

жирової маси тренування проводять при ЧСС, нижчій за поріг аеробного обміну. Для одночасного підвищення і м'язової, і жирової маси тренування проводять у змішаному режимі енергозабезпечення: ЧСС від 145 до 165 уд/хв., залежно від віку та тренуваності дівчини [6].

Нами розпочато дослідження, в основі якого – експериментальна перевірка прийнятності шейпінг-технологій на шкільних уроках фізичної культури. Активну допомогу в його проведенні надає Львівське громадське об'єднання «Агентство краси і здоров'я», яке входить до Федерації шейпінгу України і діє відповідно до ліцензії Міжнародної Федерації Шейпінгу. Нами модифікована класична шейпінг-програма, тривалість якої складає 38 хвилин, замість 55 традиційних. Програма включає розминку, 8 вправ і «заминку». Кожна вправа триває 4 хвилини. Кількість повторів кожної вправи зберігається традиційно для шейпінгу, так само як і наявність трьох інструкторів у залі тренування, які демонструють варіанти вправ різної складності та інтенсивності, що дає змогу індивідуального підходу, з огляду на рівень фізичного стану дівчат. В середині та по завершенні кожної вправи проводиться контроль за впливом навантажень на організм.

На проведення експерименту дала згоду дирекція Львівського фізико-математичного ліцею, за якого орендується для проведення шейпінг-тренувань і обладнаний відповідним чином. Учениці 10-х класів впродовж 2005-2006 навчального року, замість традиційних уроків фізичної культури, займаються шейпінгом двічі на тиждень. Завершено анкетування і тестування дівчат. Після завершення експерименту буде можливість встановити вплив шейпінг-тренування на показники фізичного стану, фізичної підготовленості. Повторно буде проведено анкетування з метою вивчення ставлення учениць до шкільних занять фізичною культурою нового змісту.

Проведення занять шейпінгом, як обов'язкова умова подальшого вдосконалення системи шкільної роботи, потребує на сьогоднішній день, визначення чітких норм фізичного навантаження та його раціонального дозування. Недотримання таких норм може не лише негативно вплинути на рішення навчально-виховного процесу, але й зашкодити здоров'ю школярів.

Нами буде зроблено висновок про доцільність впровадження шейпінг-технологій на уроках фізичної культури в школі та можливість заміни змісту традиційних уроків в інших школах Львова.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І., Гумен В., Линець М. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 2-3. – 2002. – С. 30-32.
2. Гумен В. Шейпінг в рекреаційно-оздоровчій діяльності // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали III міжрегіональної науково-практичної конференції. – Львів: 2002. – С. 87-89.
3. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. – К.: Оріони, 2001. – 152с.
4. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі. – 1999. - №1. – С. 47-50.
5. Огнєстий А., Мединський М. Рухова активність та здоров'я школярів// Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали II Регіональної науково-практичної конференції. – Львів: 2000. – С.70-72.
6. Прохорцев В.И. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг»: Патент №2007205 наобретение от 15 февраля 1994 года. – Российская Федерация.
7. Ротерс Т.Т. Ритмическая гимнастика на уроках в 9-10 классах // Физическая культура в школе. – 1986. - № 9. – С.18-22
8. Суворова Т. Вплив фізичного виховання на показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку дівчат 11-17 років // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали III міжрегіональної науково-практичної конференції. – Львів.: 2002. – С. 63-64.

А.М. ЗАЧЕПА

## ІДЕЙНО-НАЦІОНАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*Досліджуються проблеми соціально-психологічної структури, взаємовідносини в колективі курсантів, методи і форми морально-психологічної корекції індивідуальної дисциплінованості курсантів військових ВНЗ.*

*Исследуются проблемы социально-психологической структуры, взаимоотношений в коллективе курсантов, методы и формы нравственно-психологической коррекции индивидуальной недисциплинированности курсантов военных ВУЗ.*

*Problems of social and psychological structure, relations in a collective of military' students are considered; the methods and forms of moral and psychological correction of military institutions students personal indiscipline are developed.*

Для українського військовика, як і для кожного українця зокрема, характерним є перевага чуттєвого елемента над раціональним та розумовим чинниками. На думку професора І. Мірчука українці здатні до безмежного захоплення та піднесення, але після першої ж невдачі зневіряються в успіху.

