недостатньо популярна у медичній практиці. Недостатньо приділяється уваги в процесі фізичної реабілітації індивідуальному підходу, врахуванню статі та віку. Важливим аспектом необхідності застосування фізичної реабілітації є її використання при лікуванні дітей і підлітків, тим самим звертаючи увагу на відновлення втрачених можливостей юного пацієнта, а не на його недоліки. Фізична реабілітація, практично, супроводжується психологічною реабілітацією, залучаючи хворого до активної участі в його лікуванні, створюючи при цьому мотивацію на успішний результат лікування.

Shakhlina L.G. Physical rehabilitation. Contemporary issues. An analysis of recent literature on the co-temporal aspects of physical rehabilitation. It is shown that physical rehabilitation is one of the main places in the medical rehabilitation and is based on extensive use of physiotherapy — treatment of motion — by means of physical culture (physical therapy cultural organization). A brief historical aspect of the application of physical activity as a prophylactic or therapeutic purposes. The examples of modern usage in clinical practice in physical therapy for diseases, respiratory system, endocrine pathology, obstetric practice, for diseases and injuries of the musculoskeletal system, including in sports. It is shown that, unfortunately, but still insufficient kinesitherapy popular in medical practice. Not enough attention is paid to the process of physical rehabilitation of the individual approach, mainstreaming gender and age. An important aspect of the need for the physical rehabilitation is its use in treating children and adolescents, thereby drawing attention to the restoration of the lost opportunities of the young patient, but not to its shortcomings. Physical rehabilitation, practically, is accompanied by psychological rehabilitation, involving the patient to actively participate in his treatment, creating a motivation to favorable outcome.

Ключевые слова:

реабилитация, кинезитерапия, индивидуальный, подход.

реабілітація, кінезітерапія, індивідуальний, підхід.

rehabilitation, kinesitherapy, individual, approach.

Введение.

Термин “реабилитация” используется с давних пор в юридической практике применительно к лицам, восстановленным в правах.

В медицине реабилитация (лат. *rehabilitatio* — восстановление) используется как комплекс медицинских, педагогических, профессиональных мер, направленных на восстановление либо компенсацию нарушенных функций организма, трудоспособности больных. В медицинской практике понятие “реабилитация” впервые применили официально к больным туберкулезом в 1946 г., в Вашингтоне на конгрессе по вопросам реабилитации этих больных [5].

Комитет экспертов по реабилитации ВОЗ (1963) считает, что “... реабилитация — это процесс, целью которого является предупреждение инвалидности во время лечения больного и помощь ему в достижении максимальной физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности, на которую он будет способен в пределах конкретного заболевания”... [25]. Реабилитация достигается комплексом реабилитационных мероприятий — медицинских, психологических, педагогических, физической культуры, социальных, трудовых, составляющих единый комплекс.

© Шахлина Л., 2012

Медицинская реабилитация направлена на восстановление здоровья. Все лечебные меры необходимо начинать сразу при установлении диагноза и проводить комплексно с использованием всех средств, способствующих повышению функциональных возможностей организма — восстановительное, хирургическое, медикаментозное и санаторно-курортное лечение с использованием физической реабилитации на всех этапах лечения, включая и амбулаторное, при активном участии больного. Поэтому, медицинская реабилитация является фундаментом реабилитационного процесса. От ее эффективности зависит возможность использования других видов реабилитации, их направленности, длительности [19, 24].

Медицинская реабилитация направлена на полное либо частичное восстановление здоровья человека и, в частности, на компенсацию утраченной функции, предотвращение инвалидности, подготовку выздоравливающих и инвалидов к бытовым и трудовым нагрузкам.

Составной частью медицинской реабилитации является физическая реабилитация, которая мобилизует функциональные резервы организма, способствует их увеличению и, как следствие, повышает физический, психологический потенциал больного, увеличивая его работоспособность как в быту, так и на производстве.

Параллельно проводимая психологическая реабилитация облегчает все виды реабилитации, психологически подготавливая больного на всех этапах его лечения к необходимости преодоления им сложностей физического и психического воздействий, направленных на возвращение человека к активной жизни и трудовой деятельности и обуславливая при этом его социальную реабилитацию [13, 18].

Однако анализ данных литературы свидетельствует о том, что при совершенствовании современных методов физической реабилитации, к сожалению, уделяется при этом недостаточно внимания индивидуальному подходу, учету пола и возраста.

Рассмотрение современных аспектов в физической реабилитации проведено в соответствии со “Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011—2015 гг.” в рамках темы 4.4. “Усовершенствование организационных и методических основ программирования процесса физической реабилитации при дисфункциональных нарушениях в разных системах организма” (№ государственной регистрации 0111U001737).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования — провести анализ данных литературы о современных аспектах в практике физической реабилитации.

Методы исследования — теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Применение средств физической активности с профилактической или лечебной целью известно с давних времен.

Древняя Греция, Древнеримское государство — их культура занимает особое место в истории человечества и, в частности, в развитии медицины античного мира.

Восприняв и развив многие культурные традиции народов Древнего Востока — Китая, Индии, они обогатили человеческие знания новыми открытиями и достижениями. Врачи еще более двух тысяч лет тому назад уже применяли физические упражнения, занятия спортом, водолечение, плавание, дозированные прогулки на свежем воздухе. Гиппократ — древнегреческий врач, “отец медицины” 459—377 гг. до н. э., знал систему органов движения — кости, суставы, мышцы. В своем труде “О воздухе, водах и местностях” уже анализировал лечебное и оздоровительное воздействие этих природных факторов на больного. Учение Гиппократа и врачей его школы характеризовалось “драгоценным чувством меры” во всех видах лечения [3].

Асклепиаз* (I в. н. э.) — древнегреческий врач ввел понятие “невидимого дыхания” (кожного) и для его поддержки рекомендовал частые омовения, растирания, пропагандировал движения различных видов — ходьбу, бег, езду верхом, на лодке, считая, что они способствуют “внутреннему движению частиц” [3, 4].

* Асклепиаз образование получил в Александрии и Афинах. В 33 года он поселился в Риме, где приобрел широкую популярность.

К. Гален — врач Римской империи объединил в своем трактате (180 г. н. э.), систематизировал гигиенические знания древних греков и римлян, утверждая, что “... каждый член общества, располагающий гражданской свободой, способен сохранить свое здоровье, если будет вести правильный образ жизни и избегать вредных воздействий — подчеркивая важность диеты, гимнастики, ванн” [4]. В своей книге “Искусство возвращать здоровье” К. Гален писал: “Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений” (Цит. по В.И. Дубровскому, А.В. Дубровской, с. 10) [10].

Выдающийся врач Востока Абу-Али ибн Сина (Авиценна, 980—1037 гг.) продолжил изучение влияния физических упражнений, массажа, диеты, гидропроцедур и бани для лечения многих заболеваний, а также с целью их профилактики.

В России физические упражнения и закаливание с целью лечения и профилактики заболеваний стали применять в XVIII веке выдающиеся русские врачи — М.Я. Мудров, Н.П. Максимович-Амбодин, Н.И. Пирогов, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, П.Ф. Лесгафт. К концу XIX ст. русские врачи на практике подтвердили лечебное действие дозированных физических упражнений [10, 15, 18, 21].

Выдающийся русский хирург Н.И. Пирогов применял гимнастические упражнения при лечении раненых. В России после Первой мировой войны начинается развитие реабилитации раненых и инвалидов.

П.Ф. Лесгафт (1837—1909) — основоположник научной системы физического воспитания и динамической анатомии. Он в 1905 г. в Петербурге организовал курсы руководителей физического воспитания — первое учебное заведение, в котором готовили преподавателей физической культуры. На основании этих курсов в 1918 г. был создан Институт физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

В республиках СССР и в Украине, в частности, организация работы по реабилитации больных и инвалидов проводилась на государственном уровне под руководством Министерства здравоохранения, Министерства социального обеспечения, организовывались восстановительные специализированные центры. Центральный институт курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры в Москве в 1988 г. был реорганизован в Центр медицинской реабилитации и физической терапии.

В Украине разрабатываются и научно обосновываются методы реабилитации больных после операций на сердце (акад. Н.М. Амосов, проф. Я.А. Бендет, 1969), при сердечно-сосудистой патологии (проф. В.Н. Дзяк, 1970), при травмах спинного мозга (проф. Г.В. Карепов, 1985).

В Киеве в 1969 г. был открыт Научно-исследовательский институт медицинских проблем физической культуры. В Киевском институте усовершенствования врачей открывается кафедра физической реабилитации и мануальной терапии, а в областях Украины — реабилитационные центры и отделения.

В 1994 г. в Украинском государственном университете физического воспитания и спорта, а также в институтах физкультуры Украины кафедры лечебной физической культуры и врачебного контроля реорганизованы в кафедры физической реабилитации с целью совершенствования системы подготовки студентов по физическому воспитанию и спорту в соответствии с международными стандартами образования и классификатора специальностей, современной необходимости общества в специалистах по физической реабилитации [19].

Как уже отмечалось, медицинская реабилитация включает комплексную систему лечебных, педагогических, социальных, психологических и физической активности с целью обеспечения в минимально возможные сроки восстановления здоровья, общей и специальной работоспособности человека.

Физическая реабилитация в ней занимает одно из основных мест в комплексе реабилитационных методов. Она основана на широком использовании кинезотерапии — лечению движениями — с помощью средств физической культуры и направлена на лечение травм и заболеваний, профилактику возможных осложнений, восстановление психологического статуса больного, бытовой и трудовой деятельности [20, 21].

Лечебная физическая культура — одно из основных и наиболее распространенных средств физической реабилитации, которая проводится в комплексе с лечебным массажем, физиотерапией, механо- и трудотерапией [10, 16, 19].

Оптимальный эффект от занятий физическими упражнениями достигается при условии, если их направленность, интенсивность и объем физических нагрузок, кратность занятий подбираются индивидуально с учетом функционального состояния больного [12].

Физические упражнения являются естественным физиологическим раздражителем для пораженной функциональной системы, что позволяет быстрее и с большим функциональным эффектом мобилизовать адаптационные ресурсы организма и повысить в ней компенсаторный эффект.

Современная клиническая практика имеет большой опыт использования лечебной физкультуры со значительным, а порой, и полным восстановлением функций при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, при эндокринной патологии, заболеваниях нервной системы, в акушерско-гинекологической практике.

Особенно важно применение лечебной физкультуры при заболеваниях и травмах у спортсменов. Как подчеркивают специалисты в области спортивной медицины [6, 22, 25] резкое изменение характера физической активности, связанное с патологией, ограничение двигательной нагрузки быстро приводит к значительным функциональным изменениям, усугубляющим течение болезни или травмы.

В медицинской практике при повреждении опорно-двигательного аппарата на основании этиологических и патогенетических факторов врач разрабатывает

план реабилитации, который включает анализ механизма травмы или заболевания, оценивает факторы, обуславливающие возможность перехода патологии в хроническую форму в каждом конкретном случае.

Программа реабилитации больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает упражнения, направленные на увеличение амплитуды движений в определенных суставах, упражнения на увеличение мышечной силы локально в соответствии с участком повреждения, при этом параллельно включая в общеукрепляющую нагрузку все группы мышц [22].

В процессе физической реабилитации больных, травмированных людей или инвалидов большое значение имеет психологическая реабилитация. С точки зрения ряда специалистов в области медицинской реабилитации [18, 21] психологическая реабилитация должна проводиться на всех этапах восстановительного лечения, т. к. методы психотерапии являются составной частью любой лечебной деятельности. По мнению М.М. Кабанова, основа реабилитации человека — это апелляция к его разуму, создание мотивации у больного или пострадавшего к желанию быстрее восстановить здоровье, способствовать формированию у него уверенности в благоприятном исходе восстановительного лечения [13].

Под влиянием физических упражнений изменяются трофические процессы в организме, что используется в виде специальных комплексов лечебной физкультуры при ожирении различной этиологии, при нарушениях обмена веществ, связанных с эндокринной патологией.

Так, по данным Евдокимовой Т.А. с соавт. [11], отношение к ожирению не как к косметической проблеме, а как к фактору риска сердечно-сосудистых заболеваний стало складываться еще в 20-е годы двадцатого столетия. Установлена тесная связь ожирения с артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом типа II. У лиц с ожирением часто наблюдается инсулинорезистентность и гиперинсулинемия. Чаще всего разнообразные сочетания метаболических нарушений и заболеваний при ожирении описываются под названием “метаболический синдром”.

Патогенез ожирения довольно сложен, однако среди многих этиологических факторов особое место принадлежит низкой физической нагрузке [11].

Важным компонентом при лечении “метаболического синдрома” является комплексная немедикаментозная терапия, включающая рациональное питание и физические нагрузки.

Дозированные физические нагрузки, адекватные функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы, оказывают положительное влияние на уровень артериального давления, липидный спектр крови [11]. По мнению автора, используемая ими комплексная физическая реабилитация, включающая физические тренировочные занятия в сочетании с занятиями аква-аэробикой, оказывает достоверное положительное воздействие на пациентов (женщин) с ожирением и артериальной гипертензией, не только снижая массу

тела, но и улучшая их психологический статус. Однако вопрос об использовании физических нагрузок для лечения ожирения в комплексе с другими проявлениями метаболического синдрома изучен еще недостаточно [17].

Рассматривая эпидемиологическое состояние ожирения как социальную проблему современного общества, установлено, что количество страдающих ожирением в большинстве стран Европы превышает 30 %, при этом у женщин такой вид патологии встречается в два—три раза чаще, чем у мужчин. По сравнению с 1960-ми годами прошлого века потребление пищи во многих странах в среднем не увеличилось, а именно резкое снижение двигательной активности стало сопровождаться ростом ожирения [2, 11, 17].

Ожирение представляет серьезную проблему для женщин репродуктивного возраста, т. к. сопровождается нарушениями менструальной функции, гормонального статуса половых гормонов.

По мнению авторов, несмотря на то, что в последние годы существенно изменились принципы терапии ожирения, существуют противоречивые мнения по включению физической реабилитации в акушерско-гинекологическую практику. Не существует комплексных программ физической реабилитации женщин с ожирением репродуктивного возраста, а также при беременности [8].

Исследования физической работоспособности больных легкой формой персистирующей бронхиальной астмы в процессе физической реабилитации автором [9] предложено на фоне базового медикаментозного лечения дополнительно к традиционным методам лечебной физкультуры (контрольная группа), для больных основной группы включать в реабилитационный комплекс методы физиотерапии — ультрафиолетовое облучение на область грудной клетки. Параллельно проводили курс галоаэрозольтерапии в специальных камерах искусственного микроклимата.

Кроме лечебной физической культуры (ЛФК) контрольной группе больных назначали лечебный массаж и лечебную гимнастику по классическим методикам. Больным основной группы в программу физической реабилитации включали дополнительно утреннюю гигиеническую гимнастику и оригинальные методики ЛФК — модифицированный лечебный массаж, модифицированную лечебную гимнастику, дозированную ходьбу по лестнице, по прямой лестнице и специальные манипуляционные физические упражнения.

Автор [9] заключает, что использование предложенной комплексной программы физической реабилитации у представленных больных бронхиальной астмой позволило существенно повысить физическую работоспособность больных основной группы по сравнению с контрольной. Обращает на себя внимание то, что лучший результат наблюдали среди мужчин по сравнению с женщинами.

При использовании реабилитационной программы “эндогенно-гипоксического” дыхания для студентов, больных бронхиальной астмой, в комплексе с физической нагрузкой — лечебной гимнастикой, установ-

лено [23] повышение функциональных возможностей общего состояния больных и, в частности, системы дыхания. Авторы обращают внимание на предложенный комплексный метод реабилитации студентов с бронхиальной астмой, оказывающий положительное влияние на больных и за счет улучшения бронхиальной проходимости, и за счет увеличения силы дыхательной мускулатуры, что способствует повышению легочной вентиляции. В работе показано, что проходимость воздуха через бронхи различного калибра более эффективно увеличивается у юношей по сравнению с девушками.

В книге О. Бар-Ора и Т. Роуланда “Здоровье детей и двигательная активность” (2009) [1] красной нитью проходит мнение авторов и их коллег о клинических перспективах двигательной активности детей с различными видами заболеваний, различной степенью их тяжести. Авторы считают, что “... у детей малоподвижность практически без вариантов отражает отклонение от нормы, что выражается в физических, психических или эмоциональных нарушениях и социальной дезадаптации” (О. Бар-Ор с соавт., с. 124) [1].

Заболевание часто приводит к уменьшению двигательной активности, которая в свою очередь оказывает детренирующее влияние, снижение функциональных возможностей ребенка и дальнейшее преобладание гипоактивности “Гипоактивность — детренировка — гипоактивность — замкнутый порочный цикл” [1].

Рассматривая двигательную активность в качестве терапевтического средства в физиотерапии, трудотерапии, т. е. средств физической реабилитации, следует рассматривать их положительный необходимый фактор для роста и развития детей, подростков, обуславливая их полноценное здоровье, а также снижая развитие факторов риска хронических заболеваний в зрелые годы.

Авторами [1] введено понятие “триада лечебных мероприятий для больных сахарным диабетом I типа”, которое включает двигательную активность, диету и инсулинотерапию. Авторы подчеркивают, что в связи с прочной взаимосвязью отдельных компонентов этой триады изменение любого из них требует одновременной коррекции других.

В Украине, например, в комплексе лечебно-профилактических мероприятий при лечении больных детей и подростков с сахарным диабетом I типа очень мало уделяют внимания двигательной активности в реабилитации таких больных [14, 24], а также с целью профилактики возможных осложнений течения данного заболевания.

Использование медицинской реабилитации с включением специально подобранного комплекса физических упражнений, строго специфичных для конкретного заболевания, позволяет повысить функциональные возможности больного, снизить клинические проявления заболевания, предотвратить осложнения. Использование в педиатрии лечебной физической культуры как элемента физической реабилитации позволяет индивидуально развивать мышечную силу, амплитуду движений в суставах, предотвращая кон-

трактуры. Это, в свою очередь, позволяет восстанавливать движения конечностей, создает возможность самостоятельных перемещений.

В отличие от взрослых, для которых мотивацией к занятиям двигательной активностью является восстановление здоровья, для детей и подростков это не является мотивацией. Поэтому программу физических упражнений для детей нужно строить по принципу игровой деятельности, даже с элементами символических вознаграждений после выполнения необходимой двигательной программы [1].

Выводы.

Таким образом, обобщая представленные данные, следует обратить внимание, что в течение многих десятилетий физическая реабилитация, которая является важным составляющим компонентом медицинской реабилитации, характеризуется совершенствованием своих средств и методов.

В настоящее время физическая реабилитация представлена комплексом средств — лечебной физической культурой, физиотерапией, лечебным массажем, механотерапией, трудотерапией.

Лечебная физическая культура включает комплексы физических упражнений за счет включения системы опорно-двигательного аппарата — “условно главной” системы при двигательной активности. При этом для создания оптимальных условий для работающих мышц механизмы биологической регуляции — рефлексорный и гуморальный — вовлекают системы кровообращения, дыхания, крови и, обеспечивая координацию и интеграцию функций всех систем организма, совершенствуют адаптационные процессы организма для выполнения предложенной физической деятельности. Следовательно, выполнение физических упражнений вовлекает, тренирует и совершенствует не только систему опорно-двигательного аппарата, но и все вегетативные системы, а также механизмы

нейрогуморальной регуляции. При этом увеличиваются функциональные возможности организма, его работоспособность, что важно для любого человека, особенно при заболеваниях.

Важным аспектом в современной физической реабилитации является индивидуальный подход к больному, принцип постепенного увеличения физической нагрузки, систематичности ее проведения.

Обращает на себя внимание тот факт, что в настоящее время все чаще врачи и реабилитологи учитывают в комплексной медицинской реабилитации половую принадлежность больного, его возраст, что имеет огромное значение в достижении положительного эффекта лечения. Важен и психологический фактор, мотивация больного к предлагаемому лечению.

При лечении детей и подростков с использованием физических упражнений “...мы подаем ребенку сигнал о том, что он может вести себя подобно своим здоровым сверстникам. Таким образом, мы обращаем внимание на его способности, а не на недостатки. Это существенно отличает данный подход от терапии с применением лекарственных препаратов, диеты или постельного режима, при котором ребенка вынуждают ощущать себя не таким, как все” (О. Бар-Ор с соавт., с. 132) [1].

Двигательная активность при индивидуальном подходе должна включать комплекс специальных физических упражнений с учетом объема и длительности тренировочного занятия, интенсивности его проведения, характера и скорости восстановления после него. Необходимо определять общую продолжительность курса физической реабилитации.

Лечение с использованием физических упражнений является уникальным средством, т. к. “... это единственный способ лечения, в котором больной принимает активное участие, а не ожидает пассивного внешнего воздействия или лекарств” [1].

Литература:

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. Пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2009, 527 с.
2. Беляков Н.А., Мазуров В.И., Барановский А.Ю. и др. Под ред. Н.А. Белякова, В.И. Мазурова. Ожирение. Руководство для врачей. СПб: Изд. дом. СИБ МАПО, 2003, 520 с.
3. БМЭ. Под ред. акад. Б.В. Петровского. Изд. третье. М.: Советская энциклопедия, 1975, т. 2, с. 778-779.
4. БМЭ. Под ред. акад. Б.В. Петровского. М.: Советская энциклопедия, 1980, т. 14, с. 57-64.
5. БМЭ. Под ред. акад. Б.В. Петровского. М.: Советская энциклопедия, 1984, т. 22, с. 72-85.
6. Боголюбов В.М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации. М.: Медицина, 2002, 376 с.
7. Бутрова С.А. Метаболический синдром: патогенез, клиника, диагностика, подходы к лечению. Русский медицинский журнал. 2001, т. 9, № 2, с. 56-60.
8. Владимирова Н.И., Скомороха О.С. Роль физической реабилитации при ожирении и нарушении репродуктивного здоровья женщин. Спортивная медицина, 2011, № 1-2, с. 125-129.
9. Григус І.М. Толерантність до фізичного навантаження у хворих на легку персистуючу бронхіальну астму у процесі фізичної реабілітації. Спортивна медицина, 2001, № 1-2, с. 115-119.
10. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. М.: БИНОМ, 2010, 414 с.
11. Евдокимова Т.А., Богданова М.Ю., Кутузова А.Э. Физические нагрузки в профилактике и лечении метаболического синдрома. Спортивная медицина, 2001, № 1-2, с. 112-114.

References:

1. Bar-Or O., Rouland T. *Zdorov'e detej i dvigatel'naia aktivnost'* [Children's health and physical activity], Kiev, Olympic Literature, 2009, 527 p.
2. Belyakov N.A., Mazurov V.I., Baranovskij A.Iu. *Ozhirenie* [Obesity], Saint Petersburg, SIB MAPO, 2003, 520 p.
3. Petrovskij B.V. *Bol'shaia medicinskaia enciklopediia* [Large medical encyclopaedia], Moscow, Soviet encyclopaedia, 1975, T.2, pp. 778-779.
4. Petrovskij B.V. *Bol'shaia medicinskaia enciklopediia* [Large medical encyclopaedia], Moscow, Soviet encyclopaedia, 1980, T.14, pp. 57-64.
5. Petrovskij B.V. *Bol'shaia medicinskaia enciklopediia* [Large medical encyclopaedia], Moscow, Soviet encyclopaedia, 1984, T.22, pp. 72-85.
6. Bogoliubov V.M. *Fizicheskie faktory v profilaktike, lechenii i medicinskoj rehabilitacii* [Physical factors in the prevention, treatment and medical rehabilitation], Moscow, Medicine, 2002, 376 p.
7. Butrova S.A. *Russkij medicinskij zhurnal* [Russian medical journal], 2001, T.9, vol.2, pp. 56-60.
8. Vladimirova N.I., Skomorokha O.S. *Sportivnaia medicina* [Sports Medicine], 2011, vol.1-2, p. 125-129.
9. Grigus I.M. *Sportivnaia medicina* [Sports Medicine], 2001, vol.1-2, pp. 115-119.
10. Dubrovskij V.I., Dubrovskaja A.V. *Fizicheskaia rehabilitaciia invalidov i lic s otkloneniami v sostoianii zdorov'ia* [The physical rehabilitation of disabled persons and persons with disabilities in the state of health], Moscow, BINOM, 2010, 414 p.
11. Evdokimova T.A., Bogdanova M.Iu., Kutuzova A.E. *Sportivnaia medicina* [Sports Medicine], 2001, vol.1-2, pp. 112-114.

12. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Науковий світ, 2008, с. 5-107.
13. Кабанов М.М. Психологическая реабилитация и социальная психиатрия. СПб, 1998, 182 с.
14. Касаткина Э.П., Одуд Е.А., Сичинава И.Г. и др. Профилактика и лечение осложнений сахарного диабета у детей и подростков. Проблемы эндокринологии, 2001, № 1, с. 3-7.
15. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения (составитель И.Н. Решетень). М.: Педагогика, 1988, 400 с.
16. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих з травмами й захворюваннями нервової системи. К., 2006, с. 5-65.
17. Мельниченко Г.А. Ожирение в практике эндокринолога. Русский медицинский журнал, 2001, № 2, с. 82-87.
18. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація. Підручник. К.: ОЛАН, 2005, 610 с.
19. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005, 471 с.
20. Пархотик И.И. Дието- и кинезитерапия. К., 2005, 104 с.
21. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей. К.: Олимпийская литература, 2007, 279 с.
22. Спортивная медицина. Практические рекомендации. Под ред. Р. Джексона. К.: Олимпийская литература, 2003, с. 296-312.
23. Фурман Ю.М., Онищук В.Е. Комплексне застосування методики "ендогенно-гіпоксичного" дихання в реабілітації студентів хворих на бронхіальну астму. Спортивна медицина, 2011, № 1-2, с. 120-124.
24. Шахлина Л.Г., Тристан Л.С. Эффективность применения программы физической реабилитации подростков с сахарным диабетом I типа. Спортивная медицина, 2010, № 1-2, с. 137-141.
25. Эпифанов В.А. Медицинская реабилитация. М.: Медресс-Информ, 2005, 326 с.
12. Ivashchenko L.Ia., Blagij A.L., Usachev Iu.A. *Programmirovaniye zaniyatij ozdorovitel'nyy fitnesom* [Programming classes in health-improving fitness], Kiev, Scientific World, 2008, pp. 5-107.
13. Kabanov M.M. *Psikhologicheskaya rehabilitaciya i social'naya psixhiatriya* [Psychological rehabilitation and social psychiatry], Saint Petersburg, 1998, 182 p.
14. Kasatkina E.P., Odud E.A., Sichinava I.G. *Problemy endokrinologii* [Problems of Endocrinology], 2001, vol.1, pp. 3-7.
15. Lesgaft P.F. *Izbrannyye pedagogicheskie sochineniya* [Selected pedagogical writings], Moscow, Pedagogy, 1988, 400 p.
16. Marchenko O.K. *Fizichna rehabilitaciya khvorikh z travmami j zakhvoriuvanniyami nervovoyi sistemi* [Physical rehabilitation of patients with injuries and diseases of the nervous system], Kiev, 2006, pp. 5-65.
17. Mel'nichenko G.A. *Russkij medicinskij zhurnal* [Russian Medical Journal], 2001, vol.2, pp. 82-87.
18. Murza V.P. *Psikhologo-fizichna rehabilitaciya* [Psychological and physical rehabilitation, Kiev, OLAN, 2005, 610 p.
19. Mukhin V.M. *Fizichna rehabilitaciya* [Physical rehabilitation], Kiev, Olympic Literature, 2005, 471 p.
20. Parkhotik I.I. *Dieta- i kineziterapiya* [Diet and kinesitherapy], Kiev, 2005, 104 p.
21. Parkhotik I.I. *Fizicheskaya rehabilitaciya pri travmakh verkhnikh konechnostej* [Physical rehabilitation at the traumas of upper extremities], Kiev, Olympic Literature, 2007, 279 p.
22. Dzheksun R. *Sportivnaya medicina* [Sports Medicine], Kiev, Olympic Literature, 2003, pp. 296-312.
23. Furman Iu.M., Onishchuk V.Ie. *Sportivnaya medicina* [Sports Medicine], 2001, vol.1-2, pp. 120-124.
24. Shakhlina L.G., Tristan L.S. *Sportivnaya medicina* [Sports Medicine], 2001, vol.1-2, pp. 137-141.
25. Epifanov V.A. *Medicinskaya rehabilitaciya* [Medical rehabilitation], Moscow, Med Press, 2005, 326 p.

Информация об авторе:

Шахлина Лариса Ян-Генриховна

д.м.н., проф.

sportmedkaf@yandex.ru

Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины

ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Поступила в редакцию 24.07.2012г.

Information about the author:

Shakhlina L.G.

sportmedkaf@yandex.ru

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Came to edition 24.07.2012.

Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми

Шиян О.І., Кравченко Н.С.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Розглянуто проблеми впровадження навчальної програми з фізичної культури, що ґрунтується на принципі варіативності. Наведено результати опитування учителів фізичної культури. На запитання анкети відповідало 100 педагогів, віком від 25 до 65 років. Встановлено, що переважна більшість фахівців дотримуються методичних рекомендацій щодо впровадження навчальної програми та її варіативної складової. Виявлено, що при застосуванні варіативних модулів навчальної програми в учителів виникають певні труднощі: незадовільний стан матеріально-технічної бази та рівень організаційно-методичної допомоги; відсутність належних умов для якісного проведення уроків. Наголошується необхідність підвищення ефективності різних форм методичного забезпечення – районних, міських методичних об'єднань учителів, семінарів та майстер-класів. Встановлено, що недоліком застосування варіативних модулів навчальної програми є відсутність у змісті навчальної програми вказівок щодо викладання навчального матеріалу для дітей з ослабленим станом здоров'я (підготовча та спеціальна медична групи).

Шиян Е.И., Кравченко Н.С. Проблемы внедрения вариативной составляющей учебной программы. Рассмотрены проблемы внедрения учебной программы по физической культуре, которая основывается на принципе вариативности. Приведены результаты опроса учителей физической культуры. На вопрос анкеты отвечало 100 педагогов, в возрасте от 25 до 65 лет. Установлено, что подавляющее большинство специалистов придерживаются методических рекомендаций относительно внедрения учебной программы и ее вариативной составляющей. Обнаружено, что при применении вариативных модулей учебной программы у учителей возникают определенные трудности: неудовлетворительное состояние материально-технической базы и уровень организационно-методической помощи; отсутствие надлежащих условий для качественного проведения уроков. Отмечается необходимость повышения эффективности разных форм методического обеспечения – районных, городских методических объединений учителей, семинаров и мастерских классов. Установлено, что недостатком применения вариативных модулей учебной программы является отсутствие в содержании учебной программы указаний относительно преподавания учебного материала для детей с ослабленным здоровьем (подготовительная и специальная медицинская группы).