Керована насамперед почуттями, а не розумом, воля не виявляє твердості, а елементи сумніву, які за короткий час впадають з однієї крайності в іншу. Перевага почуття визначає наступний основний елемент українського світогляду – глибоку релігійність. Всі ці елементи повинні враховуватись при формуванні світогляду майбутніх правоохоронців.

Як відомо, військо існує доти, доки живе його офіцерський склад, офіцерство є хребтом армії, а працю офіцерів порівнюють з працею апостолів: вона потребує подвижництва та героїства; держава змушує особистість підпорядковувати їй свої життєві пріоритети, зобов'язує офіцера служити, керуючись не страхом, а сумлінням.

Видатний військовий діяч минулого, генерал М. Драгомиров, родом з-під Конотопа, так визначив роль офіцера у суспільстві: «Офіцер – це не тільки військовий чин, але й громадський діяч...». У даний час, коли відповідні чиновницько-бюрократичні кола створюють армії імідж утриманки, в суспільстві складається враження, що армія не потрібна, що нам ніхто не загрожує. Але при цьому забувається відома істина про те, що армія – найпотужніший інститут держави – забезпечує її непорушність і сталість, є гарантом правопорядку в державі. Тільки армія, а не поліція, спроможна в будь-яку хвилину припинити антидержавну діяльність, і ніяка державна інституція, яка називається силовою структурою, не може зрівнятись у силі з армією, що впродовж історії різних країн не раз підтверджувалось [1, с. 17].

Для виховання справжніх патріотів-офіцерів потрібно докорінно змінити систему виховно-роботи у військових закладах, відійти від стереотипів виховання «патріотів» в Червоній радянській армії, які за своєю суттю такими і залишилися, тільки змінили назви і вивіски: ленінські кімнати стали називатись світлицями, а замість портретів членів політбюро повісили портрети гетьманів, замінили Леніна на Шевченка, а наукового підходу до цього процесу немає. Цю роботу потрібно наповнити національно-патріотичним змістом, щоби багатоетнічне українське військо не складалось з російськомовних офіцерів-виховників, бо вони пасивно чи активно (це нічого не змінює) виконують свої функціональні обов'язки: розповсюджують газети, організують перегляд телепередачі «Служу народу України» і ведуть статистичний облік порушень військової дисципліни, активно сперечаються на всіх рівнях, як ці порушення класифікувати та ін. [6, с. 115].

У професійній армії роль виховників відпаде автоматично. Цю функцію повинна взяти на себе військова капелянська служба, яку необхідно буде створити, що переконливо довів у своїй монографії «Військове капелянство, як інституція духовної опіки над воїнами ЗСУ: етико-моральні та психологічні аспекти» автор статті. Спроба створити капелянську службу у збройних силах була у Західному Оперативному Командуванні у 2000 р., тільки її не підтримали у Міністерстві Оборони України. Але питання про її створення залишається відкритим, і реалії сьогодення так чи інакше поставлять це питання на порядок денний [3, с. 52]. У ЗСУ потрібно запроваджувати дійсно спеціалістів-психологів з відповідною освітою, які б на науковій основі провадили роботу з військовими, розділили б їх на відповідні соціально-психологічні групи, що в майбутньому у суспільній службі дало б набагато менший відсоток нестатутних взаємовідносин, вчили б молодих воїнів на прикладах героїчного минулого нашого народу, яких є дуже багато в славетній історії і які замовчувались весь радянський період.

Виховна робота у війську повинна мати антропоцентричну спрямованість, а за словами М. Драгомирова: «На всій військовій службі має бути відбиток тієї справедливої суворості, котра загартує душу й тіло офіцера і солдата, робить їх надійними, а всю армію здатною па великі діла» [6, с. 47].

Тому зробимо висновок: Збройні Сили України - це є самостійна соціальна система з багатоповислою ієрархічною структурою, своєрідна структура влади, закладів і організацій, це гігантська ієрархія посадових осіб і військово-адміністративних підрозділів, пов'язана суворого



субординації, силою наказу та беззаперечного підпорядкування. Те, що в умовах цивільного життя виконується апаратом, в армії і на флоті діє особливим чином – жорстко, часто бездушно і механічно. Так що демократизувати армію – значить не тільки формувати свідомість військовослужбовців в дусі нового часу, а й перебороти прояви військового бюрократизму, переформатованих соціальних стереотипів.