Shuyan O.I., Kravchenko N.S. Problems of training program variable component. The problems of introduction of on-line tutorial are considered to on physical culture which is based on principle of variability. The results of questioning of teachers of physical culture are resulted. 100 teachers answered on a question of questionnaire, in age from 25 to 65 years. It is set that swingeing majority of specialists adhere to methodical recommendations in relation to introduction of on-line tutorial and its variability constituent. It is discovered that at application of variability educational program units teachers have certain difficulties: unsatisfactory state of material and technical base and level organizationally to the methodical help; absence of the proper terms for the high-quality leadthrough of lessons. The necessity of increase of efficiency of different forms of the methodical providing is marked – district, city methodical associations of teachers, seminars and master classes. It is set that the lack of application of variability educational program units is absence in maintenance of on-line tutorial of pointing in relation to teaching of educational material for children with a hyposthenic health (preparatory and special medical groups).

Ключові слова:

учитель, фізична, культура, навчальна, програма, принцип, варіативність.

учитель, физическая, культура, учебная, программа, принцип, вариативность.

teacher, physical, cultural, educational, program, principles, variability.

Вступ.

У рекомендаціях парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» зазначено, що питання формування і зміцнення здоров'я школярів залишається складним і навіть загрозливим для національної безпеки України. Кількість осіб, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи збільшилася на 40 %, порівняно із 2007 роком (Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичного виховання і спорту на 2012-2016 рр.). Відзначається також критична ситуація зі станом здоров'я школярів – лише 20 % дітей можна вважати здоровими. У 1-4 класах до спеціальної медичної групи скеровані 5-6 % дітей, у 5-9 та 10-11 класах – кожний третій школяр, а серед студентів цей показник перевищує 40 % [2]. Для значної частини осіб юнацького та підліткового віку України (від 10% шестикласників до 15% першкурсників ПТУ) у звичному розкладі дня зовсім не має фізичних вправ або тренувань [5].

Рівень рухової активності більшості школярів України не відповідає жодним фізіологічним нормам. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент. Цей показник є одним із найнижчих показників у Європі (Всесвітня організація охорони

здоров'я, 2010). Останнім часом спостерігається і значна кількість смертельних випадків серед дітей середнього шкільного віку під час занять фізичною культурою і спортом. Відтак, постала потреба пошуку нових підходів до фізичного виховання (І. Бакіко, 2007, Д. Воропаєв, 2007, Л. Леськів, 2007, В. Єрмолова, 2011).

Стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності та смертельні випадки під час занять фізичною культурою та спортом стали передумовою для проведення реформ у галузі фізичного виховання. Одним із ключових етапів проведення реформи у галузі фізичного виховання школярів була розробка та впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів [1]. Програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складові. У ній реалізовано принцип варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного та кадрового забезпечення навчального процесу [3,4]. Вперше ця програма була впроваджена у загальноосвітні навчальні заклади України у 2009-2010 навчальному році. На сьогодні існують проблеми, що виникли у процесі впровадження варіативної складової навчальної програми і потребують аналізу для удосконалення фізичного виховання школярів.

Теоретичний аналіз літературних джерел передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової й науково-методичної літератури. Аналіз наукової та науково-методичної літератури свідчить, що проблемам нормативно-програмного забезпечення фізичного виховання школярів в Україні присвячено чимало праць (М. Зубалій (2006), В. Майєр (2006), В. Дерев'яно (2006), В. Єрмолова (2012)) та інші. Вітчизняні науковці досліджували також системи фізичного виховання школярів за кордоном, де діють навчальні програми, що ґрунтуються на принципі варіативності. Вони стверджують, що такі підходи сприяють оптимізації рухової активності учнів, збільшенню інтересу до фізичного виховання та формують навички здорового способу життя (Р. Мушкета (2007), Є. Приступи (2008), В. Пасічник (2010), І. Турчик (2010), О. Шиян (2010)) та ін. Актуальність дослідження обраної теми підтверджують дисертаційні дослідження: Г. Безверхня (2004) розглянула закономірності і взаємозв'язки між формуванням мотивації до рухової активності учнів та програмним забезпеченням; І. Бакіко (2007) підкреслює необхідність розподілу змісту навчальної програми на базову та варіативну складову. Проте зазначимо, що на сучасному етапі відсутні наукові дослідження щодо реального стану впровадження навчальної програми, послідовного застосування варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. Нами також не виявлено цілісних досліджень щодо дієвості сучасної програми та ефективного застосування варіативних модулів у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку.

Робота виконана за планом НДР Львівського державного університету фізичної культури.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є вивчити та проаналізувати проблеми та труднощі впровадження варіативної складової навчальної програми з фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладів м. Львова.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; соціологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Опитування проводилось у формі анкетування на базі Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. На запитання анкети відповідало 100 вчителів фізичної культури. Це фахівці з різної статі та з різними кваліфікаційними категоріями. Щодо категорій опитаних, то серед них були молоді спеціалісти, спеціалісти другої, першої і вищої категорій. Вік респондентів складає від 25 до 65 років (до 25 років – 3,19%; від 26 до 35 років – 19,15%; від 36 до 55 років – 56,38%; від 56-65 років – 21,28% респондентів). Також під час бесід з педагогами, вільного обміну думками виявлено інтереси і побажання вчителів щодо вирішення порушеної проблеми.

Результати дослідження.

У державній програмі «Вчитель» визначено, що на сучасному етапі головна роль в освіті належить саме учителям, адже через його діяльність відбувається

встановлення особистості, удосконалення її інтелектуального та духовного та фізичного потенціалу. Тому для нас було важливим оцінити, як через впровадження навчальної програми, що ґрунтується на принципі варіативності, здійснюється удосконалення фізичного виховання учнів. Для цього ми провели опитування учителів фізичної культури, педагогічний стаж яких складає від 1 до 45 років. Учителі фізичної культури, що працюють перший рік становили 3,13%; фахівці, педагогічний стаж яких складає до 5 років – 5,21%; до 10 років – 11,46%; до 25 років – 43,75%; до 35 років – 30,21%; до 45 років – 6,25% опитаних респондентів.

Узагальнивши результати анкетування, ми з'ясували, що з усіх опитаних вчителів підтверджують дотримання методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки, Молоді та спорту України щодо впровадження навчальної програми у навчально-виховному процесі 70,83% педагогів, час від часу – 25% опитаних, ніколи 4,17% фахівців. Разом з тим, нами досліджено, що 50% учителів загальноосвітніх навчальних закладів м. Львова дотримуються методичних вказівок щодо проведення уроку фізичної культури, а 50% проводять уроки опираючись на власну методику. Це дає нам можливість стверджувати, що половина з опитаних педагогів не враховує інтереси учнів під час планування навчально-виховного процесу та проведення уроку фізичної культури.

На запитання: «Чи дотримуєтесь Ви вказівок стосовно виконання модульного навантаження (4-6 модулів по різних видах спорту)?» 88,54% дали позитивну відповідь і вважають, що така кількість варіативних модулів є оптимальною для вивчення змісту навчальної програми під час уроку фізичної культури у середніх класах. Проте, 11,46% опитаних учителів вважають, що такий розподіл є недоречним і не використовують його при вивченні варіативних модулів навчальної програми. Що дає нам підставу стверджувати, що існують певні причини через які учителі фізичної культури не можуть запровадити у своїх навчальних закладах рекомендовану профільним міністерством кількість варіативних модулів до вивчення.

Серед причин, які впливають на неможливість виконання методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України учителі фізичної культури визначають, що в навчальних закладах (рис.2):

- недостатня кількість спортивного інвентаря – 33,33%;
- відсутність відповідного приміщення – 22,22%;
- низький рівень фізичної підготовки учнів – 11,11%;
- відсутня необхідна кількість годин для вивчення предмета – 11,11%;
- методичні рекомендації не можна впровадити в систему фізичного виховання в даному навчальному закладі – 11,11%;
- велика завантаженість спортивного залу – 11,11%.

На запитання: «Яку кількість модулів із варіативної складової навчальної програми ви застосовуєте в середніх класах в умовах вашої школи?» 20% респондентів відповіли, що шість; 34,12% застосовують

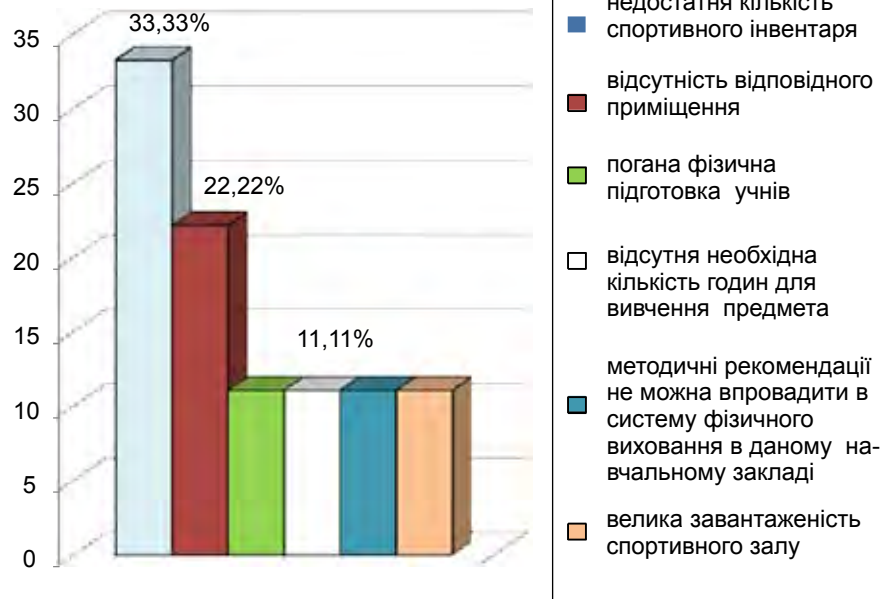


Рис.1. Кількість модулів варіативної складової навчальної програми, яку учителі застосовують в середніх класах в умовах школи

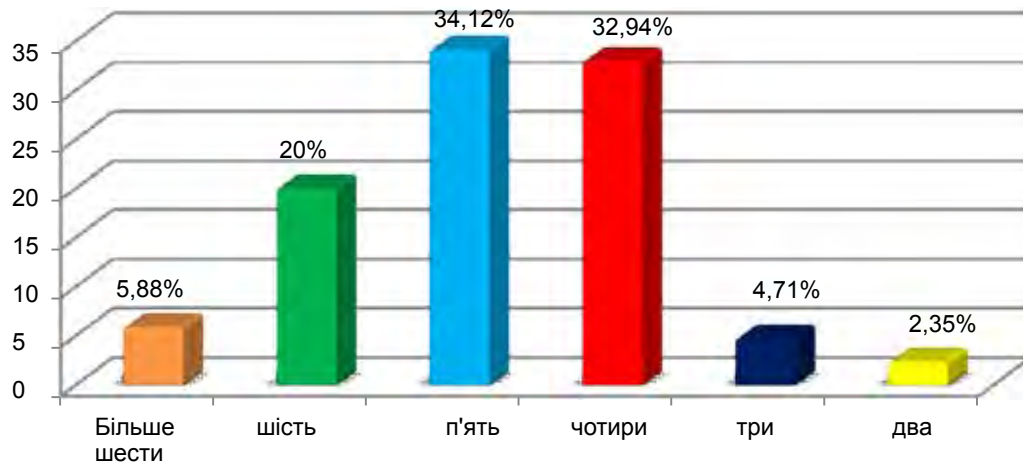


Рис.2. Основні причини не виконання методичних вказівок Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України щодо впровадження варіативних модулів навчальної програми

п'ять варіативних модулів упродовж навчального року; 32,94 % визначилися, що чотири; 4,71% – три; 2,35% – мають можливість впровадити лише два варіативних модулі і 5,88% впевнені, що мають змогу запровадити у своєму навчальному закладі більше, ніж 6 варіативних модулів навчальної програми (рис.1).

При проведенні бесіди-інтерв'ю з учителями фізичної культури нами встановлено, що для ефективного впровадження навчальної програми учителі відчувають потребу в методичній допомозі. Вони зазначають, що для покращення викладання навчальної дисципліни в школі, необхідно під час курсів підвищення кваліфікації в інститутах післядипломної педа-

гогічної освіти розробляти спецкурси з аналізу основних нововведень, які задекларовані в навчальній програмі. Такі спецкурси, на думку учителів фізичної культури, давали би можливість якісніше спланувати навчальний матеріал, змодельовати різні методики навчання тематичних модулів. Окрім того, фахівці висловлюють необхідність підвищення ефективності різних форм методичного забезпечення – районних, міських методичних об'єднань учителів фізичної культури, семінарів та майстер-класів. Недоліком застосування варіативних модулів навчальної програми учителі фізичної культури вважають те, що у змісті навчальної програми відсутні вказівки щодо викладання

навчального матеріалу для дітей з ослабленим станом здоров'я (підготовча та спеціальна медична групи).

Висновки:

1. Проведені нами дослідження дають можливість стверджувати, що уроки фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах м. Львова у переважній більшості (55,21%) проводять учителі фізичної культури, педагогічний стаж яких складає від 10 до 25 років.
2. Узагальнені дані анкетування засвідчують, що вчителі фізичної культури у процесі впровадження

варіативних модулів зіштовхуються із труднощами, а саме: незадовільний стан матеріально-технічної бази навчальних закладів; існує потреба у наданні організаційно-методичної допомоги фахівцям; відсутність належних умов для якісного проведення уроків фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень: ставлення учнів загальноосвітніх навчальних закладів до уроків фізичної культури в умовах сучасної школи.

Література:

1. Кравченко Н. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2012. Вип. 16, т. 2 С. 108-111.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. К. : Олімп. л-р, 2010. С. 56-58.
3. Фізична культура в школі: 5-9 класи: методичний посібник. за загальною редакцією Дятленка С.М. К : Літера ЛТД, 2009, 176 с.
4. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник. за загальною редакцією Дятленка С.М. К : Літера ЛТД, 2011, 367 с.
5. Шиян О.І. Особливості прояву факторів ризику здоров'ю молоді у сучасних умовах в Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. фізична культура і спорт» 36 наукових праць. За ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. Випуск 13. С. 732-735.

Информация об авторах:

Шиян Елена Ильинична
olshyyan@hotmail.com

Львовский государственный университет физической культуры
ул. Костюшка, 11, г. Львов, 79000, Украина

Кравченко Наталия Стефановна
nkravchenko@bk.ru

Львовский областной институт последипломного педагогического образования
ул. Огисенка, 18-а, г. Львов, 79007, Украина
Поступила в редакцию 20.07.2012г.

References:

1. Kravchenko N. *Moloda sportivna nauka Ukrayini* [Young sport science of Ukraine], 2012, T.2, vol.16, pp. 108-111.
2. Krucevich T.Iu., Bezverkhnia G.V. *Rekreaciia u fizichnij kul'turi riznikh grup naselennia* [Recreation in the physical culture of different groups of population], Kiev, Olympic Literature, 2010, pp. 56-58.
3. Diatlenko S.M. *Fizichna kul'tura v shkoli: 5-9 klasi* [A physical culture is at school: 5-9 classes], Kiev, Letter LTD, 2009, 176 p.
4. Diatlenko S.M. *Fizichna kul'tura v shkoli: 5-11 klasi* [A physical culture is at school: 5-11 classes], Kiev, Letter LTD, 2011, 367 p.
5. Shiiian O.I. *Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu* [Scientific journal National Pedagogical University], 2011, vol.13, pp. 732-735.

Information about the authors:

Shyyan E.I.

olshyyan@hotmail.com
Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.

Kravchenko N.S.

nkravchenko@bk.ru
Lviv Teacher Training Institute
Ogicnka str. 18-a, Lviv 79007, Ukraine
Came to edition 20.07.2012.

Budowa somatyczna i zdolności motoryczne zawodników trenujących taekwondo WTF

Cieślicka Mirosława, Napierała Marek, Dix Barbara, Stankiewicz Błażej

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszcz
Instytut Kultury Fizycznej

Annotation:

Cieslicka Mirosława, Napierała Marek, Dix Barbara, Stankiewicz Błażej. Construction of somatic and motor skills of people training taekwondo WTF. The purpose of this study was to analyze in terms of somatic and motor skills young people from high school in Bydgoszcz, taekwondo class profile. The object of the study were participants of Interschool Student Sports Club "Piętnastka" training this sport. The study included 36 patients aged 14.5, 15.5 and 16.5 years. Measured the height and body weight were and done the International Physical Fitness Test which included the following tests: long jump, hang on bent arms (girls) or rising in the overhang on the stick (boys), shuttles run 4 x 10 m moving pads, traces of the lying and the slope in front trunk. The results were analyzed by gender and age, and tested the correlation between pairs of traits. It also examined how young people from their own studies compare to peers in the regional study conducted in 2005 by Marek Napierała [3].

After analyzing the test results the following conclusions:

- 1) Boys from our studies are characterized by a greater height and weight and achieve better results in all samples IPFT than girls;
- 2) Physical fitness increases with age – the best results attained IPFT students from the oldest age group (16.5 years);
- 3) Good results in other trials provide good performance in the course of 4 x 10 m;
- 4) Boys who train taekwondo in IPFT perform better than their peers from Kujawsko-Pomorskie in all age groups;
- 5) The sum of the calculated points obtained according to the scale T for girls is higher for taekwondo. However in not all trials, the girls from our studies performed better.

Чеслінська Мирослава, Напієрала Марек, Дікс Барбара, Станкевіч Блазей. Соматична будова і рухові здібності учасників, що змагаються з таеквондо WTF. Метою дослідження був аналіз соматичних властивостей і рухових здібностей молоді класу за профілем таеквондо в гімназії міста Бидгощ. Предметом досліджень були учасники змагання Міжшкільного Спортивного Клубу „П'ятнадцять” що тренуються в цьому мистецтві боротьби. Опит був проведений серед 36 учнів (вік 14.5 – 16.5 років). Виконувалися виміри зросту і маси тіла учнів, а також проведений Міжнародний Тест Фізичної Підготовленості (МТФП). Тест включає: стрибок в довжину, вис на зігнутих руках (дівчата) або підтягування у висі на шабліні (хлопці), човниковий біг 4 x 10 метрів з перенесенням кубиків, присідання, нахил тулуба. Отримані результати розглядалися залежно від віку і статі, а також розраховувався коефіцієнт парної кореляції. Проведено порівняння досліджень з даними з іншого регіону, які викладені в роботі Марека Напієрала [3].

Після аналізу результатів досліджень було запропоновано наступне:

- 1) хлопці досліджуваних груп відрізняються більшим ростом і масою тіла, а також добиваються кращих результатів у всіх спробах МТФП, чим дівчата;
- 2) Фізична підготовленість зростає разом з віком – найкращих результатів МТФП добивалися учні старшої вікової категорії (16,5 років);
- 3) Добрі результати в інших вправах МТФП гарантують добрий результат в човниковому бігу 4 x 10 метрів;
- 4) Учні, що тренуються в таеквондо, добиваються кращих результатів МТФП, чим їх ровесники з іншого воеводства у всіх вікових категоріях;
- 5) Сума отриманих пунктів, підрахованих за масштабом Т для дівчат, є вищою для тих, що тренуються в таеквондо. Проте, не у всіх спробах дівчата з досліджуваної групи добивалися кращих результатів.

Чеслинска Мирослава, Напієрала Марек, Дікс Барбара, Станкевич Блазей. Соматическое строение и двигательные способности участников соревнований по таеквондо WTF. Целью исследования был анализ соматических свойств и двигательных способностей молодежи класса по профилю таеквондо в гимназии города Быдгощ. Предметом исследований являлись участники соревнования Межшкольного Спортивного Клуба „Пятнадцать” тренирующий в этом искусстве борьбы. Опрос был проведен среди 36 учеников (возраст 14.5 – 16.5 лет). Выполнялись измерения роста и массы тела учеников, а также проведен Международный Тест Физической Подготовленности (МТФП). Тест включает в себя: прыжок в длину, вис на согнутых руках (девушки) или подтягивание в висе на перекладине (юноши), челночный бег 4 x 10 метров с переносом кубиков, приседания, наклон туловища. Полученные результаты рассматривались в зависимости от возраста и пола, а также рассчитывался коэффициент парной корреляции. Проведено сравнение исследований с данными из другого региона, которые изложены в работе Марека Напієрала [3].

После анализа результатов исследований было предложено следующее:

- 1) юноши исследуемых групп отмечаются большим ростом и массой тела, а также добиваются лучших результатов во всех попытках МТФП, чем девушки;
- 2) Физическая подготовленность возрастает вместе с возрастом – наилучших результатов МТФП добивались ученики старшей возрастной категории (16,5 лет);
- 3) Хорошие результаты в других упражнениях МТФП гарантируют хороший результат в челночном беге 4 x 10 метров;
- 4) Ученики, тренирующие в таеквондо, добиваются лучших результатов МТФП, чем их ровесники из другого воеводства во всех возрастных категориях;
- 5) Сумма полученных пунктов, подсчитанных по масштабу Т для девушек, является более высокой для тренирующихся в таеквондо. Однако, не во всех попытках девушек из исследуемой группы добивались лучших результатов.

Keywords:

taekwondo, student, test, physical, preparedness

таеквондо, учень, тест, фізична, підготовленість

таеквондо, ученик, тест, физическая, подготовленность

Wstęp

Na proces szkolenia sportowego składają się dwa zjawiska, z jednej strony poziom zdolności motorycznych, z drugiej zaś przystosowanie organizmu zawodnika do określonych rodzajów i wielkości wysiłku fizycznego, czego wypadkową jest kształtowanie budowy ciała specyficznej dla danej dyscypliny sportu [10,7,8,9].

Taekwondo to koreańska sztuka walki i samoobrony. Trening sportowy zakłada rozwój taki cech motorycznych, jak: gibkość, wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność, skoczność, refleks oraz koordynacja [4,5]. Taekwondo jest sztuką walki wywodzącą się z Korei. Jej nazwa to składowa trzech koreańskich słów: TAE (stopa, bądź

uderzenie stopą), KWON (pięść lub cios pięścią) oraz DO (droga, metoda lub sztuka). Wykorzystuje się w niej kopnięcia, ciosy rękoma, uniki, bloki, rzuty oraz dźwignie [2]. Współczesne taekwondo rozpatrywane w kategoriach wielkiego wyczynu sportowego, wymaga szczególnie starannego i wszechstronnie przygotowanego zawodnika, zarówno pod względem wysokiej wydolności fizycznej, jak i wysokich umiejętności technicznych. Taekwondo jest sportem, w którym uzyskiwany wynik zależy w poważnym stopniu od czynników fizjologicznych oraz właściwości somatycznych zawodników

Przedmiotem badań byli młodzi zawodnicy Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego „Piętnastka” w Bydgoszczy, których zbadano pod

względem budowy morfologicznej (wysokość i masa ciała) oraz zdolności motorycznych (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej). Celem badania było porównanie osiąganych wyników pod względem płci i wieku, zanalizowanie współzależności pomiędzy parami cech oraz sprawdzenie, czy zawodnicy trenujący taekwondo osiągają lepsze wyniki w MTSF, niż ich rówieśnicy z badań regionalnych [3].

Material i metody

Grupa badawcza liczyła 36 osób w wieku 14,5 – 16,5 lat (14,5: 15 osób, 15,5: 13 osób, 16,5: 8 osób). Poniższa rycina przedstawia obraz liczbowego rozkładu badanych. Dokonano pomiaru wysokości i masy ciała badanych oraz przeprowadzono Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, w skład którego wchodziły następujące próby: skok w dal, zwis na ugiętych rękach (dziewczeta) lub podciąganie w zwisie na drążku (chłopcy), bieg wahadłowy 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków, siady z leżenia oraz skłon tułowia w przód. Kolejność wykonywanych ćwiczeń odbyła się zgodnie z zaleceniami proponowanymi w literaturze [6]. Otrzymane wyniki rozpatrywano pod względem płci i wieku oraz testowano korelacje pomiędzy parami cech. Sprawdzono również jak młodzież z badań własnych wypada na tle rówieśników z badań regionalnych przeprowadzonych w 2005 roku przez Marka Napieralę [3]. Przeprowadzone badania ukierunkowano na zweryfikowanie następujących hipotez:

1. Trenujący taekwondo osiągają lepsze wyniki w Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej niż ich rówieśnicy z badań regionalnych;
2. Cechy somatyczne mają wieloaspektowy wpływ na zdolności motoryczne;
3. Istnieje dodatnia korelacja pomiędzy wiekiem a osiąganymi wynikami w MTSF;
4. Płeć ma wpływ na osiągane w MTSF wyniki. Wyniki dziewcząt są słabsze od wyników chłopców.

Wyniki

Wysokość ciała badanych oscylowała między 156,2 cm a 182,1 cm. Różnica pomiędzy najniższym i najwyższym badanym wyniosła 25,9 cm. W grupie dominowały osoby mierzące 160cm. Średnia wysokość ciała w badaniach własnych wyniosła 167,1 cm. Rycina 3 przedstawia rozkład wysokości ciała w centymetrach w rozróżnieniu na wiek badanych. Jak widać różnice pomiędzy osobami w wieku 14,5 lat a pozostałymi badanymi są znaczne. Uczniowie w wieku 15,5 lat są pod tym względem najbardziej zróżnicowani. Różnica pomiędzy najniższym a najwyższym badanym z tej grupy wiekowej wyniosła aż 20,4 cm.

Masa ciała badanych w badaniu własnym oscylowała między 44 kg a 87 kg. Różnica pomiędzy dwoma skrajnymi wynikami wyniosła 43 kg. Średnia waga badanych to 55,1 kg, w grupie najwięcej osób legitymowało się wagą 50,3 kg. 25% badanych miało masę ciała niższą niż 50,4 kg. Rycina 2 pokazuje, że masa ciała uczniów, poza jednym skrajnym wynikiem, rozkłada się dość równomiernie. Uczniowie najmłodsi jednak w większość osiągają niższą masę ciała, niż ich starsi koledzy.

Wyniki

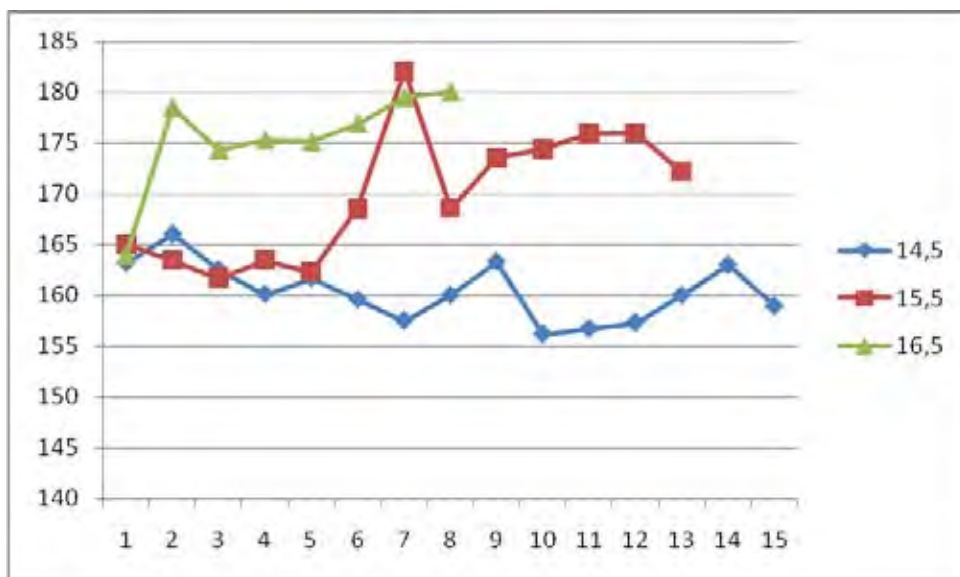
Wskaźnik Quételeta II (inaczej Body Mass Index – BMI), obliczono na podstawie wysokości i masy ciała badanych stosując wzór – masa ciała w kg : wysokość ciała² w metrach. Średnia wartość wskaźnika BMI wyniosła 19,7. Najniższa wartość wskaźnika w grupie to tylko 16,7, najwyższa natomiast – 26,23. Różnica pomiędzy wartościami ekstremalnymi to 9,53. Najwięcej osób uzyskało wynik 19,1. 75% uczniów miało wynik niższy niż 20,6.

W celu sprawdzenia, czy średni wynik współczynnika BMI różni się w zależności od płci, przeprowadzono test t dla dwóch prób niezależnych. Test Levene'a wskazuje, iż wariancje w obu grupach są jednakowe (istotność na poziomie 0,210, a więc wyższym od przyjętego 0,05). W celu przeprowadzenia statystyki testu t przyjęto hipotezę zerową o równości średnich w obu grupach (średni wynik BMI jest taki sam u chłopców, jak i u dziewcząt). Istotność jest wyższa niż 0,05, dlatego nie ma podstaw do odrzucenia tej hipotezy. Wynika z tego, iż nie ma istotnych statystycznie różnic pomiędzy wskaźnikami masy ciała w zależności od płci. Uzyskane wyniki wskaźnika BMI odnoszono do poniższych norm zawartych u Drozdowskiego [1].

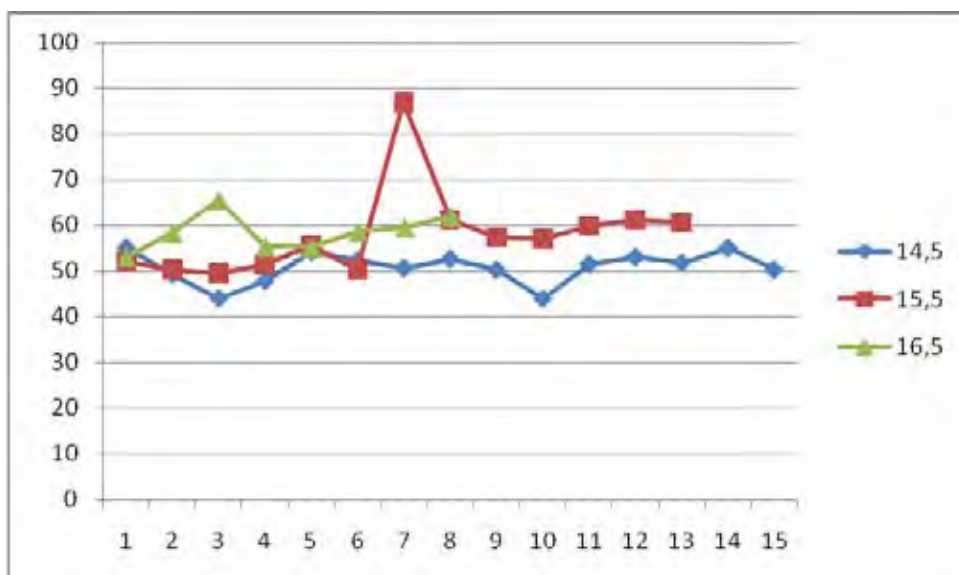
W grupie dominowały osoby, których wynik BMI zaliczał do zakresu normalnej zmienności. Do tej kategorii należy 27 uczniów. Ośmioro badanych zaklasyfikowano do kategorii szczupłych (siedmiu do 1 stopnia szczupłości, jednego do 2 stopnia). Jeden uczeń wykazuje 1 stopień nadwagi. W grupie nie występowały osoby, których zaliczyć można do skrajnego stopnia szczupłości oraz dwóch najwyższych stopni nadwagi. Podsumowując, wskaźniki BMI badanych (poza kilkoma wyjątkami) są w normie.

Do oceny współzależności pomiędzy cechami somatycznymi a wynikami uzyskanymi w próbach MTSF wykorzystano współczynnik korelacji r Pearsona. Tabela 2 ukazuje wielkości współczynnika korelacji pomiędzy wysokością i masą ciała a wynikami poszczególnych prób dla grupy chłopców. Największa pozytywna korelacja wystąpiła pomiędzy wysokością ciała a skokiem w dal z miejsca (0,695) i jest ona istotna statystycznie na poziomie 1%. Oznacza to, że wraz ze wzrostem wysokości ciała, wzrastają również osiągane wyniki w tej próbie. Również wyraźna pozytywna zależność, istotna na poziomie 5%, występuje pomiędzy wysokością ciała oraz skłonem tułowia w przód (0,520). Średnią pozytywną współzależność zauważono dla masy ciała i skłonu tułowia w przód (0,438, istotność 5%). Dla wysokości ciała oraz wyników biegu wahadłowego 4 x 10 m odnotowano wyraźną korelację negatywną istotną statystycznie na poziomie 1% (- 0,708). Oznacza to, iż wraz ze wzrostem wysokości ciała zmniejszają się osiągane czasy biegu. Pozostałe wyniki współczynnika korelacji są niewyraźne i nie są istotne statystycznie.

Dla grupy dziewcząt wielkości współczynnika r Pearsona są bardzo małe i nie są istotne statystycznie. Wyłącznie dla trzech par badanych cech odnotowano średnią korelację: korelacje pozytywne dla skoku w dal z miejsca i masy ciała (0,378) oraz skłonu tułowia w przód



Rycina 1. Wysokość ciała badanych w cm ze względu na wiek badanych



Rycina 2. Masa ciała badanych (w kg) ze względu na wiek badanych

Tabela 1. Związki wysokości i masy ciała chłopców z wynikami uzyskanymi w próbach MTSF

	Wysokość ciała	Masa ciała
Skok w dal z miejsca (cm)	0,695**	0,231
Podciąganie w zwisie na drążku (l. powtórzeń)	0,295	- 0,122
Bieg wahadłowy 4x10m (s)	- 0,708**	- 0,295
Siady z leżenia 30` (l. powtórzeń)	0,218	0,231
Skłon tułowia w przód (cm)	0,520*	0,438*

* korelacja istotna na poziomie 5% (dwustronnie) ** korelacja istotna na poziomie 1% (dwustronnie)

i masą ciała (0,469). Oznacza to, iż wraz ze wzrostem masy ciała zwiększają się osiągane wyniki w tych dwóch próbach. Korelacja negatywna występuje pomiędzy biegiem wahadłowymi 4 x 10 m i wysokością ciała (- 0,319). Jest jednak zbyt duże prawdopodobieństwo, że zauważone współzależności są dziełem przypadku. Szczegółowe wyniki przedstawia tabela 3.

Wyniki współczynnika korelacji dla par średnich wyników poszczególnych prób dla grupy chłopców przedstawia tabela 13. W grupie tej, poza jedną parą, wystąpiły średnie i wyraźne korelacje. Korelacje negatywne odnotowano dla wszystkich par biegu wahadłowego 4 x 10 m. Oznacza to, iż wraz ze wzrostem osiąganych wyników we wszystkich konkurencjach, zmniejszają się osiągane czasy biegowe. Czyli dobre wyniki w pozostałych konkurencjach gwarantują dobry wynik w biegu wahadłowym. Wielkości współczynnika dla tej konkurencji są wyraźne: dla skoku w dal z miejsca – 0,822 (istotność 1%), podciągania w zwisie na drążku – 0,685 (istotność 1%), siadów z leżenia – 0,455 (istotność 5%), skłonu tułowia w przód – 0,569 (istotność 1%). We wszystkich pozostałych parach zauważono korelacje pozytywne, czyli tak samo jak w przypadku biegu wahadłowego, wraz ze wzrostem wyników w jednej próbie, wzrastają wyniki w innej. Najmniejsze współzależności występują pomiędzy siadem z leżenia

a skłonem tułowia w przód (0,298) oraz podciąganiem w zwisie na drążku a skłonem tułowia w przód (0,379). Wyniki w obu parach nie są istotne statystycznie.

Tabela 5 przedstawia wyniki korelacji dla par badanych cech dla grupy dziewcząt. Jak widać, występujące tu zależności są niewyraźne i średnie. Wyłącznie dla biegu wahadłowego 4 x 10 m i skłonu tułowia w przód odnotowano wyraźną korelację negatywną istotną na poziomie 5% (- 0,654).

Aby określić, czy występują różnice w osiąganych wynikach Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej pomiędzy dziewczętami i chłopcami z poszczególnych kategorii wiekowych z badań własnych, porównano je z wynikami ich rówieśników z badań regionalnych przeprowadzonych przez Marka Napierałę [3]. Pierwszą wykonywaną przez badanych konkurencją był skok w dal z miejsca. Wynik mierzony był z dokładnością do 1 cm. Jak widać w tabeli 6, we wszystkich kategoriach wiekowych lepsze wyniki osiągali chłopcy z badań własnych. Największa różnica wystąpiła pomiędzy średnimi wynikami badanych z badań regionalnych i własnych w wieku 16,5 lat – aż 19,79 cm. W najmłodszej grupie wiekowej ta różnica to 5,22 cm, natomiast dla chłopców 15,5 letnich – 1,37 cm. Istotne statystycznie na poziomie 1% są różnice pomiędzy średnimi w najstarszej grupie wiekowej ($u = 4,85$).

Tabela 2. Związki wysokości i masy ciała dziewcząt z wynikami uzyskanymi w próbach MTSF

	Wysokość ciała	Masa ciała
Skok w dal z miejsca (cm)	- 0,160	0,378
Zwis na ugiętych rękach (s)	- 0,202	- 0,237
Bieg wahadłowy 4x10m (s)	- 0,319	- 0,073
Siady z leżenia 30` (l. powtórzeń)	0,277	- 0,282
Skłon tułowia w przód (cm)	- 0,072	0,469

* korelacja istotna na poziomie 5% (dwustronnie) ** korelacja istotna na poziomie 1% (dwustronnie)

Tabela 3. Związki wyników uzyskiwanych w próbach MTSF dla chłopców

Skok w dal z miejsca (cm)				
0,686**	Podciąganie w zwisie na drążku (l. p.) chłopcy			
- 0,822**	- 0,685**	Bieg wahadłowy 4x10m (s)		
0,595**	0,637**	- 0,455*	Siady z leżenia 30` (l. p.)	
0,482*	0,379	- 0,569**	0,298	Skłon tułowia w przód (cm)

* korelacja istotna na poziomie 5% (dwustronnie) ** korelacja istotna na poziomie 1% (dwustronnie)

Tabela 4. Związki wyników uzyskiwanych w próbach MTSF dla dziewcząt

Skok w dal z miejsca (cm)				
0,395	Zwis na ugiętych rękach (s) dziewczęta			
0,029	- 0,476	Bieg wahadłowy 4x10m (s)		
0,032	0,343	- 0,156	Siady z leżenia 30` (l. p.)	
0,235	0,267	- 0,654*	- 0,269	Skłon tułowia w przód (cm)

* korelacja istotna na poziomie 5% (dwustronnie) ** korelacja istotna na poziomie 1% (dwustronnie)

W tej próbie dziewczęta z badań własnych również osiągnęły dużo lepsze wyniki niż ich rówieśniczki z badań regionalnych. Charakterystykę liczbową tej próby dla dziewcząt przedstawia tabela 7. Różnice w średnich wynikach są dużo większe, niż w przypadku chłopców. Dziewczeta 14,5 letnie trenujące taekwondo, skakały średnio o 14,04 cm dalej niż badane z badań regionalnych. W przypadku dziewcząt 15,5 letnich różnica była mniejsza i wyniosła 13,7 cm. W grupie badanych z badań własnych, w najstarszej kategorii wiekowej, zbadano tylko jedną dziewczynę. Osiągnęła ona skok o 21,33 cm lepszy niż średni wynik dziewcząt z badań regionalnych. Różnice pomiędzy średnimi wynikami są istotne statystycznie na poziomie 1% dla dziewcząt 15,5 letnich.

W celu pomiaru siły względnej, badanych podzielono na dwie grupy: chłopców i dziewcząt. Chłopcy podciągali się w na drążku. Na wynik tej próby składała się liczba powtórzeń, w których badany udało się unieść brodę ponad drążek. Dziewczeta natomiast miały za zadanie jak najdłużej utrzymać się w zwisie na drążku. Tutaj wynik stanowił czas mierzony w sekundach. W tabeli 8 przedstawiono charakterystykę liczbową podciągania w zwisie na drążku chłopców. Chłopcy z badań własnych osiągnęli średnio lepsze wyniki niż ich rówieśnicy z badań regionalnych. Największą różnicę odnotowano w najstarszej grupie wiekowej – 3,55. Chłopcy 14,5 letni trenujący taekwondo wykonali średnio 3,03 podciągnięć więcej, 15,5 letni natomiast 1,32 podciągnięcia. Istotność statystyczną na poziomie 5% osiągnęła różnica w najmłodszej kategorii wiekowej, 14,5 lat ($u = 2,55$). Na poziomie 1% natomiast różnica pomiędzy średnimi z najstarszej grupy – 16,5 lat ($u = 6,23$).

Poniższa tabela 9 ukazuje średnie wyniki zwisu na ugiętych rękach dziewcząt. Jak widać, w dwóch pierwszych kategoriach wiekowych dłużej w zwisie pozostawały dziewczęta z badań regionalnych – średnio o 3,19 sekundy dłużej dla 14,5 letnich oraz 2,42 sekundy dla 15,5 letnich. Jedyna osoba w grupie 16,5 lat z badań własnych, osiągnęła wynik o 0,39 wyższy od średniego wyniku jej rówieśniczek z badań regionalnych. Istotna statystycznie na poziomie 1% jest różnica pomiędzy wynikami najmłodszych dziewcząt z badań własnych i regionalnych ($u = 3,07$).

Trzecią w kolejności próbą wykonywaną przez badanych był bieg wahadłowy 4 x 10 m z przenoszeniem klocków. Jak widać w poniższej tabeli, chłopcy z badań własnych średnio w szybszym czasie pokonywali tor. Wraz z wiekiem badanych zwiększają się różnice pomiędzy średnimi wynikami uczniów z badań własnych oraz regionalnych: dla chłopców najmłodszych (14,5 lat) różnica wyniosła 0,41 s; 1,31 s dla chłopców 15,5 letnich oraz 1,87 s dla najstarszych (16,5 lat). Istotne statystycznie różnice pomiędzy średnimi na poziomie 1% wystąpiły pomiędzy badanymi w wieku 15,5 lat ($u = 6,90$) oraz 16,5 lat ($u = 10,40$).

Dziewczeta z badań własnych również osiągały lepsze wyniki w tej konkurencji niż ich rówieśniczki z badań regionalnych. Istotne statystycznie różnice pomiędzy średnimi na poziomie 1% wystąpiły dla dwóch kategorii wiekowych 14,5 ($u = 4,30$) oraz 15,5 lat ($u = 6,00$).

Kolejną wykonywaną przez badanych próbą były siady z leżenia. W trakcie 30 sekund badani mieli wykonać jak największą liczbę powtórzeń. Charakterystykę liczbową tej próby dla chłopców przedstawia tabela 12. Jak widać we wszystkich kategoriach wiekowych, chłopcy z badań własnych przewyższali pod względem wykonywanej liczby powtórzeń chłopców z badań regionalnych. Różnice między średnimi są istotne statystycznie dla wszystkich kategorii wiekowych: dla chłopców 14,5 letnich na poziomie 1% ($u = 5,05$), 15,5 letnich na poziomie 5% ($u = 2,25$) oraz dla 16,5 letnich na poziomie 1% ($u = 6,39$).

W tabeli 13 scharakteryzowano próbę dla dziewcząt. Tutaj dziewczęta z badań regionalnych nieznacznie przewyższyły w wykonanej liczbie powtórzeń dziewczęta z badań własnych tylko w jednej kategorii wiekowej – 14,5 lat. W pozostałych kategoriach lepsze okazały się badane z badań własnych. Różnice pomiędzy średnimi nie są istotne statystycznie dla żadnej kategorii wiekowej.

Ostatnią próbą był skłon tułowia w przód. Jak wynika z tabeli 14, chłopcy z badań własnych osiągnęli w tej konkurencji dużo lepsze wyniki, niż ich rówieśnicy z badań regionalnych. We wszystkich trzech kategoriach wiekowych istotność statystyczna różnic między średnimi oscylowała na poziomie 1% (test u wyniósł odpowiednio 16,21, 4,53 oraz 7,74).

Dziewczeta trenujące taekwondo również osiągnęły w tej próbie lepsze wyniki, niż dziewczęta z badań regionalnych. Różnice między średnimi były niższe, niż w grupie chłopców. Różnice pomiędzy średnimi dla dziewcząt w wieku 14,5 oraz 15,5 lat, były istotne statystycznie na poziomie 1% (odpowiednio $u = 9,53$ oraz 2,90).

Dla grupy dziewcząt wyniki są bardziej zróżnicowane. Dziewczeta z badań własnych osiągają lepsze wyniki, niż ich rówieśniczki z badań regionalnych w takich próbach, jak: skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy 4 x 10 m oraz skłon tułowia w przód. Dziewczyna z badań własnych w wieku 16,5 osiągnęła lepszy wynik, niż średnia jej rówieśniczek z kujawsko-pomorskiego w zwisie na ugiętych rękach oraz siadach z leżenia. W tej ostatniej próbie również lepsze średnie wyniki osiągnęły dziewczęta trenujące taekwondo w wieku 15,5 lat. A więc, zgodnie z poniższą tabelą (tabela 17), można wysunąć wniosek, iż w większości prób lepszymi wynikami MTSF wykazały się dziewczęta z badań własnych.

Porównań pomiędzy chłopcami i dziewczętami z badań własnych i regionalnych przeprowadzono również po obliczeniu średnich wyników poszczególnych prób według skali T. Przeliczeń dokonano na podstawie tablic punktacyjnych sprawności fizycznej według wieku kalendarzowego opracowanych przez Pilicza, Przewędę, Dobosza i Nowacką-Dobosz [6]. We wszystkich próbach dominowali chłopcy z badań własnych. Największa różnica w sumie zdobytych punktów zauważalna jest w najstarszej kategorii wiekowej (16,5 lat). Chłopcy trenujący taekwondo w tym wieku osiągnęli w sumie 53,5 punktów więcej, niż ich rówieśnicy z badań regionalnych. Druga w kolejności największa różnica wystąpiła pomiędzy badanymi 15,5 letnimi – 34. Dla chłopców 14,5 letnich ta różnica to 32,5. Można więc stwierdzić, iż różnice

Tabela 5. Charakterystyka liczbowo skoku w dal z miejsca chłopców 14,5 – 16,5 letnich (cm)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	6	194,5	10,08	-5,22	1,24
	Badania regionalne	523	189,28	19,94		
15,5 lat	Badania własne	9	203,6	16,61	-1,37	0,24
	Badania regionalne	358	202,23	20,98		
16,5 lat	Badania własne	7	226,57	10,49	-19,79	4,85**
	Badania regionalne	407	206,78	21,31		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 6. Charakterystyka liczbowo skoku w dal z miejsca dziewcząt 14,5 – 16,5 letnich (cm)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	9	184,89	11,17	-14,04	0,95
	Badania regionalne	331	170,85	16,92		
15,5 lat	Badania własne	4	186,25	5,32	-13,7	4,70**
	Badania regionalne	372	172,55	22,85		
16,5 lat	Badania własne	1	197	-	-21,33	-
	Badania regionalne	349	175,67	18,76		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 7. Charakterystyka liczbowo podciągania w zwisie na drążku chłopców 14,5 – 16,5 letnich (liczba powtórzeń)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	6	6,50	2,88	-3,03	2,55*
	Badania regionalne	419	3,47	3,44		
15,5 lat	Badania własne	9	5,89	2,76	-1,32	1,42
	Badania regionalne	532	4,57	3,51		
16,5 lat	Badania własne	7	8,86	1,46	-3,55	6,23**
	Badania regionalne	552	5,31	3,62		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 8. Charakterystyka liczbowo zwisu na ugiętych rękach dziewcząt 14,5 – 16,5 letnich (s)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	9	10,32	2,36	3,19	3,07**
	Badania regionalne	366	13,51	13,16		
15,5 lat	Badania własne	4	10,30	2,84	2,42	1,54
	Badania regionalne	397	12,72	13,56		
16,5 lat	Badania własne	1	12,90	-	-0,39	-
	Badania regionalne	406	12,51	12,64		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 9. Charakterystyka liczbowo biegu wahadlowego 4x10 m chłopców 14,5 – 16,5 letnich (s)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	6	11,55	0,93	0,41	1,08
	Badania regionalne	511	11,96	1,53		
15,5 lat	Badania własne	9	10,64	0,56	1,31	6,90**
	Badania regionalne	658	11,95	1,42		
16,5 lat	Badania własne	7	9,97	0,42	1,87	10,40**
	Badania regionalne	607	11,84	1,29		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 10. Charakterystyka liczbowo biegu wahadlowego 4x10 m dziewcząt 14,5 – 16,5 letnich (s)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	9	11,78	0,64	0,95	4,30**
	Badania regionalne	977	12,73	1,49		
15,5 lat	Badania własne	4	11,55	0,39	1,20	6,00**
	Badania regionalne	1106	12,75	1,40		
16,5 lat	Badania własne	1	11,30	-	1,46	-
	Badania regionalne	934	12,76	1,37		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 11. Charakterystyka liczbowo siadów z leżenia w czasie 30 s chłopców 14,5 – 16,5 letnich (liczba powtórzeń)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	6	26,50	1,38	-3,13	5,05**
	Badania regionalne	438	23,37	5,20		
15,5 lat	Badania własne	9	26,89	3,52	-2,70	2,25*
	Badania regionalne	399	24,19	4,71		
16,5 lat	Badania własne	7	28,14	1,46	-3,96	6,39**
	Badania regionalne	378	24,18	5,59		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 12. Charakterystyka liczbowo siadów z leżenia w czasie 30 s dziewcząt 14,5 – 16,5 letnich (liczba powtórzeń)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	9	21,00	1,23	0,17	0,67
	Badania regionalne	342	21,17	5,36		
15,5 lat	Badania własne	4	23,00	1,63	-1,63	1,90
	Badania regionalne	335	21,37	5,30		
16,5 lat	Badania własne	1	25,00	-	-3,23	-
	Badania regionalne	356	21,77	5,38		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 13. Charakterystyka liczbowa skłonu tułowia w przód chłopców 14,5 – 16,5 letnich (cm)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	6	11,17	0,75	-7,62	16,21**
	Badania regionalne	349	3,55	6,81		
15,5 lat	Badania własne	9	14,22	6,34	-9,73	4,53**
	Badania regionalne	371	4,49	7,21		
16,5 lat	Badania własne	7	14,43	2,99	-9,29	7,74**
	Badania regionalne	343	5,14	7,63		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 14. Charakterystyka liczbowa skłonu tułowia w przód dziewcząt 14,5 – 16,5 letnich (cm)

		N	\bar{X}	δ	D	u
14,5 lat	Badania własne	9	11,67	1,73	-4,1	9,53**
	Badania regionalne	364	7,57	6,15		
15,5 lat	Badania własne	4	11,25	1,26	-2,12	2,90**
	Badania regionalne	335	9,13	6,53		
16,5 lat	Badania własne	1	13,00	-	-3,54	-
	Badania regionalne	375	9,46	6,52		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; $t_{\alpha=0,05; df=\infty} = 1,96$; $t_{\alpha=0,01; df=\infty} = 2,58$

Tabela 15. Porównanie sprawności motorycznej chłopców z badań własnych i regionalnych

Próba	14,5 lat		15,5 lat		16,5 lat	
	Badania własne	Badania regionalne	Badania własne	Badania regionalne	Badania własne	Badania regionalne
Skok w dal z miejsca (cm)	194,5	189,28	203,6	202,23	226,57	206,78
Podciąganie w zwisie na drążku (l. powtórzeń)	6,50	3,47	5,89	4,57	8,86	5,31
Bieg wahadłowy 4x10m (s)	11,55	11,96	10,64	11,95	9,97	11,84
Siady z leżenia 30' (l. powtórzeń)	26,50	23,37	26,89	24,19	28,14	24,18
Skłon tułowia w przód (cm)	11,17	3,55	14,22	4,49	11,43	5,14

Tabela 16. Porównanie sprawności motorycznej dziewcząt z badań własnych i regionalnych

Próba	14,5 lat		15,5 lat		16,5 lat	
	Badania własne	Badania regionalne	Badania własne	Badania regionalne	Badania własne	Badania regionalne
Skok w dal z miejsca (cm)	184,89	170,85	186,25	172,55	197	175,67
Zwis na ugiętych rękach (s)	10,32	13,51	10,30	12,72	12,90	12,51
Bieg wahadłowy 4x10m (s)	11,78	12,73	11,55	12,75	11,30	12,76
Siady z leżenia 30' (l. powtórzeń)	21	21,17	23	21,37	25	21,77
Skłon tułowia w przód (cm)	11,67	7,57	11,25	9,13	13	9,46

pomiędzy badanymi z badań własnych i regionalnych rosną wraz z wiekiem badanych. Dziewczęta z badań własnych nie we wszystkich próbach osiągały lepsze wyniki od swoich rówieśniczek z kujawsko-pomorskiego. Jakkolwiek jednak, suma zdobytych punktów obliczanych według skali T jest dla zawodniczek taekwondo większa we wszystkich kategoriach wiekowych. W tym przypadku również różnice pomiędzy badanymi rosną wraz z wiekiem. Dla dziewcząt 14,5 letnich różnica wyniosła 20 punktów, 15,5 letnich – 22. Dla najstarszych natomiast aż 45,5.

Dyskusja i wnioski

Taekwondo to koreańska sztuka walki i samoobrony. Trening tej sztuki walki zakłada rozwój taki cech motorycznych, jak: gibkość, wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność, skoczność, refleks oraz koordynacja [10]. Młodzi zawodnicy Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego „Piętnastka” w Bydgoszczy zbadani zostali pod względem budowy morfologicznej (wysokość i masa ciała) oraz zdolności motorycznych (Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej). Celem badania było porównanie osiąganych wyników pod względem płci i wieku, zanalizowanie współzależności pomiędzy parami cech oraz sprawdzenie, czy zawodnicy trenujący taekwondo osiągają lepsze wyniki w MTSF, niż ich rówieśnicy z badań regionalnych [3].

Chłopcy z badań własnych odznaczają się większą wysokością i masą ciała od swych rówieśniczek. W przypadku wysokości ciała chłopcy poza najmłodszą kategorią wiekową (14,5 lat), przewyższają swoich rówieśników z badań regionalnych. W grupie dziewcząt wyższą średnią wysokość ciała przejawiają dziewczęta z badań regionalnych. Poza jedną grupą (chłopcy 15,5

letni), badani z badań regionalnych wykazują większą średnią masę ciała, niż ich rówieśnicy i rówieśniczki z badań własnych. Trenujący taekwondo wyróżniają się niskim wskaźnikiem BMI, który w większości sytuuje się w zakresie przyjętej normy. Płeć ma również znaczenie w przypadku osiąganych wyników MTSF. We wszystkich próbach lepsi okazali się chłopcy. Sprawność fizyczna badanych rośnie wraz z wiekiem – najlepsze wyniki uzyskiwali najstarsi uczniowie, w wieku 16,5 lat. Największe istotne statystycznie wartości współczynnika korelacji r Pearsona pomiędzy badanymi cechami odnotowano dla grupy chłopców. Biorąc pod uwagę istotności na poziomie 1% i 5%, wyciągnięto następujące wnioski:

Po analizie wyników badań wyciągnięto następujące wnioski:

1. Chłopcy z badań własnych odznaczają się większą wysokością i masą ciała oraz osiągają lepsze wyniki we wszystkich próbach MTSF, niż dziewczęta;
2. Sprawność fizyczna rośnie wraz z wiekiem – najlepsze wyniki MTSF osiągnęli uczniowie z najstarszej kategorii wiekowej (16,5 lat);
3. Dobre wyniki w pozostałych próbach gwarantują dobry wynik w biegu 4 x 10 m;
4. Chłopcy trenujący taekwondo osiągają lepsze wyniki MTSF, niż ich rówieśnicy z województwa kujawsko-pomorskiego we wszystkich kategoriach wiekowych;
5. Suma osiągniętych punktów obliczonych według skali T dla dziewcząt jest wyższa dla zawodniczek taekwondo. Nie we wszystkich próbach jednak dziewczęta z badań własnych osiągały lepsze wyniki;

Piśmiennictwo:

1. Drozdowski Z. Antropometria w wychowaniu fizycznym, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Poznań, 1998, s.132.
2. Lee K.M., Nowicki D. Taekwondo sport olimpijski i sztuka samoobrony, Oficyna Wydawnicza „Alma Press”, Warszawa, 2006, s. 72-75.
3. Napierala M., Ważniejsze uwarunkowania rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci i młodzieży z województwa kujawsko-pomorskiego, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, 2005, s. 34-35
4. Pilewska W. Charakterystyka specjalnych zdolności koordynacyjnych u zawodników sportowego tańca towarzyskiego, [w]: Zbirek naukowych prac z gałęzi fizycznej kultury po sportu. Wydawniczej dim „Panorama”, Lwów, 2002, s.188- 191.
5. Pilewska W. Dobór pod względem budowy somatycznej oraz poziomu zdolności motorycznych par sportowego tańca towarzyskiego reprezentujących odmienne style taneczne, [w]: Wychowanie fizyczne i sport. Kwartalnik, Tom XLVI, Suplement Nr 1, Część 1. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2002, s.312- 313.
6. Piłicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S. Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej w Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego, Warszawa, 2005, s. 22.
7. Prusik Ka., Prusik Krz. Sprawność fizyczna chłopców w wieku 11-14 lat upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim. W.: Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sect. D, Medicina, 2007, vol. 62 suppl. 18, 6, s. 203-207.
8. Görner K., Prusik. Ka., Prusik. Krz. Zmiany wielkości cech somatycznych i zdolności motorycznych dziewcząt i chłopców w wieku 11 – 12 lat w rocznym cyklu szkolnym. In: Antropomotyka 2007. Banská Bystrica : FHV UMB, 2007, s. 46- 53.
9. Stankiewicz B., Stepniak R., Rozwój Fizyczny a sprawność ogólna dziewcząt w wieku 10- 12 lat, [w]: Zbirek vedeckovyskumnych prac- vedy o sporie, Bańska Bystrzyca 2002, s. 252- 262.
10. Kowalczyk K., Budowa somatyczna i zdolności motoryczne zawodników trenujących Taekwondo WTF w MUKS „Piętnastka” w Bydgoszczy. Praca magisterska WSG Bydgoszcz 2011, s. 12-20.

Информация об авторах: Чеслинска Мирослава

Институт физической культуры университета Кизимира Великого
ул. Яна Кароля Ходкевича, 30, г.Быдгощ, Польша.

Напьерала Марек
nkeram@poczta.onet.pl

Институт физической культуры университета Кизимира Великого
ул. Яна Кароля Ходкевича, 30, г.Быдгощ, Польша.

Дикс Барбара
dixi@poczta.onet.pl

Институт физической культуры университета Кизимира Великого
ул. Яна Кароля Ходкевича, 30, г.Быдгощ, Польша.

Станкевич Блазей
blazej1975@interia.pl

Институт физической культуры университета Кизимира Великого
ул. Яна Кароля Ходкевича, 30, г.Быдгощ, Польша.

Поступила в редакцию 24.07.2012г.

References:

1. Drozdowski Z. *Anthropometry in physical education* [Antropometria w wychowaniu fizycznym], Poznan, Academy of Physical Education, 1998, p. 132.
2. Lee K.M., Nowicki D. *Taekwondo Olympic sport and martial arts* [Taekwondo sport olimpijski i sztuka samoobrony], Warsaw, Alma Press Publ., 2006, pp. 72-75.
3. Napierala M. *Major determinants of somatic and motor development of children and adolescents with Kujawsko-Pomorskie* [Ważniejsze uwarunkowania rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci i młodzieży z województwa kujawsko-pomorskiego], Bydgoszcz, Bydgoszcz Academy Publ., 2005, pp. 34-35.
4. Pilewska W. *Special Features coordination abilities of the players sport of ballroom dancing* [Charakterystyka specjalnych zdolności koordynacyjnych u zawodników sportowego tańca towarzyskiego], Lviv, Panorama, 2002, pp. 188-191.
5. Pilewska W. *Physical education and sport* [Wychowanie fizyczne i sport], 2002, T. XLVI, vol.1, pp. 312-313.
6. Pilicz S., Przewęda R., Dobosz J., Nowacka-Dobosz S. *Scoring fitness of Polish youth by the International Physical Fitness Test* [Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej w Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej], Warsaw, Academy of Physical Education, 2005, p. 22.
7. Prusik Ka., Prusik Krz. *Medicine* [Medicina], 2007, T.18(6), vol.62, pp. 203-207.
8. Gornier K., Prusik. Ka., Prusik. Krz. *Development of somatic and motor skills of girls and boys aged 11 – 12 years in the annual cycle of school* [Zmiany wielkości cech somatycznych i zdolności motorycznych dziewcząt i chłopców w wieku 11 – 12 lat w rocznym cyklu szkolnym], 2007, Banská Bystrica, FHV UMB, pp. 46- 53.
9. Stankiewicz B., Stepniak R. *Physical development and overall efficiency of the girls aged 10 – 12 lat* [Rozwój Fizyczny a sprawność ogólna dziewcząt w wieku 10- 12 lat], 2002, Banská Bystrica, pp. 252- 262.
10. Kowalczyk K. *Building somatic and motor abilities of athletes who train in WTF Taekwondo MUKS „Fifteen” in Bydgoszcz* [Budowa somatyczna i zdolności motoryczne zawodników trenujących Taekwondo WTF w MUKS „Piętnastka” w Bydgoszczy], Thesis, 2011, Bydgoszcz, pp. 12-20.

Information about the authors: Miroslawa Cieslicka

The Institute of Physical Culture Casimir the Great University
Jan Karol Chodkiewicz str. 30, 85-064 Bydgoszcz, Poland

Marek Napierala
nkeram@poczta.onet.pl

The Institute of Physical Culture Casimir the Great University
Jan Karol Chodkiewicz str. 30, 85-064 Bydgoszcz, Poland

Barbara Dix
dixi@poczta.onet.pl

The Institute of Physical Culture Casimir the Great University
Jan Karol Chodkiewicz str. 30, 85-064 Bydgoszcz, Poland

Blazej Stankiewicz
blazej1975@interia.pl

The Institute of Physical Culture Casimir the Great University
Jan Karol Chodkiewicz str. 30, 85-064 Bydgoszcz, Poland

Came to edition 24.07.2012.

ОТ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:
Опыт работы кафедр
физического воспитания.

FROM EDITORIAL BOARD:
Work experience of physical
education department.

С целью улучшения и совершенствования работы кафедр физического воспитания открываем раздел, в котором будет представлен опыт работы в решении проблем здоровья студентов, преподавателей и сотрудников высших учебных заведений. Такой раздел даст возможность профессорско-преподавательскому составу кафедр обмениваться опытом работы с коллегами, повысит свое профессиональное мастерство, внести новации в управление физической культурой и спортом.

Реализация творческой деятельности кафедры медико-биологического профиля в образовательном пространстве высшего учебного заведения

Зайцев В.П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотации:

В статье изложены основные оздоровительные направления кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, которые обусловлены высокой заболеваемостью среди дошкольников, школьников, студентов, спортсменов и лиц взрослого населения. По данной проблеме проводится совместная творческая деятельность профессорско-преподавательского коллектива и студентов. Полученные результаты работы за 2006–2012 учебных годов представлены в таблицах. За период шестилетней деятельности были созданы рабочие программы по всем дисциплинам кафедры. Для проведения практических занятий и стажировки студентов на клинических базах заключено 13 договоров о творческом сотрудничестве. Преподаватели оказывали квалифицированную помощь студентам при написании курсовых, квалификационных и магистерских работ, одновременно привлекая их к участию в научных, научно-практических конференциях и в студенческих научных форумах. По материалам конференций опубликованы сборники статей и тезисов, учебные пособия, монографии, статьи и тезисы.

Зайцев В.П. Реалізація творчої діяльності кафедри медико-біологічного профілю в освітньому просторі вищого навчального закладу. У статті викладені основні оздоровчі напрями кафедри фізичної реабілітації і здоров'язберігаючих технологій, які обумовлені високою захворюваністю серед дошкільників, школярів, студентів, спортсменів і осіб дорослого населення. З даної проблеми проводиться спільна творча діяльність професорсько-викладацького колективу та студентів. Отримані результати роботи за 2006–2012 навчальних років представлені в таблицях. За період шестирічної діяльності були створені робочі програми по всіх дисциплінах кафедри. Для проведення практичних занять і стажування студентів на клінічних базах складено 13 договорів про творчу співпрацю. Викладачі надавали кваліфіковану допомогу студентам при написанні курсових, кваліфікаційних і магістерських робіт, одночасно залучаючи їх до участі в наукових, науково-практичних конференціях і в студентських наукових форумах. По матеріалах конференцій опубліковані збірки статей і тез, навчальні посібники, монографії, статті і тези.

Zaycev V.P. Realization of creative activity of department of medical and biological type in educational space of higher educational establishment. In the article basic health directions are expounded departments of physical rehabilitation and technologies of saving health, which are conditioned high morbidity among under-fives, schoolboys, students, sportsmen and persons of grown man population. On this issue joint creative activity of professorial-teaching collective and students is conducted. Got job performances after 2006–2012 school years presented in tables. During six years activity executable codes were created on all of disciplines of department. For the leadthrough of practical employments and internship of students on clinical bases 13 agreements are celled about a creative collaboration. Teachers rendered a skilled help students at writing of term, qualifying and master's degree papers, simultaneously bringing over them to participating in scientific, scientific and practical conferences and in student scientific forums. On materials of conferences train collections of reasons and theses, aids, monographs, articles and theses, are published.

Ключевые слова:

преподаватели, студенты, высшее учебное заведение, учебный процесс, издательская деятельность, научно-исследовательская работа, творческое сотрудничество.

викладачі, студенти, вищий навчальний заклад, навчальний процес, видавнича діяльність, науково-дослідна робота, творча співпраця.

teachers, students, higher educational establishment, educational process, publishing activity, research work, creative collaboration.

Введение.

Сложившаяся на сегодняшний день в мире экономическая ситуация и опыт передовых стран в преодолении кризисных явлений доказывают, что инновационная активность выступает необходимым условием для создания предпосылок устойчивого социально-экономического развития. В целях обеспечения конкурентоспособности современные экономики делают ставку на научно-исследовательскую деятельность с последующим внедрением ее результатов в практику. Следуя по этому пути, многие страны не только преодолевают спад в экономике, но и обеспечивают ее структурную перестройку, осваивая высокие технологии и насыщая рынок наукоемкой продукцией. В настоящее время, как показывает мировой опыт, альтернативы инновационному пути развития нет [2,

3, 6, 13]. В этом плане физическая активность человека играет ведущую роль. Как отмечают В.К. Бальсевич и В.А. Запорожанов [1] она осуществляется на основе освоения индивидуумом накопленных знаний в области физического совершенствования человека, целенаправленного изменения биологических составляющих его природы и опосредованного воздействия на социальные составляющие. Поэтому ее можно считать активным элементом, формирующим в сочетании с другими факторами физическую культуру человека, и являющимся в этом смысле важнейшим компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности. Это изречение записано 25 лет назад, но оно актуально и сейчас.

Формирование и укрепление здоровья студентов является одной из актуальных проблем не только администрации каждого высшего учебного заведения, но и

руководства страны. Ведь студенты – это будущие специалисты на производстве, в образовании, здравоохранении, физической культуре и науке, которые несут в себе интеллектуальный потенциал в любом государстве. Естественно, для них следует создавать такие условия, которые способствовали бы созданию современной материально-технической базы для учебного процесса. В то же время необходимо совершенствовать средства физической культуры, её инновационные формы и методы занятий, направленные на укрепление их физического, психического и социального здоровья [4, 5, 7, 10, 15]. Работ по данной тематике много, однако мною в статье в основном уделено творческому потенциалу кафедры медико-биологического направления в области физической культуры и спорта. А вот таких работ очень мало, а если имеются, то они носят информационный характер.

Данная работа выполнена по плану научно-исследовательской работы кафедры Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – обобщить опыт работы кафедры медико-биологического направления в области физической культуры, спорта и показать ее деятельность благодаря творческому подходу к данной проблеме. В связи с изложенным сформулированы задачи:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по данной проблеме.
2. Раскрыть творческую деятельность кафедры в научно-методическом и издательском направлении.
3. Показать важность творческого сотрудничества кафедры с другими кафедрами, клиническими базами и лечебно-профилактическими учреждениями Украины, России и других государств.
4. Построить схему творческого сотрудничества кафедры медико-биологического направления по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье студентов».

Для выполнения цели и задач использовались отчеты кафедры, опубликованные материалы научных и научно-практических конференций, учебные пособия, монографии, журнальные статьи, стенды, беседы с преподавателями и студентами.

Результаты исследований:

В каждом высшем учебном заведении физической культуры имеются такие кафедры, которые обязаны непосредственно заниматься формированием, восстановлением, укреплением и сохранением здоровья человека, в том числе и студента. Рассмотрим в качестве примера деятельность кафедры медико-биологического направления.

Кафедра рекреации и физической реабилитации в Харьковской государственной академии физической культуры создана по приказу ректора профессора Олейника Н.А. (№198 от 26 августа 2006 года), ведущим был назначен кандидат медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАЕН Зайцев В.П. Учебно-научным направлением кафедры стали: физическая реабилитация, физическая рекреация, валеология и здоровье студентов [7, 8, 10, 12]. Такие направления обусловлены высокой заболеваемостью среди дошкольников, школьников, студентов, спортсменов и лиц взрослого населения. Безусловно, все это нуж-

дается не только в изучении, но и в разработке дополнительных рекреационных мероприятий, способствующих формированию, восстановлению, укреплению и сохранению здоровья. Данная проблема является особенно актуальной для специалистов физической культуры и спорта, работников здравоохранения, образования и науки.

Следует отметить, что в Европе проблему рекреации начали разрабатывать с 60-х годов прошлого столетия, а в США – еще раньше [7, 9, 12]. Первоначально планировалось проводить занятия только с иностранными студентами, но благодаря разработанной (В.П. Зайцев, С.В. Манучарян) новой учебной дисциплины «Физическая рекреация» и внедрению её в учебный процесс на IV и V курсах дневного и заочного отделений, а также на III курсе по специализации «Физическая реабилитация» кафедра получила возможность приобщить к оздоровительному процессу всех студентов академии. За шесть лет работы профессорско-преподавательский коллектив кафедры создал рабочие программы, обеспечил иностранных и отечественных студентов клиническими базами, медико-биологической литературой, привлёк их к участию в научно-практических конференциях и других научных форумах. В то же время преподаватели оказывали помощь студентам в написании курсовых, квалификационных и магистерских работ, одновременно выполняя кафедральную поисковую тему: «Поиск средств, форм и методов физической рекреации и реабилитации студентов в высшем учебном заведении». Сейчас на кафедре проводятся исследования по теме: «Организация рекреационных и реабилитационных мероприятий для беременных женщин в условиях санатория». Материалы исследований представлены в опубликованных журнальных статьях, сборниках научных и научно-практических конференций, учебных пособиях, монографиях и диссертациях, а также в докладах на заседаниях Харьковского медицинского общества по медицинской валеологии (В.П. Зайцев – сопредседатель этого общества).

Среди иностранных и отечественных студентов успешно проводились научная, учебно-методическая и научно-исследовательская работы (табл. 1, 2, 3). Так, иностранные студенты за этот промежуток времени выполнили 74 курсовых, 92 квалификационных, 42 магистерских работ, а четверо окончили аспирантуру. Мосаб С.Х. Амуди, Амжад А.Б. Хамдони прошли публичную защиту диссертации по специальности «Физическая реабилитация» и получили учёную степень кандидата наук. Научным руководителем обеих диссертаций был доктор медицинских наук Б.А. Пустовойт. Всего защищено (включая преподавателей): одна докторская и пять кандидатских диссертаций.

Как видно из таблиц, преподаватели кафедры особое внимание уделяли и уделяют не только учебной, но и научно-методической деятельности. Что касается конкурсных работ, выполненных иностранными и отечественными студентами, то они на конкурсах научно-исследовательских работ в гг. Харькове, Херсоне Белгороде и Губкине (Россия) занимали I, II, III места.

В настоящее время проводятся диссертационные исследования на соискание ученой степени кандидата

Таблица 1

Выполнение учебных и научно-исследовательских работ

№ п/п	Виды работ	Окончание учебного года						Всего
		2007	2008	2009	2010	2011	2012	
1.	Курсовые	15	12	15	17	10	5	74
2.	Квалификационные	19	20	12	14	16	11	92
3.	Магистерские	7	5	8	8	–	14	42
4	Диссертационные на соискание ученой степени:							
	– доктора наук	–	–	–	–	–	1	1
	– кандидата наук	–	–	1	2	2	1	6
5.	НИР, выполненные на конкурс	–	1	–	4	1	–	6

Таблица 2

Научно-методическая работа кафедры

№ п/п	Наименование мероприятий	Окончание учебного года						Всего
		2007	2008	2009	2010	2011	2012	
1.	Проведенные международные научные конференции	2	2	3	4	3	2	16
2.	Проведенные областные научно-практические конференции	–	–	–	1	1	1	3
3.	Проведенные студенческие научно-практические конференции	–	–	–	1	1	–	2
4.	Количество конференций, в которых участвовали преподаватели, студенты и аспиранты	6	10	14	9	10	12	61
5.	Выступления преподавателей, студентов и аспирантов на заседаниях Харьковского медицинского общества по медицинской валеологии	–	–	7	18	22	21	68
6.	Творческое сотрудничество с кафедрами, НИИ и клиническими базами	8	16	16	17	26	32	32

Таблица 3

Издательская деятельность кафедры

№ п/п	Опубликованные работы	Окончание учебного года						Всего
		2007	2008	2009	2010	2011	2012	
1.	Учебные пособия	1	1	1	–	–	2	5
2.	Монографии	1	–	1	1	–	–	3
3.	Электронные учебные пособия	–	1	1	–	–	–	2
4.	Сборники статей международных научных конференций	2	2	3	3	3	2	15
5.	Методические рекомендации	–	–	–	–	–	1	1
6.	Статьи преподавателей, в том числе студентов	19	22	32	44	36	49	202
		6	16	24	4	27	4	81

наук (Абдоллахгарусси Мехррад (Иран); Алзин Ходуд (Сирия); С.В. Манучарян; Т.В. Подкопай), а трое выполняют литературный и патентный поиск исследований на соискание ученой степени доктора наук (Д.О. Подкопай, Н.П. Ефименко, О.П. Канищева).

Для студентов иностранного отдела функциониру-

ют бакалаврат, магистратура, аспирантура. В них обучаются граждане из 15 стран: Алжир, Иордания, Иран, Китай, Конго, Ливан, Марокко, Палестина, Судан, Сирия, Грузия, Германия, Тунис, Уганда, Израиль.

Профессорско-преподавательский коллектив кафедры является одним из организаторов идеи, про-

екта и формата ежегодных научных международных и областных научно-практических конференций по проблемам физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях:

Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (ноябрь, г. Харьков).

Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (февраль, г. Харьков).

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (апрель, г. Белгород).

Актуальные проблемы современного массажа (областная, март, г. Харьков).

Все статьи и тезисы по материалам проведенных конференций опубликованы в 15 международных научных сборниках, сборнике ВАК «Слобожанський науково-спортивний вісник», в двух журналах ВАК Украины: «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту», «Физическое воспитание студентов» [11, 14] и в других печатных изданиях.

В 2011-2012 учебном году, в связи с введением в учебный процесс новых дисциплин по охране труда и гражданской обороне, приказом по академии №34 «В» от 26 августа кафедру переименовали на – «Кафедра физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий». Теперь она свою функциональную деятельность осуществляет по следующим направлениям:

- физическая реабилитация, физическая рекреация, валеология;
- массаж (лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и др.);
- охрана труда;
- гражданская оборона.

Однако, перед всеми преподавателями и сотрудниками по-прежнему стоят первостепенные проблемы:

- привлечение врачей для преподавательской работы по основным дисциплинам специализации «Физическая реабилитация»;
- заключение договоров о творческом сотрудничестве с новыми клиническими базами для проведения практических занятий и стажировки студентов;
- создание благоприятных эмоциональных взаимоотношений преподавателей и студентов;
- улучшение посещаемости занятий студентами;
- обеспечение иностранных студентов современной специализированной научно-методической литературой на русском языке;
- обеспечение лекций, практических занятий современными медицинскими приборами и мультимедийными технологиями;
- проведение научных исследований и написание курсовых, квалификационных, магистерских и диссертационных работ;
- агитация среди иностранных граждан для обучения на нашей кафедре.

В настоящее время на кафедре постоянно работают 8 штатных преподавателей, из которых один – доктор наук, шесть – кандидатов наук. Среди должностей: три профессора, три доцента и два старших преподавателя.

В профессорско-преподавательский состав кафедры также входят: 9 совместителей и 11 преподавателей с почасовой оплатой, из них: 3 – доктора медицинских наук, 6 – кандидатов медицинских наук.

Особое внимание на кафедре уделяется учебному и творческому сотрудничеству с лечебными базами и вузами Украины и России – заключено 13 договоров. Кроме того, профессорско-преподавательский коллектив кафедры:

- осуществляет консультативную и практическую помощь студентам, спортсменам, тренерам и преподавателям Харьковской государственной академии физической культуры, ДЮСШ г. Харькова (Дворец спорта), ШВСМ по шорт-треку, легкой атлетике.
- проводит ежегодно курсы по двум направлениям: «Современные проблемы лечебного массажа» и «Технология банного дела»;
- оказывает научную, учебно-научно-методическую помощь студентам, преподавателям по проблеме медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и здоровья;
- проводит врачебно-педагогические наблюдения за студентами ХГАФК, занимающимися футболом.

Выводы

1. Профессорско-преподавательский коллектив кафедры медико-биологического направления в учебном процессе с иностранными и отечественными студентами широко применяет учебно-методическую и научно-исследовательскую работу.
2. Для успешного выполнения этих мероприятий привлекаются студенты к участию в научных, научно-практических конференциях, заседаниях медицинского общества, а также к опубликованию научных статей, выполнению курсовых, квалификационных, магистерских и диссертационных работ.
3. Для улучшения учебно-методической и научной деятельности преподавателей, а также с целью совершенствования их профессионального мастерства кафедра планирует проводить такие мероприятия:
 - Заключить новые договора о творческом сотрудничестве с клиническими базами.
 - Завершить работу над созданием электронной библиотеки на кафедре.
 - Опубликовать:

учебные пособия – «Физическая рекреация в условиях современной цивилизации» (том 1), «Основы охорони праці»; «Техника и методика классического массажа» с грифом МОНМС;

монографии – «Твин-трек. Теория и практика»; «Врачебно-педагогические наблюдения за футболистами во время учебно-тренировочных занятий».

- Оформить стенды в холле кафедры: «Молодые ученые кафедры»; «Наши студенты на территории оперативно-спасательной станции г. Харькова»; «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» по проведенной международной научной конференции.

Дальнейшие исследования планируется проводить по проблемам: «Физическая реабилитация и рекреация»; «Охрана труда в физической культуре и спорте».

Література:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А.. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 224 с.
2. Бойчук Т., Голубева М., Левандовський О., Войчишин Л. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: навч. Посібник. Л.: ЗУКЦ, 2010. 240 с.
3. Дорошенко Ю.А., Сомина И.В. Управление инновациями: учеб. пособие. Белгород: Изд-во БГТУ, 2011. 148 с.
4. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковский В.І., Котова І.В. Организация та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.
5. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении: монография. Белгород: изд-во БГТУ, 2003. 232 с.
6. Зайцев В.П., Крамской С.И. Теория и практика в алгоритме научных исследований по физической культуре и спорту: монография. Белгород: изд-во БГТУ, 2008. 202 с.
7. Зайцев В.П., Олейник Н.А., Сосин И.К. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: коллект. монография.: под ред. Н.А. Олейника, В.П. Зайцева. – Харьков: ХГАФК, 2010. 348 с.
8. Крамской С.И., Зайцев В.П. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза: монография. М.: АСВ; Белгород: изд-во БГТУ, 2004. 244 с.
9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. Пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2001. 240 с.
11. Шевченко Н.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В., Прусик Кристоф. Физическая реабилитация лиц, пострадавших от травматического шока, в условиях стационара (доклиническая практика). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2012. №2. С. 132-137.
12. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. Фізична рекреація: навч. посіб.; за наук. ред. Є.Н. Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
13. Теличенко В.И., Сборщиков С.Б., Пустовгар А.П., Маркова И.М. Инновационный менеджмент в строительстве: учебник. М.: Издательство АСВ, 2008. 208 с.
14. Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов. Физическое воспитание студентов, 2011. № 1. С. 68-77.
15. Шкляр М.Ф. Основы научных исследований: учеб. Пособие. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2012. 244 с.

**Информация об авторе:
Зайцев Вячеслав Петрович
mybox3001@mail.ru**

Харьковская государственная академия физической культуры
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.
Поступила в редакцию 29.07.2012г.

References:

1. Bal'sevich V.K., Zaporozhanov V.A. *Fizicheskaia aktivnost' cheloveka* [Physical activity of man], Kiev, Health, 1987, 224 p.
2. Bojchuk T., Golubeva M., Levandovs'kij O., Vojchishin L. *Osnovi diagnostichnikh doslidzhen' u fizichnij rehabilitaciyi* [Bases of diagnostic researches are in a physical rehabilitation], Lviv, ZUKTS, 2010, 240 p.
3. Doroshenko Iu.A., Somina I.V. *Upravlenie innovაციami* [Management innovations], Belgorod, BSU Publ., 2011, 148 p.
4. Zhdanova O.M., Tuchak A.M., Poliakovs'kij V.I., Kotova I.V. *Organizaciia ta metodika ozdorovchoyi fizichnoyi kul'turi i rekreacijnogo turizmu* [Organization and method of health physical culture and рекреаційного туризму], Lutsk, Tower, 2000, 248 p.
5. Zajcev V.P., Kramskoj S.I. *Formirovanie ozdorovitel'noj kul'tury studentov v special'nom uchebном otdelenii* [Forming of health culture of students is in the special educational separation], Belgorod, BSU Publ., 2003, 232 p.
6. Zajcev V.P., Kramskoj S.I. *Teoriia i praktika v algoritme nauchnykh issledovanij po fizicheskoj kul'ture i sportu* [Theory and practice in the algorithm of scientific researches on a physical culture and sport], Belgorod, BSU Publ., 2008. 202 c.
7. Zajcev V.P., Olejnik N.A., Sosin I.K. *Sovremennye problemy rekreacii v vysshem uchebном zavedenii* [Modern problems of recreation are in higher educational establishment], Kharkov, KSAPC, 2010, 348 p.
8. Kramskoj S.I., Zajcev V.P. *Upravlenie tvorcheskoj deiatel'nost'iu kafedry fizicheskogo vospitaniia i sporta tekhnicheskogo vuza* [Management creative activity of department of physical education and sport of technical institute of higher], Belgorod, BSU Publ., 2004, 244 p.
9. Krucевич T.Iu., Bezverkhnia G.V. *Rekreaciia u fizichnij kul'turi riznikh grup naselennia* [Recreation in the physical culture of different groups of population], Kiev, Olympic Literature, 2010, 248 p.
10. Lubyshcheva L.I. *Sociologіia fizicheskoi kul'tury i sporta* [Sociology of physical culture and sport], Moscow, Academy, 2001, 240 p.
11. Shevchenko N.I., Zajcev V.P., Manucharian S.V., Prusik Kristof. *Pedagogika, psihologіia ta mediko-biologіcni problemi fizicnogo vіhovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2012, vol.2, pp. 132-137.
12. Pristupa Ie.N., Zhdanova O.M., Linec' M.M. *Fizichna rekreaciia* [Physical recreation], Lviv, LSUPC, 2010, 447 p.
13. Telichenko V.I., Sborshchikov S.B., Pustovgar A.P., Markova I.M. *Innovacionnyj menedzhment v stroitel'stve* [An innovative management is in building], Moscow, ACB Publ., 2008, 208 p.
14. Zajcev V.P., Prusik Kristof, Iermakov S.S. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2011, vol.1, pp. 68-77.
15. Shkliar M.F. *Osnovy nauchnykh issledovanij* [Bases of scientific researches], Moscow, Dashkov i K, 2012, 244 p.

**Information about the author:
Zaycev V.P.**

mybox3001@mail.ru
Kharkov State Academy of Physical Culture
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.
Came to edition 29.07.2012.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

СТАТТІ РЕЦЕНЗУЮТЬСЯ

Текст обсягом 8 і більше сторінок формату А4 українською (або російською, польською, англійською) мовою надсилається електронною поштою в редакторі WORD. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5.

До статті можна додавати графічні матеріали. Діаграми (бажано кольорові), малюнки, схеми виконувати з можливістю редагування в WORD, Excel (шрифт 10) або у вигляді окремих файлів у форматі jpg (300x300dpi).

Формули (шрифт 10) - редактори формул: MathType Equation, MathMagic Pro Equation, Microsoft Equation.

Фото - в окремому файлі у форматі jpg (300x300dpi).

Стаття має такі розділи:

Анотації (трьома мовами - укр., рос., англ.). Обсяг кожної 800-900 знаків. Структура анотації: мета, матеріал, результат.
Ключові слова: (5-6 слів).

Навести переклад прізвища та ініціалів автора(ів) і назви статті на двох інших мовах.

Вступ (постановка проблеми у загальному вигляді; аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття).

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. (формулювання цілей статті або постановка завдання. Стисло навести - матеріал і методи дослідження, організація дослідження).

Результати дослідження (виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів).

Висновки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Література - у відповідності до Міжнародного стандарту українською, російською або англійською мовою. Для джерел на інших мовах додавати паралельну назву англійською. Кількість джерел: 10 - для статей, що підготовлено за результатами експерименту; 20 - для статей, що підготовлено за оглядом літературних джерел. 75% від загальної кількості джерел - це статті з наукових журналів.

Навести: повністю прізвище, ім'я, по-батькові автора (ів); контактний e-mail; телефон; поштову адресу.

Редакція надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. журналу.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після **рецензування** її членами редколегії.

Web-сторінки:

<http://www.sportpedagogy.org.ua> - головна сторінка журналу;

http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/search.html - архів статей з 1996р.;

<http://www.sportscience.org>

Довідка: тел., факс: (057) 706-15-60. моб.: 097-910-81-12.

Skype: yermakov_sergey

поштова адреса: Єрмаков Сергій Сидорович, а/с 11135, м.Харків-68, 61068.

e-mail: sportart@gmail.com

ПОЛІТИКА ЖУРНАЛУ

Журнал відкритий для вільного користування.

Всі статті доступні для читання, завантаження і друку (<http://www.sportpedagogy.org.ua>).

Представляючи статтю для публікації, автор тим самим:

Погоджується на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет (угода про передачу прав на публікацію - <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/soglashenie.html>);

Погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів з принципів етики наукових публікацій (http://www.icmje.org/urm_main.html).

Конфлікт інтересів, біомедична етика

Конфлікти інтересів осіб, що мають пряме або непряме відношення до публікації статті або відомостей, що містяться в ній, вирішуються відповідно до законодавства України у сфері інтелектуальної власності (http://sips.gov.ua/ua/normative_acts.html).

Редакційна колегія дотримується рекомендацій Всесвітньої асоціації медичних редакторів з принципів етики наукових публікацій (http://www.icmje.org/urm_main.html).

Zasady redagowania publikacji:

1. Tytuł pracy (dużymi literami), - imię i nazwisko autora (autorów); nazwę instytucji;

2. Tekst streszczenia w trzech językach (ang., ukr., ros), powinien zawierać:

- imię i nazwisko autora (autorów),
- tytuł pracy,
- krótką treść artykułu (minimalna objętość – 800-900 znaków; struktura: cel badań, materiał/metoda, rezultaty).

Po każdym streszczeniu należy podać również słowa kluczowe.

3. Struktura artykułu powinna zawierać następujące części: wstęp, analiza ostatnich badań i publikacji, cel pracy, zadania lub pytania badawcze, metody i materiał badań, wyniki, dyskusja, wnioski, literatura.

4. Spis literatury może zawierać pozycje w języku angielskim, rosyjskim i ukraińskim. W publikacjach w innych językach (w tym polskim) należy podawać (równoległe z oryginałem) również nazwę w języku angielskim.

Przykład publikacji w języku polskim:

Larski Z. Some new data concerning virology [Niektóre nowe dane dotyczące wirusologii], *Medycyna Weterynaryjna* [Veterinary Medicine], 2000, vol. 56 (1), pp. 5-10.

Napierala M. *Major determinants of somatic and motor development of children and adolescents with Kujawsko-Pomeranian* [Ważniejsze uwarunkowania rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci i młodzieży z województwa kujawsko-pomorskiego]. Bydgoszcz, Academy of Bydgoszcz, 2004, pp. 71-85.

5. Objętość artykułu – nie mniej niż osiem stron (A4). Tekst może być przygotowany w języku ukraińskim, rosyjskim, angielskim lub polskim. Format DOC lub RTF, interlinia 1,5; marginesy 2 cm, czcionka Times New Roman 14 pkt. (dla rysunków, wzorów, diagramów, schematów, tabel – czcionka 10 pkt.), spis literatury – nie mniej niż pięć pozycji.

6. Rysunki powinny być tak wykonane aby można je redagować (Word, Excel i inne). W przypadku, jeśli jest to niemożliwe, należy przygotować je w postaci odrębnych plików jpg z rozdzielczością 300x300dpi.

7. Na końcu publikacji należy podać w języku angielskim:

- nazwisko i imię autora,
- nazwę instytucji naukowej lub innej organizacji, którą reprezentuje autor,
- miasto, państwo.

Materiały, niespełniające wymagań, nie będą drukowane.

tel.: - fax: (057) 706-15-60, mob.: 097-910-81-12.

Skype: yermakov_sergey

e-mail: sportart@gmail.com

web.: <http://www.sportpedagogy.org.ua>

<http://www.sportscience.org>

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 9. 124 с.

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єкта видавничої справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ:

Оригінал-макет - Мастерова Ю.Р.

Технічний редактор - Єрмакова Т.С.

Обкладинка - Богославець Аліна.

Адміністратор сайтів - Уланченко Ю.А.

Підп. до друку 03.09.2012 р. Формат 60x84/8. Папір: офсетний. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 7.75. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано у типографії ХДАДМ

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