Сьогодні Збройні Сили ще перебувають у стані морального заціпеніння. Вони настільки пригломшені через несподівано несправедливу бюрократичну зневагу до військового потенціалу держави, що це справляє враження очевидного примирення, мовчазної згоди військових з дійсністю. Але неважко спрогнозувати: невдоволення серед військових навряд чи матимуть і надалі вигляд зручної форми. Феномен теперішнього відчуження армії від уряду, від влади може в будь-який час поступитися місцем, дати дорогу проявам активного протистояння інтересів війська інтересам державного розвитку [2, с.120].

У наших Збройних Силах відсутній основний хребет будь-якої сучасної армії – професійний командний склад, а простіше – сержанти-професіонали. Цей факт не перестає дивувати українських військових спеціалістів. Один з них – Том Кленсі, – ще в період існування Радянського Союзу писав: «Радянська Армія – це перша в сучасній історії армія, яка пробує жити без сержантів». Проблема в ній є «сержанти, однак вони тільки називаються «сержантами», «вони є звичайними привокзалниками, які закінчили школу сержантів після призову». Через декілька місяців вони повертаються в свої частини, але, як і всі інші призовники, демобілізуються після 1,5 року служби. Сержант, чи необхідно кому-небудь доводити, що за півтора року сержанта не підготуєш. На це потрібно не менше п'яти років. Всі армії, якщо вони чого-небудь варті, тримаються на сержантах. Цю істину може підтримати будь-який професійний військовий. Так було у всі часи, починаючи з перших походів легіонів Цезаря. І, не зважаючи на це, в українській армії сержантів, у дійсному значенні цього слова, немає. Українська армія успадкувала старі хвороби Радянської Армії.

Член-кореспондент Академії наук колишнього СРСР, заступник директора інституту США і Канади АН СРСР А. Кокошкін цілком обґрунтовано стверджував: «Акцент на якісні параметри розвитку збройних сил означає передусім забезпечення високого професійного рівня особового складу, і в першу чергу офіцерського корпусу і сержантів, їх відданості Батьківщині». При зменшенні витрат на армію і флот, при зменшенні чисельності збройних сил навантаження на кожного військовослужбовця значно збільшиться. Збройні сили не повинні бути дешевими, бо тоді вони не зможуть виконувати своє основне призначення – захищати суверенітет Держави.

Збройні сили України мають складну етнічну структуру, в них служать етнічні українці, росіяни, молдовани, грузини, євреї, угорці, поляки, татари та ін. Однак саме поняття «багатоетнічна» означає об'єктивну реальність, яка суттєво впливає на боєздатність армії, а фактором бойової могутності є не сама «етнічність», а тільки той її стан, який ми позначаємо поняттям «товариство», «єдність», «братерство». В багатоетнічній армії може бути закладена велика сила, але в ній також закладена і друга можливість – перехід від ледве помітних розходжень до відкритої ворожнечі. Якщо взяти сучасну російську армію, то вона є багатонаціональною, а не багатоетнічною, підтвердженням цього є ті внутрішні конфлікти, які були в Росії. Багатоетнічне походження особового складу армії ніколи реально надається для перетворення її у єдину національну групу, систему. Це залежить від культурного середовища і політичної доктрини держави, залежить від проникливості національної ідеї. В сучасних умовах багатонаціональною може бути армія, створена з військових підрозділів різних держав задля деякої спільної мети – наприклад, армія НАТО при військовій операції в Перській затоці або військові з'єднання миротворчих сил ООН в колишній Югославії та ін.

Для розуміння сутності збройних сил слід розглянути питання взаємовпливу і взаємодії суспільства та армії, а також вплив військово-історичної спадщини на її функціонування та розвиток. Саме військово-історична спадщина дозволяє бачити витоки багатьох проблем війни та миру і роль армії [4, с.60].

Військово-історична спадщина дає поколінням, що живуть, не тільки матеріальні цінності, але й збагачує їх запасом військово-технічних думок, військовими знаннями та бойовим досвідом. Все це має важливе значення у вихованні сучасного покоління. У цьому полягає ідейно-виховна функція спадщини.

У духовній спадщині нашої Батьківщини значне місце посідає її військова історія і досвід боротьби українського народу за свободу й незалежність. Численні війни, які довелося вести українському народу, завдали великих матеріальних і людських втрат. У той же час вони загартували національний дух, виробили мужній та стійкий характер, сприяли формуванню героїчної натури,

породили чудові бойові якості й почуття любові до Батьківщини. Ці духовні й військові традиції українські збройні формування не втратили й сьогодні [5, с.97].

Сьогодні в Україні встановлюються нові зв'язки між армією, суспільством та державою. В результаті розбудови України, яка стає на шлях правової демократичної держави, збройні сили, що раніше були інструментом політики однієї партії, сьогодні «повернуті» державі, частково контролюються вибіркою цивільною владою в особі парламенту та уряду, а через них – усім виборцями, тобто громадянським суспільством. Отже, попри всі зміни, вплив держави і суспільства на армію залишається визначальним. Вся сукупність явищ і процесів, котрі є в економічній, політичній, соціальній, і духовній сферах суспільства, відбивається на життєдіяльності армії.

По-перше, збройні сили є одним з найбільш складних організмів суспільства. Вони складаються із великої кількості своєрідних елементів, які перебувають у надзвичайно складних відносинах між собою. Однак армія – не хаотична множина цих елементів, вони постійно взаємодіють і знаходяться в єдності. Діяльність військової організації проходить в соціальному просторі, де можливе докладання її сил і реалізація тих чи інших форм активності.

По-друге, держава визначає сутність і зміст військової політики. З моменту набуття незалежності, українська держава визначилась у напрямках розвитку громадянського суспільства України та розбудови миролюбної політики й оборонної доктрини розвитку збройних сил. Це закріплено у ряді законів, а також визначено у Конституції – основному законі держави. Україна прагне мирного співіснування з усіма державами, підтримує свою міць на рівні оборонних достатності для захисту від агресії. Метою оборони України є створення всіх необхідних умов для відвернення нападу і збройної відсічі можливої агресії проти України в будь-який час і за будь-яких обставин.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев З. К., Докторов Б. З., Фиосов Б. М. Изучение общественного мнения: опыт проблемы // Социологические исследования. – 1979. – № 4. – С. 23-32.
2. Андреева Г. М. Социальная психология: Учебник. – 2-е изд., доп., переработ. – М.: Изд-во МГУ, 1988.
3. Зачепа А.М. Військове капелянство, як інституція духовної опіки над воїнами Збройних Сил України: Монографія. – Львів: Сполом, 2005. – 325 с.
4. Американское общественное мнение и политика. – М., 1978. – С. 60.
5. Военная психология / Под общ. ред. М. И. Дьяченко, Н. Ф. Феденко. – М.: Воениздат, 1967.
6. Кенкман П. О. К анализу механизмов формирования ориентаций молодежи. – В сб. Формирование молодежного сознания. – Таллин, 1973.

О. М. КАЛУЖНА

#### УКРАЇНСЬКА СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ: РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ

*Стаття присвячена проблемам розвитку та формування української термінологічної системи галузі фізичної культури та спорту.*

*Статья посвящена проблемам развития и формирования украинской терминологической системы отрасли физической культуры и спорта.*

*This article is dedicated to the problems of development and forming of Ukrainian system of terminology in the sphere of physical culture and sport.*

Здобуття Україною статусу суверенної держави, розвиток національного спорту та систем фізичного виховання актуалізували проблему створення термінологічного апарату, який міг би всебічно та ефективно задовільнити комунікативні потреби галузі фізичної культури та спорту. Як окремий соціально вагомий вид людської діяльності, фізична культура та спорт мають специфічні та конкретні поняття, арсенал регламентованих дій, учасників професійної діяльності, чітко окреслений набір інвентарю, об'єктів та реалій, для мовного обслуговування яких використовується спеціальна термінологічна система [1].

Термін, як і всі мовні універсали, важко дефініювати.

Значну кількість визначень терміна можна пояснити намаганням мовознавців поєднати різноаспектні ознаки терміна.

Енциклопедія “Українська мова” дає таке тлумачення поняття “термінологія”: