ISSN 1818-9172

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№ 5, 2009

ISSN 1818-9172

Ministry of Education and Sciences of Ukraine
Kharkiv State Academy of Design and Arts
(Kharkiv Art - Industrial Institute)

PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

№5

KHARKIV 2009

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№5

ХАРКІВ 2009

ББК 75.0+75.1 УДК 796.072.2

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. - № 5. - 292 с.

(Укр., рос., польс., англ. мов.)

У виданні вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Видання розраховано на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (протокол № 5 від 27.03.2009 р.).

Видання входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

«**Фізичне виховання і спорт»** - постанова ВАК України від 09.06.1999р. №1-05/7. - Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59;

«**Педагогічні науки»** - додаток до постанови президії ВАК України від 11.04.2001р. №5-05/4. - Бюл. ВАК України, 2001. - №3. - С. 6;

Окремі статті зараховуються як фахові з **біологічних наук** за поданням спеціалізованої ради - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Видання зареєстровано ISSN International Centre (Париж, Франція):
ISSN 1818-9172 (Print);
ISSN 1818-9210 (Online) - URL: http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/

Видання реферується та відображується:
- Міжнародна база журналів - IndexCopernicus [http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php];
- Український реферативний журнал «Джерело»- [http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html];
- Загальнодержавна реферативна база даних «Україніка наукова» - [http://www.nbuv.gov.ua/db/ref.html];
- Портал “Наукова періодика України” - [http://www.nbuv.gov.ua/db/serial.html].

Редакційна колегія:

1.	Бізін В.П.,	доктор педагогічних наук, професор;
2.	Бойченко С.Д.,	доктор педагогічних наук, професор;
3.	Дмитриєв С.В.,	доктор педагогічних наук, професор;
4.	Друзь В.А.,	доктор біологічних наук, професор;
5.	Єрмаков С.С., (гол. ред.)	доктор педагогічних наук, професор;
6.	Камаєв О.І.,	доктор педагогічних наук, професор;
7.	Клименко А.І.,	доктор біологічних наук, професор;
8.	Коробейніков Г.В.,	доктор біологічних наук, професор;
9.	Носко М.О.,	доктор педагогічних наук, професор;
10.	Романенко В.О.,	доктор біологічних наук, професор;
11.	Сак Н.М.,	доктор медичних наук, професор;
12.	Ткачук В.Г.,	доктор біологічних наук, професор;
13.	Ягелло В.,	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

© С.С. Єрмаков, 2009
© Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2009
© Д.В. Русланов - обкладинка, 2009

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Арефьєва Л.П.
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Анотація. У статті на основі аналізу літератури та інформації з мережі Інтернет з'ясовано основні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників попадає відразу у два значеннєві контексти сучасної педагогіки. Це формування здорової особистості учня старшої школи й розвиток індивідуальності. Вони виділені як пріоритети державної політики в галузі освіти.
Ключові слова: підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, здоровий стиль життя, старшокласники.
Аннотация. Арефьева Л.П. Подготовка будущих учителей физической культуры для формирования здорового стиля жизни старшеклассников. В статье на основе анализа литературы и информации из сети Интернет выяснены основные аспекты подготовки будущих учителей физической культуры для формирования здорового стиля жизни старшеклассников. Эта проблема попадает сразу в два значностных контекста современной педагогики. Это формирование здоровой личности ученика старшей школы и развитие индивидуальности. Они выделены как приоритеты государственной политики в отрасли образования.
Ключевые слова: подготовка, будущие учителя физической культуры, здоровый стиль жизни, старшеклассники.
Annotation. Arefyeva L.P. The training of future teachers of physical culture for the formation of healthy lifestyle of senior pupils. The basic aspects of training of future teachers of physical culture for the formation of healthy lifestyle of senior pupils are described in the article on the basis of literature and information from Internet network analysis.This problem have two contexts of modern pedagogy: forming healthy pupil and development of individuality. They used to be a priority of government policy in the field of knowledge.
Key words: prepearence, future teachers of physical culture, healthy lifestyle, senior pupils.

Вступ.

У сучасний період розвитку педагогічної науки не розкрито змістовий аспект поняття "здоровий стиль життя", не зважаючи на його широке використання різними авторами. М.Я.Віленський та С.О.Авчиннікова визначають поняття "здоровий стиль життя" як індивідуалізований варіант здорового способу життя, що включає в себе світоглядний, поведінковий і діяльнісний аспекти [3, с. 5]. Індивідуальний підхід до формування здорового стилю життя досліджували Д.Л.Белєнов, А.В.Родіонов та О.А.Уваров [1, с. 50]. З'ясування сутності поняття "здоровий стиль життя" можливо здійснити через його співвіднесення з поняттям "здоровий спосіб життя", розглянувши їхній загальний атрибут – поняття "здоров'я".

Питанням формування здорового способу життя школярів присвятили свої дослідження такі науковці, як О.Д.Дубогай, Г.І.Власюк, А.П.Голобородько, М.Д.Зубалій і С.А.Закопайло, Д.Е.Касенок, Є.Н.Капустін, С.М.Кондратюк, С.В.Лапаєнко.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

© Арефьєва Л.П., 2009

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясування основних аспектів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо основних аспектів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників.
2. Провести анкетування студентів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про різні визначення поняття "здоровий спосіб життя". Його визначають як систему індивідуальних проявів особистості (моральних, духовних, фізичних) у різних сферах діяльності (навчальній, побутовій, суспільній, комунікативній), що відображає ставлення до себе соціального середовища, навколишньої природи з позиції цінності здоров'я і сприяє збереженню стійкості організму відповідно до віку, максимальної активності особистості у повсякденному житті та професійній діяльності (Л.І.Альошина); як реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної й соціально-психологічної системи профілактичних заходів (В.Н.Артамонов); як типові способи повсякденної, культурної життєдіяльності студентів, які об'єднують норми, цінності регульованої ними діяльності, що зміцнює фізичне і моральне здоров'я, сприяючи повноцінному виконанню студентами навчально-трудових, соціальних і біологічних функцій (І.П.Березін); все те, що в діяльності людей стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що через діяльність оздоровлює умови життя – працю, відпочинок, побут, спосіб життя, допомагає виконанню людиною соціальних функцій у найсприятливіших для її здоров'я умовах і діяльність, активність особистості, групи людей, які використовують надані їм можливості в інтересах соматичного і психічного здоров'я, морального, духовного і фізичного розвитку (П.А.Виноградов); комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття (А.П.Лаптєв).

Деякі науковці (М.Я.Віленський, П.А.Виноградов, Б.Ф.Ломов) вважають, що для збереження здоров'я важливою є мотивація здорового способу життя і що головна причина в його дотриманні чи порушенні прихована у свідомості людини, її психіці.

Основним змістом діяльності щодо формування здорового способу життя, як зазначає О.В.Вакуленко, є "розробка і реалізація соціальних проектів, які спираються на певні передумови, принципи, завдання, стратегії, механізми, визначені формуванням здорового способу життя як науковою дисципліною, і мають на меті покращення здоров'я

окремих осіб, груп людей, спільнот різних країн" [2, с. 7]. На думку автора, "основними принципами формування здорового способу життя є принцип партнерства, що потребує координованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації, а також принцип пристосування цієї діяльності (проектів, програм, заходів, окремих ініціатив) до місцевих умов, потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн з урахуванням особливостей їхнього суспільного, економічного і культурного устрою (М.Гудстат, Н.М.Комарова, М.Лалонд, Р.Я.Левін)" [2, с. 7].

М.Д.Зубалій і С.А.Закопайло, досліджуючи компоненти здорового способу життя старшокласників, зазначають, що всі структурні компоненти здорового способу життя необхідно розглядати в комплексі, вони віддають перевагу такому компоненту, як рухова активність, що є перевіреним засобом розвитку організму та фізичних якостей людини, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і самопочуття [3, с. 394].

М.С.Гончаренко та В.Є.Новикова визначають поняття "здоров'я" як інтегративну цілісність людини, що виявляється в оптимальній єдності соціального і біологічного аспектів розвитку індивідуальності на основі пріоритету духовно-моральних цінностей у конкретних умовах життєдіяльності [4, с. 39]. Як вважають М.Я.Віленський та С.О.Авчиннікова, становлять інтерес ті його формулювання, де втримування не обмежується медичними й біомедичними параметрами, а акцентується його ціннісна значущість для людини й суспільства: здоров'я як цінність (А.Я.Іванюшкін); як компонент людського щастя, одне з невід'ємних прав, умова успішного соціального й економічного розвитку (Є.Г.Жук); результат власної діяльності людини (М.М.Амосов); як галузь людської культури (М.Б.Каченовський); як норма творчого життя (Н.К.Смирнов); як здатність до самозбереження, саморозвитку й самовдосконалення (В.А.Лищук і О.Н.Мосткова) [2, с. 3].

Ефективність індивідуальної програми життєдіяльності людини, як вважають М.С.Гончаренко та В.Є.Новикова, визначається такими факторами: "місцем здоров'я і духовних цінностей у системі цінностей, спроможністю усвідомити себе особистістю, адекватною своїй біологічній статі, сформованістю вмінь адекватного самоаналізу, самоконтролю, планування і прогнозування, постановки мети і визначення "сходинок" особистого зростання" [4, с. 39].

З метою з'ясування окремих аспектів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брали участь 310 осіб. Респондентами виступили 87 студентів Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 53 студента Вінницького державного педагогічного університету (ВДПУ), 114 студентів Запорізького національного університету, 56 студентів Бердянського держаного педагогічного інституту.

Аналіз даних таблиці 1, в якій подані результати відповідей на шістнадцяте запитання "Чи володієте Ви навичками щодо формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів?", свідчить про те, що із 310 студентів володіють необхідними навичками 80,56% студентів, не володіють – 4,16%, важко було відповідати – 15,28% студентів (рис. 1). Володіють необхідними навичками 81,61% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 83,02% студентів ВДПУ, 73,68% студентів ЗНУ та 83,93% студентів БДПІ. Не володіють необхідними навичками 3,45% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 11,40% студентів ЗНУ та 1,79% студентів БДПІ. Важко відповідати було 14,94% студентів НПУ М.П.Драгоманова, 16,98% студентів ВДПУ, 14,91% студентів ЗНУ та 14,29% студентів БДПІ.

Рис. 1. Розподіл студентів щодо володіння навичками формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів (%)

Отже, найвищий показник серед студентів, які володіють навичками щодо формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів мали Бердянський держаний педагогічний інститут і Вінницький державний педагогічний університет (відповідно – 83,93% студентів і 83,02% студентів), що на 3,37% і 2,46% перевищує середній показник опитаних респондентів.

На запитання анкети "Чи володієте Ви знаннями щодо методів формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів?" результати відповідей студентів розподілилися наступним чином: із 310 студентів володіють знаннями 78,12% студентів, не володіють – 6,18%, важко було відповідати – 15,70% студентів. Володіють знаннями 77,01% студентів НПУ М.П.Драгоманова, 84,91% студентів ВДПУ, 70,18% студентів ЗНУ та 80,36% студентів БДПІ. Не володіють знаннями 3,45% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 1,89% студентів ВДПУ, 15,79% студентів ЗНУ та

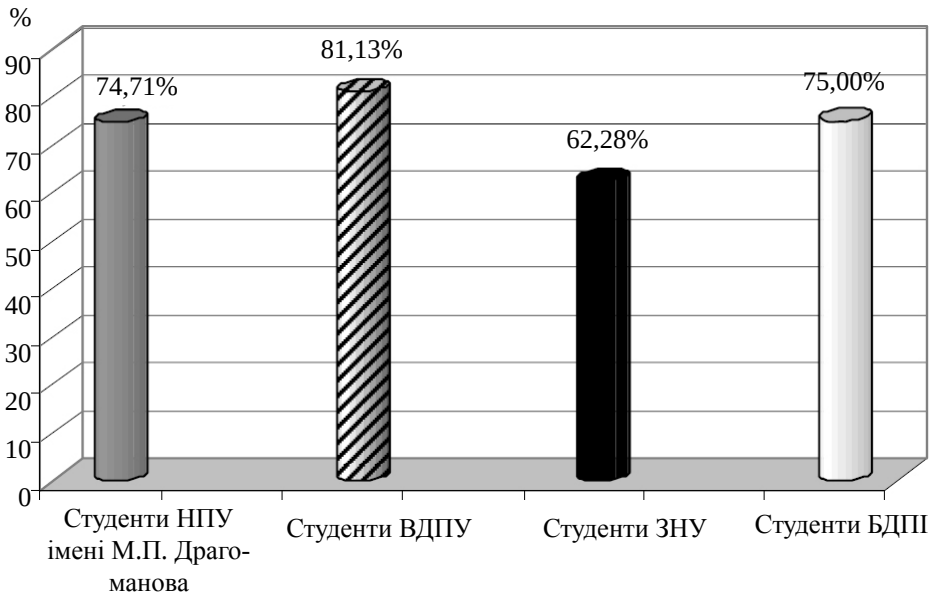


Рис. 2. Розподіл студентів щодо володіння знаннями принципів формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів (%)

3,57% студентів БДПІ. Важко було відповідати 19,54% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 13,2% студентів ВДПУ, 14,03% студентів ЗНУ та 16,07% студентів БДПІ.

Отже, найвищий показник серед студентів, які володіють знаннями щодо методів формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів, мали Вінницький державний педагогічний університет і Бердянський держаний педагогічний інститут і (відповідно – 84,91% студентів і 80,36% студентів), що на 6,79% і 2,24% перевищує середній показник опитаних респондентів.

Аналіз результатів відповідей на запитання анкети "Чи володієте Ви знаннями щодо принципів формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів?", свідчить про те, що із 310 студентів володіють необхідними знаннями 73,28% студентів, не володіють – 6,53%, важко було відповідати – 20,20% студентів. Володіють необхідними знаннями 74,71% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 81,13% студентів ВДПУ, 62,28% студентів ЗНУ та 75,00% студентів БДПІ (рис. 2).

Не володіють необхідними знаннями 5,75% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 1,89% студентів ВДПУ, 16,67% студентів ЗНУ та 1,79% студентів БДПІ. Важко було відповідати 19,54% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 16,98% студентів ВДПУ, 21,05% студентів ЗНУ та 23,21% студентів БДПІ.

Отже, найвищий показник серед студентів, які володіють знаннями щодо принципів формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів, має Вінницький державний педагогічний університет (відповідно – 81,13% студентів), що на 7,85% перевищує середній показник опитаних респондентів.

Висновки.

Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників попадає відразу у два значеннєві контексти сучасної педагогіки: формування здорової особистості учня старшої школи й розвиток індивідуальності, виділених як пріоритети державної політики в галузі освіти. Але, незважаючи на першорядну значущість зазначеної проблеми, посилення особистісно орієнтованості освіти, стан наукового знання й реальна педагогічна практика при формуванні здорового стилю життя старшокласників нівелюють у цьому процесі індивідуальність до усереднених форм життєдіяльності, що не сприяє її адекватному вирішенню.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших проблем підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Також розробити навчально-методичний комплект для студентів вищих навчальних закладів – майбутніх учителів фізичної культури щодо формування здорового стилю життя учнів старшої школи.

Література:

1. Беленов Д.Л. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни / Д.Л.Беленов, А.В.Родионов, Е.А.Уваров // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 50-52.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / О.В.Вакуленко. – К., 2001. – 20 с.
3. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях "здоровый образ жизни" и "здоровый стиль жизни" / М.Я.Виленский, С.О.Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2-7.
4. Гончаренко М.С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М.С.Гончаренко, В.Є.Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 39-43.
5. Зубалій М.Д. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників / М.Д.Зубалій, С.А.Закопайло // Молодежь третьего тысячелетия: [сб. научн. ст.: В 3-х т.]. – Т. II. – Одесса: ИСУ, 2000. – С. 394-399.

Надійшла до редакції 09.04.2009р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ЗАХВОРЮВАННЯМ СЕРЦЕВО-СУДИНОЇ СИСТЕМИ

Балакірєва Є.А., Партас І.Г., Міцук І.О.
Донецький державний інститут здоров'я,
фізичного виховання і спорту

Анотація. У данній статті наведені результати використання статико-динамічних навантажень на деякі функціональні показники хворих ішемічною хворобою серця. Був розроблений комплекс ЛФК, оцінена його ефективність та спроба навчити пацієнтів самостійно застосовувати його на побутовому етапі реабілітації. Використання пропонованого комплексу лікувальної фізичної культури на стаціонарному і побутовому етапах реабілітації покращує ряд функціональних показників, що дає підставу включати у реабілітаційну програму хворих на стенокардію статико-динамічні навантаження.
Ключові слова: серцево-судинна система, реабілітація, лікувальна фізкультура, ізометричні вправи.
Аннотация. Балакирева Е.А., Партас И.Г., Мицук И.О. Физическая реабилитация лиц с заболеванием сердечно-сосудистой системы. В статье приведены результаты исследования статико-динамичных нагрузок на некоторые функциональные показатели больных ишемической болезнью сердца. Был разработан комплекс ЛФК, оценена его эффективность. Предпринята попытка научить пациентов самостоятельно применять комплекс на бытовом этапе реабилитации. Использование предлагаемого комплекса лечебной физической культуры на стационарном и бытовом этапах реабилитации улучшает ряд функциональных показателей, что дает основание включать в реабилитационную программу больных стенокардией статико-динамические нагрузки.
Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, реабилитация, лечебная физкультура, изометрические упражнения.
Annotation. Balakireva E.A., Partas I.G., Mizhuk I.O. Physical rehabilitation of persons with the disease of the heart and vesselly system. In the article the results of research of the static-dynamic loading on some functional indexes of patients with ischemic heart trouble are resulted. The complex of medical physical training was designed. Its efficacy is estimated. It was trying to undertaken learn patients to apply self-maintainedly complex at a domestic stage of an aftertreatment. The functional indexes were better because of a usage of complex therapeutic physical training on stationary and everyday stage of rehabilitation. It gives grounds to include in rehabilitational program for persons with stenocardia statico-dinamic load.
Keywords: heart and vesselly system, rehabilitation, medical physical education, isometric exercises.

Вступ.

Ішемічна хвороба серця – це гостре або хронічне ураження серця, яке викликано зменшенням або припиненням току крові до міокарду у зв'язку з патологічним процесом у системі венечних артерій. Невідповідність коронарного кровообігу потребам міокарду може також бути обумовлено спазмом венечних судин психоемоційного, рефлекторного характеру.

Ішемічна хвороба серця є однією з найчастіших причин втрати здоров'я та працездатності [2]. Поряд з цим медична наука і практика накопичили багатий досвід з використання різних способів дії на організм хворої людини (фармакологічні засоби, хірургічне втручання, фізіотерапевтичні методи тощо).

У свою чергу лікувальна фізична культура (ЛФК) також має свої традиційні методи втручання в хід патологічних процесів. Основним засобом лікувальної фізичної культури є фізичні вправи, які використовуються в різних формах. Призначаючи їх, з урахуванням особливостей розвитку захворювання і особи хворого, підвищується здатність впливати на різні ланки патогенезу основного і супутніх захворювань.

Роль фізичних вправ в реабілітаційному процесі кардіологічних хворих надзвичайно велика. Вважається, що немає більш важливого засобу реабілітації при серцево-судинних захворюваннях, ніж правильно побудований руховий режим. Фізичні вправи позитивно впливають на більшість систем організму – серцево-судинну, дихальну, включаючи і тканинне дихання, протизсідну систему тощо.

Найзначнішим ефектом фізичних вправ у хворих кардіологічного профілю є зростання максимального споживання кисню (МСК) за рахунок підвищення функціональних можливостей міокарду, ударного об'єму серця і артеріовенозної різниці по кисню. Якщо врахувати, що цей показник характеризує енергопотенціал біосистеми, тобто відображає рівень фізичного здоров'я, стає очевидною ведуча роль фізичних вправ у загальній системі реабілітації хворих.

Лікувальна фізична культура у хворих на ішемічну хворобу серця переслідує наступні цілі: нормалізацію функцій міокарду та попередження подальшого прогресування ішемічного ушкодження міокарду.

До основних задач лікувальної фізичної культури при цьому захворюванні відносяться: зниження кисневого запиту з одного боку та збільшення доставки кисню – з другого. Це досягається за рахунок: зниження частоти серцевих скорочень, зниження рівня артеріального тиску, зниження кінцевого діастолічного тиску у порожнинах серця, розвитку «регульованої гіподинамії» міокарду.

Фізичні вправи сприяють збільшенню кисневої ємності крові в результаті зміни морфофункціональних якостей еритроцитів та помірного збільшення їх кількості. Розвиток помірного метаболічного ацидозу під впливом фізичних навантажень сприяє збільшенню об'єму еритроцитів, що в свою чергу збільшує їх киснево-транспорті можливості. При цьому зростає і спорідненість кисню до гемоглобіну, що також сприяє зменшенню тканинної гіпоксії [1, 3-5].

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

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи: розробити комплекс ЛФК для хворих ішемічною хворобою серця, оцінити його ефективність та навчити пацієнтів самостійно застосовувати його на побутовому етапі реабілітації.

Результати дослідження.

Для вивчення впливу лікувальної фізичної культури на деякі функціональні показники була відібрана група хворих з діагнозом ішемічна хвороба серця (стенокардія напруги). В дослідженнях брали участь чоловіки у віці від 40 до 45 років. Термін досліджень – стаціонарний та побутовий етапи реабілітації. Дослідження проводилися на тлі одна-

© Балакірєва Є.А., Партас І.Г., Міцук І.О., 2009

кового медикаментозного лікування, призначеного лікарем.

Розподіливши групу хворих на дві, фізичну реабілітацію проводили за двома схемами. Результати впровадження запропонованої схеми фізичної реабілітації оцінювалися вимірюванням частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у пацієнтів на початку дослідження наведені на рисунках 1, 2.

У контрольній групі застосовувався традиційний комплекс лікувальної фізичної культури, який проводився протягом 30 хвилин в залі ЛФК. У експериментальній групі тривалість занять збільшувалася до 40 хвилин, в основну частину вводили вправи статико-динамічного характеру з акцентом на дихання.

Комплекс зводився до наступного:

1. В. п.—сидячи на всьому сидінні стільця. Руки до плечей — вдих. Руки вниз — видих (4—5 разів).
2. В. п.— те ж. Перекочування з п'яти на носок з розведенням ніг в сторони, одночасно стискати пальці в кулаки, зберігши ці рухи, згинати руки почергово у ліктьових суглобах. Дихання довільне (15—20 разів).
3. В.п. - те ж саме, руки у замку. Руки вгору, ноги випрямити вперед (догори не піднімати) - вдих. Руки донизу, ноги зігнути - видих (4 - 5 разів).
4. В.п. - сидячи на краю сидіння стільця. Ковзання ніг по підлозі з рухом рук, як при ходьбі. Дихання вільне (10 - 15 разів).
5. В. п.— те ж. Потягнутися руками вгору, встати із стільця — вдих. Сісти — видих (6—8 разів). Відпочинок — ходьба залою, виконувати дихальні вправи — 2—3 рази.
6. В. п.— стоячи за спинкою стільця, ноги нарізно, руки до плечей. Обертання в плечових суглобах в одну та іншу сторони. Дихання повільне (10-15 разів).
7. В. п.— те ж, руки на поясі. Праву руку вперед, вгору — вдих. Руки назад, вниз (круг руками з поворотом корпусу) — видих (4—6 разів).
8. В. п.— стоячи боком до спинки стільця. Махові рухи ногою вперед — назад. Дихання довільне (8—10 разів). Відпочинок — ходьба залою, в русі — декілька дихальних вправ.
9. В. п.— стоячи за спинкою стільця, руки на

Студенти БДПІ

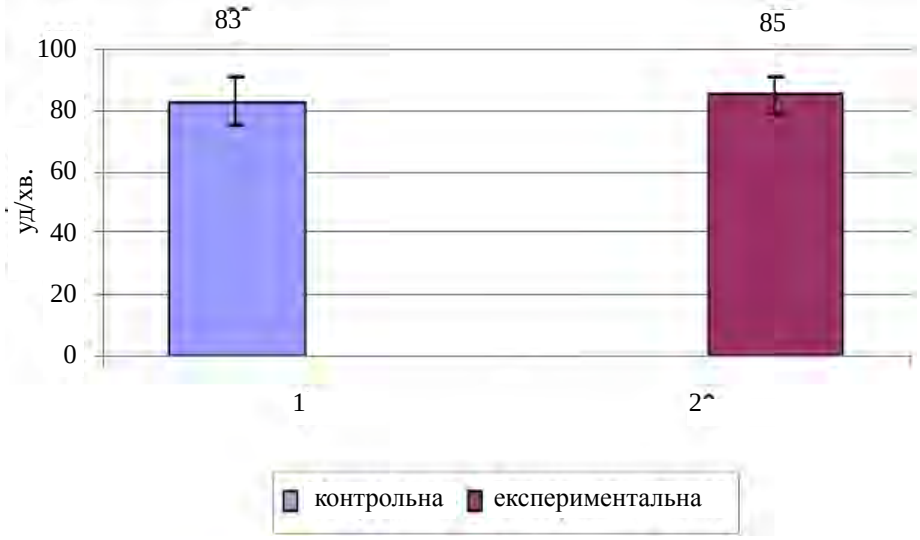


Рис. 1. Показники частоти серцевих скорочень до початку експерименту

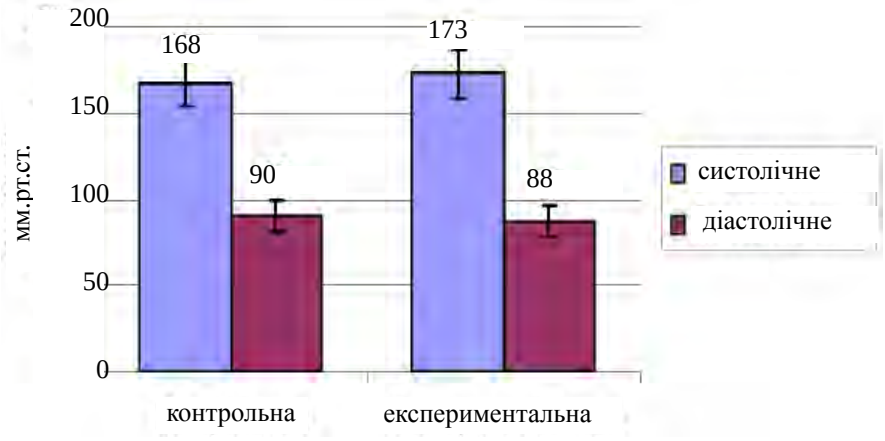


Рис. 2. Показники артеріального тиску до проведення експерименту

спинці стільця. Перекочування з п'яти на носок, прогинаючись вперед та вигинаючи спину при переході на п'яти. Руки не згинати. Дихання довільне (8—10 разів).

10. В. п.— стоячи за спинкою стільця. Руки вгору — вдих. Нахил вперед, руки на сидіння стільця — видих (6—8 разів).
11. В. п.— стоячи перед сидінням стільця, пряму праву ногу покласти на сидіння. Руки вгору — вдих. Зігнути ногу в коліні вперед, руки на коліно — видих. Те ж іншою ногою (6—10 разів).
12. В. п.— стоячи за спинкою стільця, ноги разом, руки на поясі. Праву ногу відвести убік на носок, ліву руку — вгору — вдих. Нахил в праву сторону — видих. Те ж — в іншу сторону (6—8 разів).
13. В. п.—стійка. Руки через сторони вгору — вдих. Руки через сторони вниз — видих (3—4 рази).
14. В. п.— стійка, руки на поясі. Обертання в тазостегновому суглобі проти та за годинниковою стрілкою (8—10 разів).
15. В. п.— стійка. Вільне гойдання руками вправо — вліво. Дихання довільне (6—8 разів).
16. В. п.— верхом на сидінні стільця. Руки вгору — вдих. Руки через спинку стільця, повиснути на спинці, розслабити корпус — видих (2—3 рази).
17. В.п.- те ж. Обертання корпусу. Дихання довільне. Змінювати напрям рухів (4—6 разів). Відпочинок — ходьба залом.
18. В. п.— сидячи на краю сидіння стільця. Руки в сторони — вдих. Підтягти руками коліно до грудей — видих. Те ж, підтягаючи інше коліно (6—8 разів).
19. В. п.— те ж. Притулитися до спинки стільця, розвести руки і ноги в сторони — вдих. Сісти прямо — видих (6—7 разів).
20. В. п.— сидячи на повному сидінні, руки на колінах. Нахили голови управо, вліво, вперед, назад. Обертання голови (8— 10 разів). Розслаблення.

В основну частину занять вводилися статичні вправи, які чергувалися з динамічними. Кожна ізометрична вправа повторювалася 2 – 5 разів з перервою між повторами 5 – 15 секунд. Цей комплекс дозволив поєднати дозовані м’язові навантаження з подальшим максимальним розслабленням. Таким чином робився більший акцент на тренування судинно-рухового центру, який регулює тонус судин, що важливо для хворих з ішемічною хворобою серця.

Вправи, які були введені в основну частину:

1. Опираючись руками об сидіння стільця, підводити тіло на руках.
2. Вихідне положення – сидячи, експозиція статичного зусилля – 5-10 секунд, остання релаксація – 5-7 секунд, повторити 3 – 4 рази.
3. Сидячи верхи на стільці, максимальна тяга його спинки на себе.
4. Вправи для рук та ніг з гумовими амортизаторами, закріпленими за щаблинку гімнастичної стінки.
5. Підняття рук з гантелями (0,4 – 0,5 кг) вгору.

Під час занять лікувальною фізичною культурою проводився чіткий інструктаж, з метою можливості виконання лікувальних фізичних вправ у побутових умовах.

На побутовому етапі реабілітації особам експериментальної групи були рекомендовані прогулянки, які необхідно було проводити 1 - 3 рази на

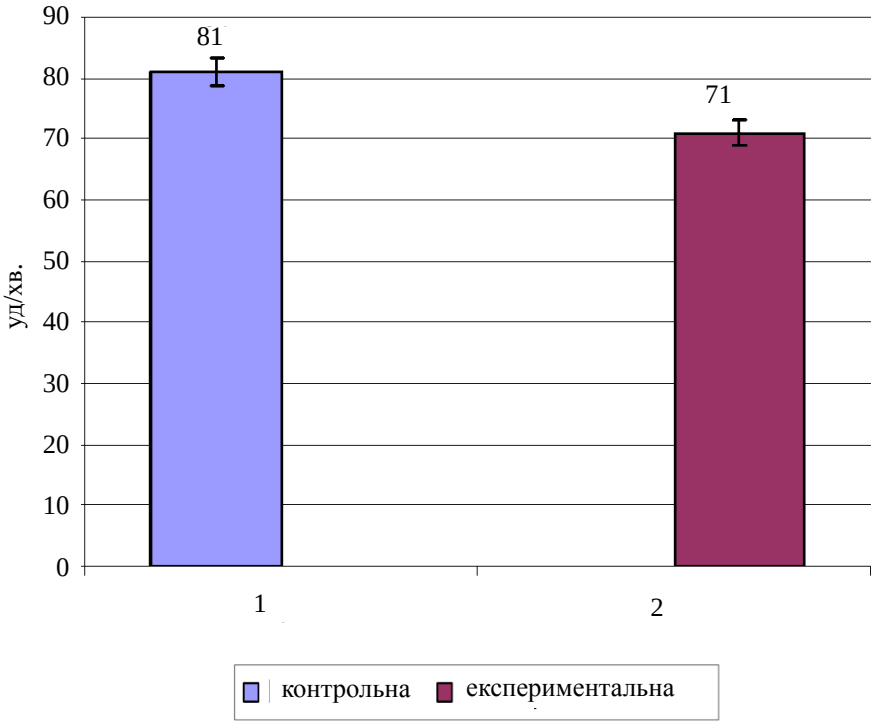


Рис. 3. Показники частоти серцевих скорочень після проведення експерименту

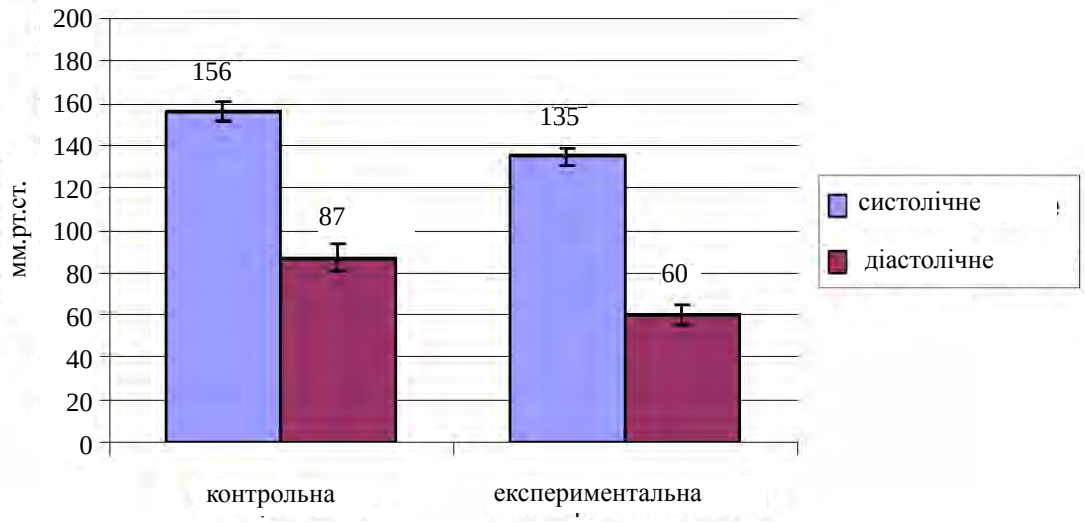


Рис. 4. Показники артеріального тиску після проведення експерименту

день, через 40 - 60 хвилин після їжі протягом двох тижнів, згідно наступній схемі:

1 день - 150 - 200 м з відпочинком через кожні 50 м(в положенні сидячи або стоячи). 1 - 2 рази на день.

2 день - 200 м з відпочинком посеред дистанції (в положенні сидячи або стоячи), 2 - 3 рази на день.

3 день - 300 - 400 м з відпочинком через кожні 100 м (в положенні сидячи або стоячи), 1 - 2 рази на день.

4 день - 400 м з відпочинком посеред дистанції (в положенні сидячи або стоячи), 2 - 3 рази на день.

5 день - 500 м з відпочинком посеред дистанції (в положенні сидячи), 1 - 2 рази на день.

6 день - 400 - 500 м з відпочинком посеред дистанції (в положенні сидячи), 1 - 2 - 3 рази на день.

7 день - 600 м з відпочинком (в положенні сидячи або стоячи), 1 - 2 рази на день.

Після проведення реабілітаційних заходів у всіх пацієнтів експериментальної групи частота серцевих скорочень знизилась до 71 уд/хв., а в контрольній - до 81 уд/хв. (рис. 3).

Одночасно спостерігалося зниження артеріального тиску. При цьому в експериментальній групі систолічний тиск знизився до 135 мм рт.ст., діастолічний – до 60 мм рт.ст. У контрольній групі відповідно до 156 мм рт. ст. і 87 мм рт.ст. (рис.4).

В обох групах функціональні зміни проявлялися на фоні задовільної працездатності (проба PWC_{170}).

Висновки:

Використання пропонованого комплексу лікувальної фізичної культури на стаціонарному і побутовому етапах реабілітації покращує ряд функціональних показників, що дає підставу включати у реабілітаційну програму хворих на стенокардію статико-динамічні навантаження.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем фізичної реабілітації осіб з захворюванням серцево-судинної системи.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. - К.: Здоровье, 1987. - 118 с.
2. Кузько Н.В. Профилактика и лечение ишемической болезни сердца на врачебном участке. - К.: Здоровье, 1981. - 166 с.
3. Соколовский В.С., Юшковская Ю.Г. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы // Физическая культура в профилактике, лечении и реабилитации - 2007. - №4. - С.25 - 27.
4. Башкін І.М., Макарова Е.В., Коваленченко В.Ф. Сучасні тенденції в фізичній реабілітації осіб з церебральним паралічем //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – N1. – 17-20.
5. Лейфа А.В., Сизоненко К.Н., Перельман Ю.М. Основные подходы к построению физической реабилитации студентов вузов с болезнями органов дыхания //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - №5. - С. 50-58.

Надійшла до редакції 09.04.2009р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

УЧЁТ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Баранаев Ю.А. Миронов В.А.
Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по изучению хронобиологических факторов в тренировочной, соревновательной деятельности и прогнозировании спортивного результата легкоатлетов высокой квалификации, сделан эмпирический анализ личных результатов легкоатлетов. Учтены дата, сезон рождения, период индивидуального года, фазы физического биоритма спортсменов. Знание биологических закономерностей организма спортсмена поможет объяснить пределы совершенствования рекордов, вопросы, связанные со спортивной формой и перетренировкой.
Ключевые слова: хронобиология, биоритм, сезон, результат, легкоатлеты.
Анотація. Баранаєв Ю.А., Міронов В.О. Облік хронобіологічних чинників в спортивній діяльності легкоатлетів високої кваліфікації. У статті представлені результати дослідження по вивченню хронобіологічних чинників в тренувальній діяльності, змаганнях і прогнозуванні спортивного результату легкоатлетів високої кваліфікації, зроблений емпіричний аналіз особистих результатів легкоатлетів. Вра-

© Баранаев Ю.А. Миронов В.А., 2009

ховано дату, сезон народження, період індивідуального року, фази фізичного біоритму спортсменів. Знання біологічних закономірностей організму спортсмена допоможе пояснити межі вдосконалення рекордів, питання, пов'язані із спортивною формою і перетренуванням.
Ключові слова: хронобіологія, біоритм, сезон, результат, легкоатлети.
Annotation. Baranayev Y.A. Mironov V.A. The count of chronobiological factors in sports activity of highly qualified athletes. In this article is presented the results of the studies on the role of chronobiological factors in the training and competitive activities and in the prognosing of sports results of highly qualified athletes. The empirical analysis of the individual results of the athletes' competitive activity is also presented and carried out taking into consideration the date and the season of birth, period of the individual year and the phase of athletes' physical biorhythms. Knowledge of the biological mechanisms of an athlete's body will help to explain the limits of record improvements, as well as the issues related to the sports form and overtraining.
Key words: chronobiology, biorhythm, season, result, athletes.

Введение.

Современное решение задач спорта высших достижений в легкой атлетике постоянно диктует необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат [1]. Вместе с тем прогнозирование функционального состояния организма спортсмена является одним из наиболее важных факторов управления учебно-тренировочным, соревновательным процессом [2].

В настоящее время в спорте многие компоненты, из которых слагается тренировочный процесс, достигли величин, близких к пределу. Практически уже почти нельзя увеличивать часы тренировки, дни, пройденные километры, поднятый вес и т. п. [3]. В связи с этим возникла необходимость поиска резервов роста спортивных достижений за счет качественного улучшения тренировочного процесса. [4]. Одним из них является использование закономерностей взаимодействия человека и среды, скрытых возможностей организма спортсмена [5].

Так как результат в спорте складывается из совокупности физических, эмоциональных и ментальных особенностей, гармоничная слаженность которых, позволяет достигнуть высоких спортивных результатов. Отсюда следует, что отыскав общий и значимый фактор определяющий функционирование этих составляющих, мы сможем понять алгоритм развития индивидуальных характеристик спортсмена [3].

С этой точки зрения весьма перспективно использование научных знаний о биоритмологических закономерностях функционирования организма для оценки и прогнозирования его функционального состояния в экстремальных условиях, так как именно показатель устойчивости ритмических колебаний физиологических процессов в организме в значительной мере характеризует его функциональные возможности, а также эффективность двигательной активности [6].

Многие специалисты физического воспитания и спорта [3, 7, 8] занимались изучением проблем индивидуализации тренировочного процесса, прогноза спортивных результатов, отбора спортсменов с учетом хронобиологических факторов. Интерес к хронобиологии понятен, прежде всего, потому, что данная теория поможет объяснить пределы совершенствования рекордов и вопросы, связанные со спортивной формой, перетренировкой, и тем самым будет способствовать улучшению процесса подготовки спортсменов.

Согласно этому результаты современных исследований позволяют ставить вопрос о необходимости нового подхода при планировании тренировочного процесса и прогнозирования спортивных результатов с учетом биоритмологических закономерностей состояния организма спортсмена, без учета которых невозможно достижение высших спортивных результатов [8].

Работа выполнена в соответствии с планом НИР кафедры легкой атлетики, Белорусского государственного университета физической культуры «Совершенствование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – изучение хронобиологических факторов в спортивной деятельности легкоатлетов высокой квалификации.

При достижении цели исследования решались следующие *задачи*:

1. определить сезон рождения легкоатлетов высокой квалификации в соответствии с полом;
2. выявить количество случаев установления личных спортивных результатов легкоатлетов в зависимости от индивидуального года (отсчет месяцев ведется от даты до даты рождения);
3. определить взаимосвязь фазы физического биоритма легкоатлетов с личным спортивным результатом.

В исследовании приняли участие 40 человек (19 мужчин 21 женщин), имеющих высокую спортивную квалификацию на уровне мастера спорта (n=21), мастера спорта международного класса (n=19), специализирующихся в различных дисциплинах легкой атлетике.

Многие из них входят либо входили в состав национальных команд Республики Беларусь, БССР, СССР и успешно выступали на чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх.

Результаты исследования.

При сравнении данных, представленных в табл. 1, можно отметить, что большинство легкоатлеток родились в весенние либо летние месяцы. У легкоатлетов несколько отличаются сезоны рождения от сезонов рождения легкоатлеток. У них в основном отмечались зимние или весенние месяцы рождения.

В исследованиях В.И. Шапошниковой, В.А. Таймазова [8] показана взаимосвязь сезонов рождения спортсменов с его потенциальными возможностями. Кроме того, они уточняют, что нельзя сразу делать вывод о том, что если спортсмен родился осенью, то ему «ничего не светит» летом. Тренированные спортсмены успешно выступают и добиваются успеха и в «неблагоприятные месяцы своего года», но, тогда «стоимость» и «риск» для организ-

Таблица 1.

Сезоны рождения высококвалифицированных спортсменов различных дисциплин легкой атлетики

Высококвалифицированные спортсмены	n	Зима (З) n (------) %	Весна (В) n (------) %	Лето (Л) n (------) %	Осень (О) n (------) %	Сезоны года ---------- %	
Легкоатлетки	21	2 ------ 9,5	7 ------ 33,3	8 ------ 38,1	4 ------ 19,0	В - Л ------ 71,4	З - О ------ 28,5
Легкоатлеты	19	6 ------ 31,6	9 ------ 47,4	2 ------ 10,5	2 ------ 10,5	З - В ------ 79,0	Л - О ------ 21,0

ма бывают более высокими [9].

На рис. 1 и 2 показана взаимосвязь между триместром индивидуального года (1, 2 и 3-й месяцы от даты рождения – это I триместр индивидуального года, а 10,11 и 12 месяцы от даты рождения – это IV триместр индивидуального года) и установлением личного спортивного результата (женщины и мужчины).

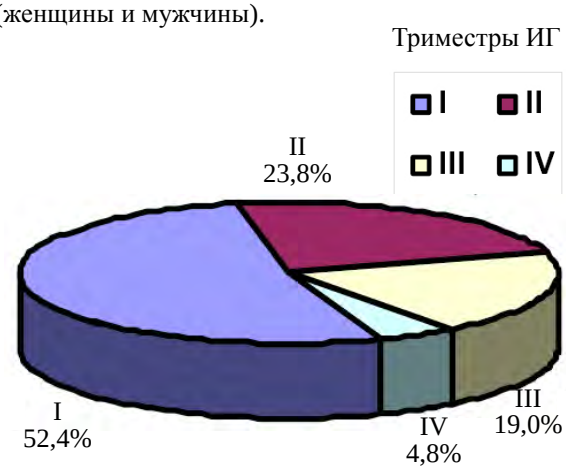


Рис. 1. Количество случаев (%) установления личных спортивных результатов в триместрах ИГ (легкоатлетки)

Легкоатлетки показали в I и II триместре индивидуального года (ИГ) 76,2% случаев установления личных спортивных результатов. Во второй половине ИГ (III и IV триместр) меньше, только 23,8% случаев. Среди легкоатлетов количество случаев в I и II триместре установления личных спортивных результатов были близки с показателями легкоатлеток – 73,7%, во второй половине ИГ (III и IV триместр) – 26,3% личных спортивных результатов.

В результате легкоатлетки и легкоатлеты, большинство личных спортивных результатов показали в I и II триместре ИГ (76,2% и 73,7% соответственно).

Первые шесть месяцев при отсчете от даты рождения человека характеризуются более высокими возможностями для адаптации к внешним воздействиям. В неблагоприятный период спортсмену особенно необходима поддержка с использованием сбалансированного питания, витаминов, восстановительных процедур и средств, повышающих иммунитет [8].

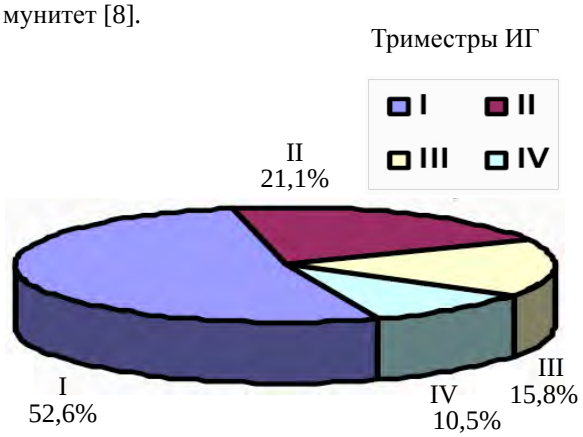


Рис. 2. Количество случаев (%) установления личных спортивных результатов в триместрах ИГ (легкоатлеты)

Таким образом, полученные данные показали, что в первой половине ИГ наибольшее количество случаев установления спортсменами личных спортивных рекордов, которые совпадают с выводами, сделанными В.И. Шапошниковой [8], о влиянии первой половины ИГ на спортивные успехи спортсменов.

На рис. 3. представлены данные о взаимосвязи фаз физического биоритма с личным спортивным результатом спортсменов.

Как показано на рис. 3, большое количество личных спортивных результатов легкоатлетками, так и легкоатлетами, было показано в положительной фазе физического биоритма (71,4% и 82,2% соответственно).

Однако отмечены случаи установление личных спортивных результатов и в отрицательной фазе у легкоатлеток – 28,6%; у легкоатлетов – 15,8%. В критический период (кривая физического биоритма переходит через нулевое значение), установления спортсменами личных спортивных результатов не обнаружено.

В настоящее время известно, что биологические ритмы влияют на активность, выносливость, уровень иммунитета, мыслительные способности

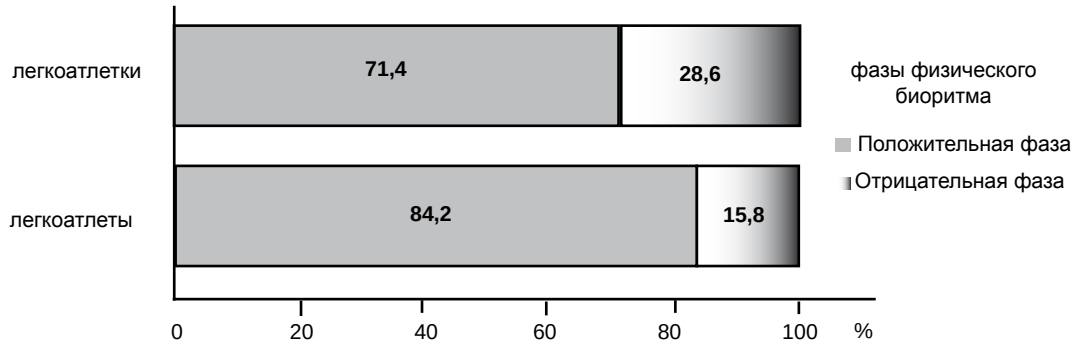


Рис. 3. Количество личных спортивных результатов (%) с учетом фаз физического биоритма спортсменов

и прочие качества человека с момента рождения (а по некоторым данным [8] – с момента зачатия) и на протяжении всей жизни. В частности, физический биоритм, влияет на такие качества как выносливость, скорость, мышечная сила, быстрота реакции. Как правило, в высшей фазе человек чувствует прилив сил и выносливости, что позволяет ему выполнять больший объем работы. В критические дни могут возникнуть проблемы со здоровьем, высок риск травматизма. Для отрицательной фазы характерен упадок сил, повышенная утомляемость и отсутствие аппетита [10].

Поэтому закономерным является, то, что в положительной фазе физического биоритма спортсмены чаще достигают лучших спортивных результатов, чем в отрицательной фазе.

Примером полезности использования биоритмов может служить знаменитый американский пловец Марк Спитц. Он завоевал 7 золотых олимпийских медалей в дни, наиболее благоприятные в отношении физического и эмоционального биоритмов [13].

Исходя из полученных нами данных, физический биоритм, несомненно, имеет значимость для достижения высоких результатов. Однако влияние эмоционального и интеллектуального биоритмов на спортивный результат, на наш взгляд, требует дальнейшего изучения.

Выводы.

Учитывая вышеизложенное, можно констатировать:

1. В легкой атлетике среди высококвалифицированных спортсменов происходит «естественный отбор», связанный с сезоном рождения. Большинство легкоатлеток родились в весенние или летние месяцы, а легкоатлеты чаще всего относились к зимним или весенним месяцам.
2. Первая половина ИГ характеризуется наибольшим количеством личных спортивных рекордов. Этому свидетельствуют полученные данные о том, что большинство личных спортивных результатов спортсмены и спортсменки, показали именно в I и II триместре ИГ.
3. Между фазами физического биоритма и установлением личного спортивного результата существует определенная взаимосвязь. Наибольшее количество лучших спортивных результатов приходится на положительную фазу физического биоритма, а наименьшее – на отрицательную.

Перспективы исследований в данном направлении предполагают дальнейшее изучение хронобиологических факторов, которые необходимо учитывать при спортивной ориентации и отборе, прогнозировании спортивных результатов, а так же для коррекции тренировочного процесса легкоатлетов.

Литература:

1. Зеличенок, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
2. Колупаев, В.А. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года / В.А. Колупаев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 2-6.
3. Агаджанян, Н.А. Биоримы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – С. 183–194.
4. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 24-31.
5. Ужегов, Г.Л. Три биоритма. Диагностика физического, эмоционального и интеллектуального состояния на 2004 и 2005 годы / Г.Л. Ужегов. – СПб., 2004. – С. 31–35.
6. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов / Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 28-30.
7. Комаров, Ф.И. Предмет, задачи и основные направления хронобиологических исследований в отечественной физиологии / Ф.И. Комаров, Н.И. Моисеева // Физиология человека. – 1983. – Т. 9. – № 16. – С. 43-47.
8. Шапошникова, В.И. Хронобиология и спорт: монография / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.
9. Шапошникова, В.И. Зоны рождения и ориентация спортсменов / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 31-37.
10. Макаров, В.Д. Наука о биологических ритмах: состояние, проблемы, перспективы / В.Д. Макаров, В.Д. Позднякова // Биология в школе. – 1989. – № 6. – С. 21-27.
11. Булкин, В.А. Взаимосвязь показателей двигательной подготовленности с результатом в толкании ядра / В.А. Булкин, В.П. Ребриков // Теория и практика физической культуры. – 1978. – №1. – С. 16-18.

Поступила в редакцию 09.04.2009г.
dgizfvs-nayka@mail.ru

«МУДРОСТЬ СИЛЫ» ПОДРОСТКОВ

Белик В.А., Павлов А.С., Лавренчук А.А.,
Годлевский П.В., Кущ И.В.
Тверской госуниверситет (Россия)
Донецкий юридический институт

Аннотация. В работе рассмотрен социально-психологический механизм становления несовершеннолетних на преступный путь, личностные особенности правонарушителей, специфика взаимодействия их с социальной средой. Намечены пути дальнейшего совершенствования теории и практики предупреждения антиобщественного поведения подростков. Использованы различные методики: тест школьной тревожности Филипса; тест – опросник Шмишека; определение направленности личности; методика «Изучение ведущих мотивов учения»; тест К. Томаса «Диагностика тактики поведения в конфликтной ситуации».
Ключевые слова: подростки, криминалитет, ошибки.
Анотація. Белік В.А., Павлов А.С., Лавренчук О.О., Годлевський П.В., Кущ І.В. «Мудрість сили» підлітків. У роботі розглянутий соціально-психологічний механізм становлення неповнолітніх на злочинний шлях, особистісні особливості правопорушників, специфіка взаємодії їх із соціальним середовищем. Намічено шляхи подальшого удосконалювання теорії і практики попередження антигромадського поводження підлітків. Використані різні методики: тест шкільної тривожності Філіпса; тест-опитувальник Шмішека; визначення спрямованості особистості; методика «Вивчення ведучих мотивів навчання»; тест К. Томаса «Діагностика тактики поводження в конфліктній ситуації».
Ключові слова: підлітки, злочинність, помилки.
Annotation. **Belik V.A., Pavlov A.S., Lavrenchuk A.A. Godlevskiy P.V., Kusch I.V. "Wisdom of force" of the adolescents.** In the article is reviewed the social-psychological gear of a becoming of minors on a criminal route, personal features of the offenders, specificity of interplay them with social medium. The route of further perfecting of the theory and practice of warning of antisocial behavior of the adolescents are intended. In the article have been used different methods: Philips' tests on school anxiety, Schmischek questioning, defenition of person's orientation, method "Learning of fundamental motives of studies", test K. Thomas "Diagnostic of tactics of behaviour in a conflict situation".
Keywords: adolescents, criminal, error.

Введение.

Неумолимая статистика свидетельствует, что сегодня несовершеннолетние преступники составляют несколько больший процент, чем преступники старших возрастов [1], что, безусловно, вызывает вполне обоснованную тревогу и озабоченность, как опасная тенденция развития общества. Однако любая опасность уменьшается, если становятся известны ее причины и условия, ее порождающие, определены формы и методы борьбы с ней [2].

В данной работе мы рассмотрим типичный социально-психологический механизм становления несовершеннолетних на преступный путь, личностные особенности правонарушителей, специфику взаимодействия их с социальной средой; исходя из исследования, наметим пути дальнейшего совершенствования теории и практики предупреждения антиобщественного поведения подростков.

Работа выполнена по плану НИР Тверского государственного университета (Россия) и Донецкого юридического института.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью нашей работы является вскрытие причин подростковой преступности с целью ее уменьшения.

© Белик В.А., Павлов А.С., Лавренчук А.А., Годлевский П.В., Кущ И.В., 2009

Организация и методы исследований. Исследованием было охвачено 60 человек (контрольная группа: 30 человек с условно «нормальным» поведением, а опытная группа: 30 человек, состоящие на учёте в органах милиции). Использованы следующие методики: тест школьной тревожности Филипса; тест – опросник Шмишека; определение направленности личности; методика «Диагностика личностных характеристик: ригидность, тревожность, фрустрация, агрессивность»; методика «Изучение ведущих мотивов учения»; тест К. Томаса «Диагностика тактики поведения в конфликтной ситуации».

Результаты исследований.

Установлено, что наиболее распространенными видами преступности среди подростков является кражи и хулиганство, самое большое число правонарушений приходится на 15-16 лет (юношеский возраст), хулиганство, таблица 1.

Как показали исследования, одной из особенностей морального обнищания (или неразвитости) является несформирование нравственного идеала, который может выступать как образ конкретного лица и как обобщение идеального качества [3]. На вопросы: «Кто ваш идеал? Почему?», испытуемые назвали киногероев, сыгранных Жан-Клод ван Даамом, Чаком Норрисом, Джеки Чаном, Арнольдом Щварценеггером. Почему? - Потому что «они умеют красиво драться, выходят из любых ситуаций».

Таким образом, опрошенных характеризует узость нравственных воззрений, ограниченность числа нравственных принципов и черт, искаженное содержание некоторых понятий. Немалую роль в таком «обнищании» нравов сыграли «**средства массовой дезинформации**».

На вопрос об их отношении у труду несовершеннолетние ответили:

С любовью, увлечением	Как к обязанности	Нравятся отдельные виды	Труд в тягость	Не любят	Пытаются избежать	Не знаю
-	5	4	6	3	10	2

Изучение мотивов совершения преступлений показало, что несовершеннолетними в определенных случаях движет безрассудство, рисовка, необходимость выделиться в совершении опасного деяния:

Хотел показаться смелым	По глупости	Стремление приобрести материальное благополучие	Подражание	Пьянство	Без-дельe	Влияние старших	Обида	Приключение
3	1	4	3	2	10	1	1	5

Таблица 1

Виды правонарушений среди подростков

Возраст	Виды преступлений				Семья	
	кражи	хулиганство	грабежи	бродяжничество	благополучная	неблагополучная
10-12	2 чел.	-	-	4	1	5
13-14	5 чел.	2	-	1	3	5
15-16	5 чел.	7	-	-	5	7

При совершении правонарушений, как правило, отсутствует правовой момент. Такие подростки, не имея четких правовых понятий, не в состоянии правильно соотносить свои действия с велением права. На вопросы: «Что такое закон? Для чего он служит? Для чего необходимо его выполнять? Кто для вас источник правовой информации?», были даны очень расплывчатые ответы. И на вопрос: «Сознавал, что за содеянное понесешь наказание?» – ответили:

Да	Нет	Думал избежать
2	5	23

Обращаясь к оценке своих поступков несовершеннолетними, мы получили ответы:

Сожалею	Не считаю правомерным	Осуждаю	Считаю, иногда можно нарушить
5	10	4	11

Изучая личностные особенности несовершеннолетних правонарушителей, мы пришли к нижеследующим выводам.

- Для учащихся, склонных к правонарушениям, преобладающими являются социальные мотивы: они приходят в школу с целью общения со сверстниками;
- познавательные мотивы у данной группы не развиты, интерес к содержанию учебной деятельности на низком уровне;
- на втором по значимости находится мотив избежание неприятностей: 20% учащихся готово учиться только потому, не хочет иметь осложнения со стороны взрослых в случаях неудач;
- в контрольной группе является мотив познавательный: учащимся интересно само содержание учения;
- достаточно значимы для контрольной группы также социальные и деловые мотивы.

Учебная деятельность всегда полимотивирована. В системе учебных мотивов переплетаются внешние и внутренние мотивы [4]. Нами было отмечено, что в экспериментальной группе преобладают внешние мотивы, а в контрольной – внутренние. В экспериментальной ведущими являются мотивы социальные, избегание неприятностей и мотивы благополучия, а в контрольной – познавательные, социальные и деловые.

Развитие внутренней мотивации учения – это движение вверх [5]. Но гораздо проще двигаться вниз, поэтому в реальной педагогической практике родителей и учителей часто используются такие «педагогические подкрепления», которые приводят к регрессу мотивации учения у школьников. Ими могут быть: чрезмерное внимание и неискренние похвалы, материальное поощрение и использование престижных ценностей, а также жесткие наказания, принижающая критика и игнорирование вниманием, неоправданно заниженные оценки и лишение материальных и иных ценностей. Эти воздействия обуславливают ориентацию ученика на мотивы самосохранения, материального благополучия и комфорта.

Сопоставляя результаты теста «Тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность», мы наблюдаем значительную разницу в оценке состояний обеих групп. Показания по всем состояниям в экспериментальной группе намного выше. Особенно высоки показатели по агрессивности. Понятие «агрессия» в данном контексте имеет широкое значение. Это такое состояние, которое не всегда сводится к прямому нападению. Но и включает в себя угрозу, желание напасть, враждебность. Это может быть агрессия против других и агрессия против себя. Она может быть у школьников ярко выражена внешне в драчливости, грубости, задиристости, а бывает и внутренне затаенной в виде скрытого недоброжелательства и «тихой» озлобленности.

Незначительны расхождения по шкалам «фрустрации потребностей в достижении успеха», «проблемы и страхи в отношениях с учителями». Проблемы и страхи в отношениях с учителями – это общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий уровень успешности обучения школьника. Интересно, что показатели совпадают, следовательно, это проблема всех учащихся. Очевидно, это связано с тем, что, хотя и провозглашена гуманизация школы во многом методы и формы работы остались во многих школах прежними.

Какова же направленность личности несовершеннолетних экспериментальной группы? Результаты исследования говорят о том, что в контрольной группе преобладающей является направленность на «дело», на II месте стоит направленность на общение, на III – на себя. Значит, учащиеся заинтересованы в решении деловых проблем, выполнении работы как можно лучше, ориентации на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели. Значительной для многих является направленность на общение

(32%): стремление при любых обстоятельствах поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, социальное одобрение, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

В противоположность этим данным в результатах исследования экспериментальной группы мы видим, что на первом месте стоит ориентация на себя: это ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение своих потребностей, агрессивность в достижении статуса, склонность к соперничеству, тревожность. Следовательно, чаще всего эти школьники несут в себе эгоистическое качество. Они себялюбивы, предпочитают во всем свои личные интересы интересам других людей и общества, часто пренебрегают последними. Жизненная направленность эгоиста – собственное «Я», личное преуспевание (причем, нередко, за счет других).

Учитывая тот факт, что не всегда личные интересы субъектов совпадают с интересами окружающих, нас заинтересовал вопрос: как же выходят из этой конфликтной ситуации подростки-правонарушители. Поэтому мы провели диагностику тактики поведения субъекта в конфликтной ситуации (тест Томаса). Проведем наблюдение. Если для учащихся обычного класса характерны такие тактики поведения как сотрудничество и соглашение (соответственно I и II место), то для экспериментальной группы эти показатели находятся на двух последних местах. На I месте находится соперничество, на II – приспособление, III избегание. Соперничество (соревнование) – наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражающийся в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Такое поведение характерно для субъектов, уверенных в себе, сильных, эгоистичных.

Приспособление, в противоположность соперничеству, означает принесение в жертву собственных интересов ради другого [6]. Это чаще всего внушаемые, заискивающие перед более сильными товарищами подростки, слабовольные и неустойчивые перед дурным влиянием. Следовательно, к разным типам подростков нужно найти свой индивидуальный подход, основанный на психолого-педагогической характеристике каждого типа.

Исходя из практического исследования, мы можем сказать: для подростков, совершивших преступления, характерен низкий уровень познавательных и общественных интересов. На формирование идеалов таких подростков оказывают влияние сверстники и особенно старшие с антисоциальным опытом поведения. В структуре личности у большинства из них доминируют такие качества: лень, безволие, нечуткость, агрессивность. Важным условием формирования личности данной категории подростков являются отрицательные семейные условия, отсутствие норм нравственности. Для несовершеннолетних нарушителей, как правило, характерно отрицательное отношение к учебе, что, в конечном итоге, противопоставляет их коллективу класса. Начало этого противопоставления лежит в мотивах учебной деятельности. Если для большинства учащихся в учебном процессе преобладают познавательные мотивы, то для подростков с отрицательным поведением преобладает мотив принуждения. Это усугубляет конфликтные отношения неуспевающего с коллективом, порождая в его поведении явления бравады, негативизма.

Известно [7], что в подавляющем большинстве случаев в число правонарушителей попадает индивид, не нашедший себя в коллективе в связи с отрицательными отношениями со сверстниками.

Исходя из наших исследований, мы делаем заключение: антисоциальное поведение несовершеннолетних взаимообусловлено влиянием факторов, в первую очередь, внешней социальной среды (в особенности – микросреды), а также индивидуальными особенностями личности подростка, которое обуславливает его индивидуальное реагирование на различные «жизненные неудачи».

Выводы.

Необходима коренная переоценка нынешних представлений о молодежи, кардинальный пересмотр ценностей, иначе неминуем упадок личностной и государственной морали, проявляющийся в общем приросте уголовных тенденций, в разрушительном распространении алкоголя и наркомании. Первичная причина этого – во внутренней бездуховности, при которой личная мораль и ответственность человека вытесняются и подавляются. Проблемы молодежи требуют своевременного, тщательного изучения и эффективного управления: изучение общества как социальной среды с одной стороны, и личности молодежи как субъекта социальных преобразований с другой.

Необходимы радикальные изменения в экономике, быте, образовании, ибо нежелательные деформации социальной среды личности всегда обусловлены средой более высоких уровней.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем, касающихся подростков, личностных особенностей несовершеннолетних правонарушителей, специфики их взаимодействия с социальной средой.

Литература:

1. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. М.: Просвещение, 1992. – 200 с.
2. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. М.: Просвещение, 1992. – 240 с.
3. Зубец О.П. Возраст: особенности нравственной жизни. М.: Знание,1987. – 280 с.
4. Коваленко О.И. Филонов В.Г. Курс лекций по криминологии и профилактике преступности. Д.: Донбасс,1995. – 160 с.
5. Ратинов А.В. Правовая психология и преступное поведение, Краснодар, 1998. – 200 с.
6. Зюбин Л.М. Психология воспитания. М.: Высшая школа, 1991. – 212 с.
7. Федорова Г.Г. Трудный подросток: становление личности. СПб.: Знание, 1992. – 204 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Бєлікова Н.О.
Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна"

Анотація. У статті розкрито різні підходи до змістовного наповнення поняття "професійна підготовка", виявлено рівень готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності. Висвітлені актуальні питання, що стосуються модернізації змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в контексті відповідності сучасним вимогам вищої школи. Розглянуті проблеми підвищення рівня підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності, які можуть послужити теоретичною базою для вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.
Ключові слова: професійна підготовка, фахівець, фізична реабілітація.
Аннотация: Беликова Н.А. Теоретико-методические аспекты профессиональной подготовки будущих специалистов по физической реабилитации. В статье раскрыто разные подходы к смысловому наполнению понятия "профессиональная подготовка", выявлено уровень готовности будущих специалистов по физической реабилитации к профессиональной деятельности. Освещены актуальные вопросы, которые касаются модернизации содержания профессиональной подготовки будущих специалистов по физической реабилитации в контексте соответствия современным требованиям высшей школы. Рассмотрены проблемы повышения уровня подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, которые могут послужить теоретической базой для совершенствования профессиональной подготовки будущих специалистов по физической реабилитации.
Ключевые слова: профессиональная подготовка, специалист, физическая реабилитация.
Annotation. Bielicova N.O. Theoretical and methodical aspects of professional preparation of physical rehabilitation future specialists. The article is open up different approaches to the content of the notion "professional preparation". The level of professional aptitude of physical rehabilitation of a future specialists is discovered. It is widely covered urgent question that is about modernization of a content of professional prepearence of a future specialists of physical culture in contents of conformity with modern demands of high school. The problems of increase a level of preparation of students to the future professional work was surveyed. They compound a theoretical basis of perfecting vocational training of the future specialists.
Key words: professional preparation, specialist, physical rehabilitation.

Вступ.

Освіта, професіоналізм і здоровий спосіб життя в XXI ст. домінують в числі найважливіших факторів забезпечення досягнень в соціально значимих видах діяльності, в житті кожної людини; її положенні в суспільстві, колективі, сім'ї; прогресивних перетвореннях у соціумі. Зміни в суспільному житті, безперечно, сприяють зміні поглядів на традиційну підготовку фахівців.

Серед основних завдань професійної підготовки фахівців на сучасному етапі розвитку освіти в Україні є формування особистості, яка може творчо, свідомо, самостійно визначати мету своєї майбутньої діяльності, здатна до саморегуляції, що забезпечить досягнення цієї мети. Актуальними є питання, що стосуються модернізації змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в контексті відповідності сучасним вимогам вищої школи.

© Бєлікова Н.О., 2009

Окремі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації були предметом досліджень А.Герцика, В.Г.Григоренко, В.О.Кукси, Ю.О.Лянного, О.І.Міхеєнко, В.П.Мурзи, В.М.Мухіна, С.М.Попова, Л.П.Сущенко тощо.

Аналіз наукових праць вищезгаданих авторів засвідчив, що нині гостро стоїть питання розв'язання проблеми готовності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до професійної діяльності, розвитку у нього адекватних змістові здоров'язберігаючої діяльності особистісних якостей і властивостей.

Окреслена проблема актуалізує науково-методичні дослідження щодо оновлення змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, розвитку їх творчого й особистісного потенціалу.

Робота виконана згідно плану НДР Луцького інститут розвитку людини Університету "Україна".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті – теоретичне обґрунтування змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, а також визначення рівня готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

Завдання: розглянути систему поглядів на зміст базових понять дослідження, які пов'язані з вдосконаленням підготовки фахівців з фізичної реабілітації; виявити сформованість у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації готовності до професійної діяльності.

Результати дослідження.

В останні роки виникли нові погляди на традиційне розуміння ключових понять щодо питання підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності.

О.Б.Павлик визначає "професійну підготовку фахівців" як складну психолого-педагогічну систему із специфічним змістом, наявністю структурних елементів, формами відношень, особливостями навчального процесу, специфічного для даного фаху знаннями, вміннями та навичками [10, с. 4].

О.Куц та І.Лапичак зазначають, що професійна підготовка спеціаліста характеризується певними критеріями якості, за які несе відповідальність вищий навчальний заклад. В загальному вигляді компоненти професіоналізму автори подають таким чином: 1) професійні знання: спеціальні, методичні, психолого-педагогічні; 2) професійні вміння: дидактичні, організаційні, конструктивні, прогностичні, комунікативні; 3) професійні якості особистості: ціннісні, здібності, риси характеру [5, с. 539].

Аналізом наукового фонду В.І.Наумчук виявив, що в основі підготовки фахівців має бути самостійна праця суб'єктів навчання із засвоєння накопичених людством знань. Як зазначає даний автор, в дидактиці вищої школи більшість дослідників (С.І.Архангельський, В.І.Загвязинський, В.А.Козаков, І.І.Кобиляцький , Р.І.Нізамов та ін.) розглядають самостійність студентів як обов'язкову умову успішного формування майбутнього фахів-

ця, як один із основних принципів вузівської дидактики, а самостійну роботу студентів - як основний шлях реалізації цього принципу [9, с. 8].

Л.П.Сущенко під поняттям "професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту" розуміє процес, який характеризує технологічно обґрунтовані засади вищих навчальних закладів країни надати особистості такого рівня професіоналізму, завдяки якому вона стане конкурентоспроможною на ринках праці, буде самостійно організовувати фізичне виховання різних верств населення регіону й успішно працювати в усіх ланках спортивного руху [11, с. 28].

С.Мальона зазначає, що вихідні ідеї щодо професійної підготовки майбутніх фахівців в сфері фізичної культури і спорту повинні ґрунтуватися на основних положеннях Конституції України, Законів України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Державної програми розвитку фізичної культури і спорту, Указу президента від 18 жовтня 2001 року, "Про національну програму правової освіти населення", Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні та низці інших нормативно-правових документів [7, с. 108].

На думку Ю.Д.Железняка, оскільки фізичне виховання і спорт в сучасних умовах охоплюють всі категорії населення, як здорових, так і хворих, які потребують зміцнення здоров'я, фізичної і соціальної реабілітації, то це пред'являє особливі вимоги до рівня професіоналізму обслуговуючих систему фізичного виховання і спорту фахівців. Цілком зрозуміло, як важливий високий професіоналізм і як небезпечний непрофесіоналізм в цій області [3, с. 47].

Л.І.Лубишева та В.А.Магін зазначають, що ціль модернізації професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту полягає в створенні механізму стійкого розвитку педагогічної системи професійної підготовки науково-педагогічних фізкультурних кадрів, яка відповідає розвитку і запитам особи, суспільства та держави і дозволяє істотно підвищити якість освіти, соціокультурну та здоров'яформуючу роль фізичної культури і спорту.

Для досягнення вказаної мети, на думку авторів, передусім необхідно вирішити наступні задачі: провести аналіз змістовних основ і організації фізкультурної освіти в умовах навчання в університетах з ціллю обґрунтування нових педагогічних технологій для підготовки педагогічних кадрів в області фізичної культури і спорту; організувати процес підготовки майбутніх фахівців університетського профілю на основі освоєння ними інноваційних технологій фізичного виховання, масового спорту, спорту вищих досягнень; обґрунтувати нову модель фахівця науково-педагогічного профілю, що пройшов професійну підготовку в умовах університетської фізкультурної освіти; ознайомити фахівців, що працюють в області вищої фізкультурної освіти, з інноваційними технологіями фізичного виховання, їх об'єктивними перевагами в порівнянні з існуючими традиційними технологіями фізичного виховання; організувати навчання студентів фізкультурних вузів (факультетів) методам і формам інноваційних технологій; розробити навчальні програми і матеріали, що відображатимуть зміст інноваційних технологій і упровадження їх в процес професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту [6, с. 13].

В світлі вищесказаного, реалізація програми модернізації процесу неперервної професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, як відзначає В.В.Мартиненко, вимагає розробки, створення й забезпечення освітнього процесу навчальними програмами спецкурсів, навчальними і навчально-методичними посібниками, зміст яких повинен бути націлений на зміну професійного мислення фахівців, озброєння їх новими знаннями і уміннями, інноваційними технологіями. Спецкурси з даної проблеми можуть успішно засвоюватися майбутніми фахівцями в рамках національно-регіонального (вузівського) компоненту державного освітнього стандарту вищої професійної освіти [8, с. 57].

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен знати: 1) зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту; 2) форми, методи і принципи організації інноваційного навчання; 3) медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту.

Фахівець з фізичної культури і спорту нової формації повинен уміти: 1) планувати, організовувати і проводити заняття з використанням інноваційних технологій; 2) застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій; 3) оцінити ефективність використовуваних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу; 4) аналізувати й коректувати свою професійну діяльність; 5) організовувати і проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності [8, с. 57].

Очікувані результати: 1) створення в системі неперервної підготовки умов для освоєння фахівцями сучасних інноваційних технологій у галузі фізичної культури; 2) підвищення якості вищої фізкультурної освіти; 3) формування у майбутніх фахівців нової ментальності у області фізичної культури і спорту; 4) підвищення рівня професійної підготовки фахівців, що працюють у сфері фізичної культури і спорту освітніх установ; 5) посилення культуротворчого потенціалу фізичної культури; 6) підвищення інтеграційної ролі фізичної культури в її цілісній методології; 7) формування стійкого інтересу до регулярних занять фізичними вправами, дотримання основ здорового способу життя, що сприяють зміні стилю життя; 8) підвищення рівня фізкультурної освіти управлінців, педагогів, батьків і дітей. [8, с. 58].

Таким чином, визначення змісту діяльності сучасного фахівця з фізичної культури і спорту, формування його професійної підготовки в умовах вищої педагогічної школи є цілісним процесом, який

забезпечить цілеспрямоване керівництво становлення фахівця даної галузі, зумовить оптимізацію засвоєння необхідних теоретичних і практичних знань та вмінь. Тому викладачам, які готують майбутні кадри, необхідно знати структуру професійно-педагогічних функцій спеціаліста з фізичної культури, а також підготовити їх до виконання цих функцій на найвищому рівні сучасних вимог.

Погіршення стану здоров'я населення, поширеність хронічних неінфекційних захворювань, травматичних ситуацій, психоемоційних, імунних й інших дисбалансів та дисфункцій, значне поширення навичок нездорового способу життя свідчать про те, що наша держава потребує кваліфіковано підготованих кадрів, здатних розробляти й реалізовувати сучасні комплексні оздоровчо-реабілітаційні технології в лікувально-профілактичних, санаторно-курортних і спортивно-оздоровчих закладах усіх форм власності.

Аналіз літературних першоджерел, проведений Т.Бойчук, М.Голубєвою, О.Левандовським, переконують у тому, що це питання сьогодні залишається відкритим. Комплексні дослідження про те, яким чином повинна здійснюватися професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації з урахуванням необхідності науково обґрунтованої організації процесу освіти і досвіду передових країн та регіональних особливостей України, досі не проводилися, чим підтверджується доцільність обговорення цієї проблеми на різних рівнях [1, с. 13].

На основі теоретичного аналізу літератури, Л.П.Сущенко під професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичної реабілітації розуміє процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом певного терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для проведення фізичної реабілітації різних верств населення регіону й успішної праці в лікувально-профілактичних закладах з урахуванням сучасних вимог ринку праці [12, с. 277-278].

В.Кукса вважає, що підвищення якості підготовки спеціалістів оздоровчої сфери, розвиток національної, зорієнтованої на здоров'ятворчу підготовку спеціалістів фізично-реабілітаційної освіти – головна передумова активізації інтелектуальних сил і професійних резервів нації, мобілізації її психофізичних, духовно-людських і трудових ресурсів. Таке розуміння ролі фізично-реабілітаційної освіти об'єктивно ставить проблему фундаментальної переорієнтації загальної філософії освіти, зміни оздоровчо-освітньої парадигми в цілому [4, с. 41].

При підготовці фізичних реабілітологів, на думку Т.М.Бугері, виникають труднощі, обумовлені недостатньо розробленими міжпредметними зв'язками, а також відсутністю уніфікованої нормативно-правової бази навчання. На думку автора, недостатнім є досвід системи підвищення кваліфікації фахівців з фізичної реабілітації при їхній безперервній освіті протягом усієї професійної життєдіяльності фізичного реабілітолога. Найважливіше місце у вирішенні означених проблем повинне належати змінам навчального плану й перегляду навчальних програм, підвищенню професійного рівня професорсько-викладацького складу, пошуку й упровадженню в навчальний процес ефективних методик, новітніх освітніх технологій, переосмисленню ролі якісної освіти. Науково-педагогічний аспект засвоєння міждисциплінарної проблеми обумовлений начальною потребою в розробці діючої моделі при підготовці висококваліфікованих фахівців – фізичних реабілітологів. Усе це свідчить про те, що проблема оптимальної підготовки фахівців з фізичної реабілітації й перехід від їхньої високої кваліфікації до професійної компетентності вимагає глибокого теоретичного й системного практичного осмислення й рішення [2, с. 12].

Необхідною базою для цього є анкетування студентів з метою дослідження їх особистісних і пізнавально-навчальних характеристик, якостей і можливостей, знайомство з їх інтересами як до вибору професії, так і до технологій оздоровлення.

Для дослідження сформованості у майбутніх фахівців з фізичної реабілітації готовності до професійної діяльності були розроблені питання анонімного анкетування, у якому взяло участь 42 студенти IV-го курсу спеціальності "Фізична реабілітація" Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна".

Підсумовуючи результати проведеного анкетування студентів слід відмітити, що 78 % респондентів вважає, що їх професіоналізм потрібен людям; 13 % відчувають труднощі при відповіді, ще 9 % вважають, що їх професіоналізм людям не потрібен. Сутність поняття "готовність до професійної діяльності" розуміє 64 % респондентів, частково розуміє – 18 %, не розуміє сутність даного поняття 8 % студентів, 10 % відчувають труднощі при відповіді на питання.

Дані анкетування показали, що повністю підготовленими для використання засобів фізичної реабілітації у своїй майбутній професійній діяльності вважають себе 36 % студентів, 44 % респондентів вважають себе частково підготовленими, на думку 12 % - вони є не підготовленими до професійної діяльності і 8 % відчувають певні труднощі при відповіді.

Щодо оцінки себе як майбутнього фахівця з фізичної реабілітації за 5-бальною шкалою, відмінним фахівцем себе вважають 23 % студентів, добрим – 38 %, задовільним – 32 %, 7 % респондентів визнали свою професійну підготовку незадовільною.

Отримані в ході дослідження результати, які свідчать про необхідність підвищення рівня підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності, можуть послужити теоретичною базою для вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Висновки.

Отже, система професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації у зв'язку з

провідними тенденціями в сучасній освітній сфері, а також зважаючи на дані анкетування, має потребу у відчутній оптимізації, у вдосконаленні змісту навчання і зміні педагогічної парадигми, у системному опрацюванні й створенні діючої моделі ефективного навчально-виховного процесу підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної реабілітації, чому присвячені подальші наші дослідження.

На основі вищесказаного можна зробити висновок, що професійна підготовка фахівця може бути ефективною тільки при умові її організації як цілісної системи, що становить основу моделі підготовки сучасного спеціаліста.

Перспективи подальших досліджень: планується вивчення думки студентів щодо формування компетентності фахівця з фізичної реабілітації.

Література:

1. Бойчук Т. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності "Фізична реабілітація" в Україні / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств: Зб. наукових праць. — Луцьк, 2008. — Т.3. — С. 11-16.
2. Бугеря Т.М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконаленні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Т. М. Бугеря // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 10-12.
3. Железняк Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 5. — С. 47–53.
4. Кукса В. Переорієнтація професійної самосвідомості студента-фізреабілітолога / В. Кукса // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 40-47.
5. Куц О. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О. Куц, І. Лапичак // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 4-х т. — Львів: НВФ "Українські технології", 2002. — Т. 2. — С. 539-541.
6. Лубышева Л.И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 12. — С. 13-16.
7. Мальона С. Право - специфічний засіб управління фізичною культурою і спортом / С. Мальона // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 108-110.
8. Мартиненко В.В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту / В. В. Мартиненко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 55-58.
9. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / В. І. Наумчик ; Терноп. держ. пед. ун-т ім. В.Гнатюка. – Т., 2002. – 19 с.
10. Павлик О.Б. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх перекладачів до використання офіційно-ділового мовлення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / О. Б. Павлик; Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б.Хмельницького. – Хмельниц., 2004. – 20 с.
11. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія / Людмила Петрівна Сущенко. — Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. — 442 с.
12. Сущенко Л.П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2007. — № 6. — С. 276-279.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЭКССУДАТИВНОМ ПЛЕВРИТЕ

Бисмак Е.В.[6]

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. При изучении литературных источников по проблеме применения средств физической реабилитации при экссудативном плеврите отмечено, что лечебную физическую культуру, лечебный массаж и физиотерапию целесообразно назначать в начальный период развития плевральных сращений, что значительно повышает эффективность комплексного лечения данной категории больных, способствует уменьшению инвалидизации, нормализации функционального состояния кардиореспираторной системы и увеличению физической работоспособности больных. Изучено влияние средств физической реабилитации на организм больных экссудативным плевритом в целом.

Ключевые слова: физическая реабилитация, лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, экссудативный плеврит.

Анотація. Бісмак О.В. Застосування засобів фізичної реабілітації при ексудативному плевриті. При вивченні літературних джерел з проблеми застосування засобів фізичної реабілітації при ексудативному плевриті відзначено, що лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж та фізіотерапію доцільно призначати у початковий період розвитку плевральних зрощень, що значно підвищує ефективність комплексного лікування даної категорії хворих, сприяє зменшенню інвалідизації, нормалізації функціонального стану кардіореспіраторної системи та збільшенню фізичної роботоспроможності хворих. Вивчена увага впливу засобів фізичної реабілітації на організм хворих на ексудативний плеврит в цілому.

Ключові слова: фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, ексудативний плеврит.

Annotation. Bismak L.V. Application of means of physical rehabilitation at exudative a pleurisy. At studying of references on a problem of application of means of physical rehabilitation at exudative a pleurisy it is noticed, that the medical physical training, medical massage and physiotherapy is expedient for prescription in an initial stage of development pleural adhesion, that considerably raises efficiency of complex treatment of the given category of patients, promotes reduction invalidism, normalization of a functional condition cardiorespiratory systems and to increase in physical working capacity of patients. The influence of methods of physical rehabilitation of a patients with exudative a pleurisy on their organism.

Key words: physical rehabilitation, medical physical training, medical massage, physiotherapy, exudative a pleurisy.

Введение.

Удельный вес экссудативных плевритов в структуре общей заболеваемости на сегодняшний день составляет до 4% (R.W. Light et al., 2007, А.Г. Чучалин, 2002, В.А. Соколов, А.А. Варин, 2002). Появление жидкости в плевральной полости чаще наблюдают при пневмонии – до 49% и туберкулезе – до 13% [7,8]. Неопластический процесс сопровождается выпотом у 13% больных, другие причины составляют до 11% (Davies C.W.H et al., 2007). По данным разных авторов, плевриты возникают преимущественно у мужчин рабочих профессий в молодом трудоспособном возрасте. Профессиональные вредности, связанные с переохлаждением, в значительной мере влияют на возникновение плевритов [3,5,7].

В литературе публикуется большое количество работ, касающихся проблемы в целом. Среди частных вопросов центральным остается вопрос применения средств физической реабилитации (лечебной физической культуры, лечебного масса-

© Бисмак Е.В., 2009

жа, физиотерапии) при экссудативном плеврите. Небольшие плевральные сращения, оставшиеся после болезни, не вызывают у больных существенных расстройств дыхания. Распространенные же плевральные сращения могут вызывать у них нарушение функций дыхательного аппарата и кровообращения, что отражается на функциональном состоянии всего организма и сопровождается снижением трудоспособности больных. Спайки в условиях форсированного дыхания (при физической работе) могут являться причиной надрыва плевры и возникновения спонтанного пневмоторакса. Последствием распространенного спаечного процесса в отдельных случаях может быть развитие у больных сколиоза, перетягивание средостения в больную сторону, западение соответствующей половины грудной клетки и сужение межреберий [5,7].

Приведенные ранее патологические изменения требуют своевременного вмешательства врача, соответствующего лечения и заставляют настойчиво добиваться возможно полного излечения больного плевритом и восстановления у него полноценных функций дыхательного аппарата с целью сохранения трудоспособности. Поэтому физическая реабилитация является одной из обязательных составных частей комплексного лечения больного, страдающего экссудативным плевритом.

Литературные источники свидетельствуют, что раннее начало применения средств физической реабилитации при экссудативном плеврите значительно повышает эффективность комплексного лечения данной категории больных, способствует уменьшению инвалидизации и увеличению физической работоспособности пациентов [1,11,12]. Лечебную гимнастику целесообразно вводить в общий комплекс лечения больного (двигательный режим, медикаментозная терапия) не тогда, когда у больного уже сформировался выраженный спаечный процесс, а тогда, когда спайки только начинают развиваться. Показаниями для начала занятий лечебной гимнастикой следует считать затихание острого воспалительного процесса и начало периода выздоровления. Клиническими признаками стихания воспалительного процесса и начала организации экссудата являются: снижение температуры, уменьшение экссудата, появление шума трения плевры. Повышенная у больного СОЭ не является противопоказанием для начала занятий ЛФК. В случае обострения воспалительного процесса (повышение температуры, увеличение экссудата) лечебную гимнастику следует временно прекратить до стихания обострения.

Наличие у больного болей при вдохе и движении в пораженной стороне грудной клетки не является противопоказанием для начала занятий лечебной гимнастикой. Однако ощущения сильной боли на занятиях лечебной гимнастикой не должно быть. После первых процедур лечебной гимнастики у больных наблюдается некоторое усиление болей, но в дальнейшем они быстро уменьшаются и исчезают, что следует объяснить рассасыванием и растяжением спаек.

Под влиянием своевременного применения лечебной гимнастики у больных наблюдается более быстрое рассасывание и исчезновение экссудата. При лечении больных плевритом с замедленным рассасыванием экссудата, а также с осумкованным плевритом обычно рекомендуется производить откачивание экссудата. Клинические данные показывают, что введение в общий комплекс лечения таких больных лечебной гимнастики приводит к быстрому уменьшению и исчезновению у них экссудата, в результате чего необходимости в его откачивании уже нет [4,9].

Эта проблема разрабатывается нами согласно темы Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 рр. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме: «Медико-биологическое обоснование комплексного подхода к физической реабилитации тренированных и нетренированных лиц с заболеваниями различных систем организма с использованием информационного моделирования». Шифр темы: 4.3.3.2 п, номер госрегистрации 0108U004553.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – изучить влияние средств физической реабилитации на организм больных экссудативным плевритом.

Методы исследования: анализ литературных источников.

Результаты исследования.

Тактика лечения и реабилитации больных экссудативным плевритом зависит от этиологии заболевания, функционального состояния дыхательной системы, сопутствующих заболеваний, возраста больного и др. [3,7]. Лечебные мероприятия, проводимые больным плевритом, должны предусматривать: 1) воздействие на основное заболевание (этиологическое лечение); 2) патогенетическую терапию (с учетом характера выпота и клинико-морфологической формы плеврита); 3) устранение наиболее выраженного синдрома, определяющего тяжесть состояния; 4) повышение общей реактивности организма.

Лечебная физическая культура является одним из эффективных средств комплексной физической реабилитации больного, страдающего экссудативным плевритом. Основные задачи ЛФК: 1. Восстановление у больного функций нервно-регуляторных механизмов, которые управляют дыхательным аппаратом. 2. Увеличение амплитуды движений грудной клетки и диафрагмы, нормализация дыхательного акта и вентиляции легких. 3. Улучшение крово- и лимфообращения в легких и плевре. 4. Ускорение рассасывания экссудата, противодействие образованию плевральных спаек и содействие рассасыванию уже возникших. 5. Восстановление функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. 6. Общее укрепление и повышение сопротивляемости организма больного, адаптация организма к постепенному повышению физических нагрузок [2,6]

Особенностью методики ЛФК при плеврите является широкое применение специальных дыхательных упражнений. Используют волевое управляемое статическое, динамическое и локализованное дыхание. Первое вовлекает в работу дыхательные мышцы и способствует нормализации отношения вдох-выдох; второе объединяет дыхание с движениями и усиливает вдох или выдох; третье усиливает дыхательные движения в определенном участке грудной клетки и одновременно ограничивает их в другой части.

В условиях стационара курс ЛФК рекомендуется условно разделить на 2 периода: вводный и тренировочный (основной), продолжительность которых зависит от тяжести заболевания. Во вводном периоде применяют гимнастические упражнения для верхних и нижних конечностей, с постоянным увеличением амплитуды и темпа движения, в сочетании с дыхательными и специальными упражнениями для туловища. Поднимая руку на стороне поражения, больной должен делать глубокий вдох, что будет способствовать натяжению плевры, раскрытию «люков» и наиболее быстрому рассасыванию экссудата и расправлению легкого. По мере уменьшения экссудата руку на больной стороне поднимать можно с помощью гимнастической палки, и рекомендовать больному осуществлять во время глубокого вдоха небольшой наклон туловища в здоровую сторону (до появления легкой болезненности). Упражнения следует выполнять 3-4 раза через каждый час до полного исчезновения экссудата. Такое натяжение плевры способствует улучшению в ней крово- и лимфообращения, что обусловит ликвидацию остаточных явлений воспаления, профилактику спаечного процесса и образования шварт. Первые 3-5 дней с начала курса лечения, продолжительность процедур лечебной гимнастики при средней степени тяжести заболевания составляет 8–10 минут, затем ее увеличивают до 12-18 минут. В тренировочном периоде процедуры можно проводить в зимнее время в кабинете ЛФК, а летом – на специально оборудованных площадках [9,10].

Гимнастические, дыхательные и специальные упражнения, выполняемые без снарядов, со снарядами (палки, медицинболы массой 1-3 кг) и на снарядах (на гимнастической скамейке, стенке) в и. п. сидя и стоя необходимо включать в комплексы лечебной гимнастики. Во втором периоде следует использовать дыхательные упражнения с положением рук на голове или с подниманием их вверх в фазе вдоха. Наклон туловища в здоровую сторону с задержкой дыхания способствует лучшему расправлению легкого и предупреждению патологических и физиологических ателектазов. Усиление дыхания наиболее выражено в нижних отделах легких на стороне поднятой или зафиксированной руки при наклоне туловища вправо или влево. Выполнять комплексы упражнений следует не менее 3-4 раз в сутки, отдельные упражнения, способствующие рассасыванию экссудата, натяжению плевры, расправлению пораженного легкого и усилению его вентиляции, увеличению подвижности диафрагмы, особенно на больной стороне – до 10 раз в сутки [6,9].

Больным, перенесшим экссудативный плеврит, после выписки из стационара рекомендуются регулярные занятия ЛФК дома, особенно теми видами упражнений, которые способствуют укреплению дыхательного аппарата. В зимнее время года – это катание на коньках и ходьба на лыжах, в летнее – спортивные игры, гребля, плавание, туризм. Объем физической нагрузки определяют в зависимости от возраста, физического развития и общего состояния больного, а также условий труда и быта. Часто плеврит обусловливается охлаждением организма, поэтому с целью профилактики проводят курс закаливания [12].

В реабилитации больных экссудативным плевритом широко применяется лечебный массаж, позволяющий снимать ощущение утомления вспомогательной дыхательной мускулатуры, улучшать крово- и лимфообращение, повышать общую работоспособность, стимулировать отхождение мокроты и устранять спазм дыхательной мускулатуры. Применяются различные методики массажа: классическую методику (массаж мышц спины и грудной клетки в основном по ходу лимфатических сосудов), точечный массаж (пальцевое надавливание в определенных точках на поверхности тела) и самомассаж, когда больной самостоятельно использует доступные приемы классического и точечного массажа.

В зависимости от особенностей патологического процесса в дыхательной системе методику классического массажа видоизменяют, поскольку показано, что различные приемы классического массажа оказывают разное действие на функцию внешнего дыхания больных и состояние бронхиального дерева [2].

Обучение больных экссудативным плевритом приемам самомассажа чрезвычайно актуально, поскольку это позволяет добиться большей повторяемости воздействий и оказывает определенный психотерапевтический эффект. Особое значение самомассаж имеет при домашней и амбулаторной реабилитации. Необходимо, чтобы обучение проводилось на стационарном или санаторном этапе физической реабилитации с тем, чтобы добиться технически правильного выполнения приемов [2].

В реабилитации больных плевритом применяют различные виды физиотерапии. Учет биофизических механизмов действия физических факторов позволяет дифференцированно подходить к назначению физиотерапевтических процедур [10,11]. Цель физиотерапии – уменьшить проявления воспалительного процесса и предупредить образование плевральных сращений. Физические методы лечения применяют для купирования воспаления и рассасывания плевральных экссудатов (противовоспалительные методы), усиления периферического кровотока в плевре (сосудорасширяющие методы), рассасывания плевральных спаек

(дефиброзирующие методы), увеличения подвижности грудной клетки [6].

Мануальную терапию при экссудативном плеврите используют, главным образом, для ликвидации болевого синдрома, приводящего к ограничению подвижности грудной клетки.

Применение психотерапии при экссудативных плевритах хотя прямо и не направлено на ограничение патологического процесса, но занимает важное место в реабилитации больных, поскольку позволяет реализовать возможности воздействия на невротический компонент соматического заболевания, на личность больного с целью изменения его реакции на болезнь, коррекции масштаба переживания болезни, улучшения функционирования в новых условиях соматического заболевания. Для ликвидации функционального, невротического компонента заболевания применяют психотерапию в виде мотивированного внушения в гипнозе, аутогенной тренировки и косвенного внушения с помощью медикаментов (транквилизаторов) [12].

Выводы.

Средства физической реабилитации при экссудативном плеврите, назначенные в ранние сроки, ускоряют регрессию патологического процесса в плевре, сокращают период экссудации и длительность госпитального этапа реабилитации.

В перспективе дальнейших исследований – разработка комплексной программы физической реабилитации для больных экссудативным плевритом с применением элементов дыхательной гимнастики йогов.

Литература:

1. Березовский Б.А. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания / Б.А. Березовский, С.И. Ломинога. – К.: Здоров'я, 1980 – 104 с.
2. Исаев Ю.А. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике / Ю.А. Исаев. – К.: Здоров'я, 1993. – 318 с.
3. Маколкин В.И. Внутренние болезни: учебник / В.И. Маколкин, С.И. Овчаренко. – М.: Медицина, 1999. – 592 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.
5. Неспецифические заболевания легких: клиника, диагностика, лечение / Под ред. В.П. Сильвестрова. – Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1991. – 216 с.
6. Пєшкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів (Частина 1): матеріали для читання лекцій / О.В. Пєшкова. – Харків: ХаДІФК, 2000. – 216 с.
7. Сандаков Я.П. Экссудативный плеврит: диагностика, тактика, лечение / Я.П. Сандаков // Материалы XIII международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых "Ломоносов-2007". – М., 2006. – С. 478.
8. Сандаков Я.П. Дифференциальная диагностика экссудативного плеврита / Я.П. Сандаков, В.А. Черкасов // Пермская государственная медицинская академия: материалы научной сессии. - Пермь, 2006. – С. 102-103.
9. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С. Соколовський. – Одеса: Одес. мед. ун-т, 2005. – 234 с.
10. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В.К. Добровольского. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 160-180.
11. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.П. Правосудова. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
12. Физическая реабилитация / Под ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 608 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

Богданова Г.С.
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглянуто особливості системи післядипломної педагогічної освіти в умовах модернізації освіти. Визначено форми і методи професійного розвитку вчителів фізичного виховання у міжкурсовий період. Описано практичний досвід реалізації проектної діяльності в післядипломній педагогічній освіті. Система діяльності інститутів післядипломної педагогічної освіти щодо професійного розвитку вчителів фізичного виховання розглянута більш детально на прикладі інноваційної компетентності вчителів фізичного виховання Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Ключові слова: вчитель, освіта, професіоналізм, розвиток, діяльність, проект.

Аннотация. Богданова А.С. Профессиональное развитие учителей физического воспитания в последипломном педагогическом образовании. В статье рассмотрены особенности системы последипломного педагогического образования в условиях модернизации образования. Определены формы и методы профессионального развития учителей физического воспитания в межкурсовой период. Описан практический опыт реализации проектной деятельности в последипломном педагогическом образовании. Система деятельности институтов последипломного педагогического образования относительно профессионального развития учителей физической культуры рассматривается более детально на примере Луганского областного института последипломного педагогического образования.

Ключевые слова: учитель, образование, профессионализм, развитие, деятельность, проект.

Annotation. Bogdanova A.S. Professional development of physical training teachers in the system of In-Service Teacher Training. In this article the features in the system of In-Service Teacher Training in conditions of modernization of education are considered. Forms and methods of professional development of physical training teachers during the intercourse period are determined. Practical experience of realization of design activity in the system of In-Service Teacher Training is described. The system of activity of institutes of further education pedagogical formation concerning professional development of teachers of physical training is surveyed in more details on an instance of Lugansk regional institute of further education pedagogical formation.

Key words: teacher, education, professionalism, development, activity, the project.

Вступ.

У сучасних умовах модернізації освіти в Україні значні зміни відбуваються і в системі післядипломної педагогічної освіти, яка більш мобільно реагує на ці зміни та адаптує їх у навчанні педагогічних працівників.

Як зазначено у Національній доктрині розвитку освіти, людина повинна постійно оновлювати свої знання та вміти навчатись протягом усього життя [6]. Тому є необхідність у постійному пошуку найбільш досконалих шляхів організації безперервності в системі післядипломної освіти та підвищенні рівня ефективності навчального процесу, який сприятиме професійному розвитку педагогічних працівників.

Дослідженням безперервності в системі післядипломної педагогічної освіти займались такі вчені, як І. Зязюн, В. Кремень, В. Олійник, Н. Протасова, М. Романенко, О. Савченко, В. Семиченко, Т. Сорочан та інші.

© Богданова Г.С., 2009

Робота виконана за планом НДР Луганського національного університету імені Тараса Шевченко.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті полягає у розкритті методів і форм професійного розвитку учителів фізичного виховання у післядипломній педагогічній освіті

Для досягнення означеної нами мети необхідно вирішити наступні *завдання:*

1. Розкрити особливості системи післядипломної педагогічної освіти.
2. Визначити сутність професіоналізму вчителів фізичного виховання.
3. Розглянути систему діяльності інститутів післядипломної педагогічної освіти щодо професійного розвитку вчителів фізичного виховання.

Результати дослідження.

Післядипломна освіта є невід'ємною складовою національної системи безперервної освіти. Вона надає кожній особистості можливість здійснювати постійне творче оновлення, розвиток та вдосконалення протягом усього життя.

Ще декілька років тому основною функцією післядипломної освіти вважалось підвищення кваліфікаційного рівня працівників. На той час розвитку суспільства така система повністю була виправданою. Однак при переході України до інноваційної стратегії розвитку, післядипломна освіта вже не може обмежуватись тільки перепідготовкою кадрів і не враховувати потреби професійного розвитку особистості, формування життєвих навичок, ціннісних орієнтацій [8].

Як зазначають українські вчені І. Зязюн, В. Кремень, В. Олійник, Н. Протасова, М. Романенко, О. Савченко, В. Семиченко, Т. Сорочан та інші, саме в системі післядипломної педагогічної освіти забезпечується цілісність, неперервність, випереджувальна спрямованість підготовки вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, що сприяє їх професійному розвитку та розвитку професійних компетентностей.

Т. Сорочан вважає, що післядипломна освіта створює соціально-освітній простір, у якому може вдосконалюватись кожний професіонал, а інститути післядипломної освіти мають стати не тільки центрами систематичного проведення курсів підвищення кваліфікації, а й центрами забезпечення системного професійного розвитку педагогічних працівників [8].

Післядипломна педагогічна освіта складається з курсового та міжкурсового періодів. Курси підвищення кваліфікації педагогічних кадрів – основна форма навчання, яка забезпечує взаємодію всіх складових системи безперервної педагогічної освіти, розкриває слухачам шляхи використання теоретичних знань у їх практичній діяльності з метою удосконалення професіоналізму.

Система підвищення кваліфікації в Луганському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти складається з таких трьох форм навчання:

- денна (за 108 та 180-годинними планами);
- заочна (за 108-годинним планом);
- дистанційна (за 108-годинним планом).

Навчання на курсах ведеться за навчальними планами та програмами, складеними на основі типових навчальних планів Міністерства освіти і науки України та затвердженими Вченою радою інституту. Плани денної, заочної і дистанційної форм навчання складаються з 5 модулів: гуманітарний, функціональний, фаховий, організаційно-контрольний, самостійної роботи.

Луганський обласний інституті післядипломної педагогічної освіти реалізує всі андрагогічні принципи, які покладені в основу теорії навчання дорослих. Це: наступність, індивідуалізація, пріоритет самостійного навчання, цілісність, системність, комплексність, елективність, диференціація тощо.

При складанні навчально-тематичних планів курсів підвищення кваліфікації враховано індивідуальний та диференційований підходи. Курсова підготовка здійснюється окремо для педагогічних працівників зі стажем роботи до 5 і більше 5 років.

Курсова підготовка вважається найбільш організованою і систематичною формою підвищення кваліфікації вчителів. Але в сучасних умовах в освітньому просторі не можна розраховувати тільки на курси, які вчителі проходять один раз на п'ять років. Сьогодні інститут приділяє значну увагу навчанню педагогів у міжкурсовий період, який за часом значно триваліший, ніж курси підвищення кваліфікації. Міжкурсовий період ґрунтується на принципі самоосвіти педагогів, а також на взаємодії зі шкільними методичними об'єднаннями, методичними кабінетами міст і районів області. Міжкурсовий період включає такі форми роботи, як: семінари, тренінги, конференції, індивідуальні консультації, роботи творчих груп, різноманітні конкурси, виставки, проекти професійного розвитку тощо.

Інноваційним напрямком діяльності інституту є запровадження проектів професійного розвитку для різних категорій педагогічних працівників, що дозволить більш цілеспрямовано розвивати професійні компетентності, затребувані в сучасних умовах.

Проект професійного розвитку – це чітко спланована послідовність конкретних дій, обмежених у часі, які направлені на досягнення конкретних результатів. Його потенціал полягає у можливості надати цілісні знання, підвищити мотивацію до здобуття додаткової інформації, опанувати методами наукового пізнання, пошуково-дослідницької роботи, рефлексії, практичної спрямованості й інтерпретації результатів.

Т. Сорочан виділяє такі типи проектів професійного розвитку, які застосовуються в післядипломній педагогічній освіті: методичний, функціональний, рівневий, тематичний, самоосвітній, організаційний, управлінський [8, с. 174]. Їх специфіка полягає в тому, що проекти створюють умови для вибору індивідуальної освітньої траєкторії, мо-

тивації та зацікавленості в конкретних напрямках роботи та забезпечують оптимальний рівень професійного розвитку педагогічних працівників. Проекти професійного розвитку забезпечують зв'язок теорії з практикою та можливість розвитку в педагога інноваційної компетентності.

У даній статті зупинимось більш детально на розвитку інноваційної компетентності вчителя фізичного виховання у міжкурсовий період, який здійснюється Луганським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти. Але спочатку розглянемо, що означає інноваційна компетентність.

У психолого-педагогічній літературі цей термін з'явився відносно недавно. Проблема потребує досконалого дослідження, хоча значні напрацювання у цьому напрямку вже зробила І. Дичківська, яка визначає інноваційну компетентність педагога як систему мотивів, знань, умінь, навичок, особистих якостей педагога, що забезпечує ефективність використання нових педагогічних технологій у роботі з дітьми. Вона виділяє наступні компоненти інноваційної компетентності педагога:

- поінформованість про інноваційні педагогічні технології;
- належне володіння їх змістом і методикою;
- висока культура використання інновацій у навчально-виховній роботі;
- особиста переконаність у необхідності застосування інноваційних педагогічних технологій [3, с. 278].

Учена розглядає інноваційну компетентність із позиції готовності педагога до її впровадження у свою професійну діяльність і вважає, що саме готовність є внутрішньою силою, яка формує інноваційну позицію педагога. За структурою це складне інтегроване утворення, яке охоплює різноманітні якості, властивості, знання, навички особистості. Професійна готовність є одним із важливих компонентів ефективної діяльності педагога, максимальної реалізації його можливостей та розкриття творчого потенціалу [там само].

О. Мармаза відносить інноваційну компетентність до ключових компетентностей і розглядає її саме з такої позиції. Вона зазначає, що інноваційна компетентність дозволяє вирішувати проблеми удосконалення змісту та методів професійної діяльності, підвищувати якість результатів через формування нової світоглядної позиції та застосування ефективних технологій трансформації інформації [5].

Аналіз практики фізичного виховання у навчанні учнів, апробація та узагальнення інноваційних досягнень у галузі фізичного виховання (О. Бабешко [1], В. Горащук [2], Т. Ротерс [7]) дають підстави віднести до інновацій фізичного виховання такі високоефективні засоби й методи, як: степ-аеробіка, стретчинг, шейпінг, каланетика. В їх основу закладено механізми впливу на внутрішню сутність людини, її духовність, емоційність, виразність. Аналіз інтересів школярів, за дослідженнями Т. Круцевич [4], показав, що одним з найбільш популярних видів фізичної активності серед дівчат є степ-аеробіка. Але для того, щоб учитель на професійному рівні зміг її викладати, необхідно отримати спеціальні знання та практичні навички такої роботи. Згідно з цими даними саме цей вид інновації ми обрали для його реалізації в проекті професійного розвитку вчителів фізичного виховання.

Назва проекту "Розвиток інноваційної компетентності вчителя фізичного виховання у післядипломній педагогічній освіті".

Мета проекту – навчити вчителів фізичного виховання викладати уроки фізичної культури із використанням інноваційних технологій, а саме степ-аеробіки, та впливати педагогічними методами на активну позицію молоді вести здоровий спосіб життя.

Завдання проекту:

1. *Освітні (пізнавальні)* – навчити вчителів керувати процесом самостійного отримання учнями знань, умінь та навичок щодо занять фізичними вправами.
2. *Виховні* – сприяти всебічному фізичному й духовному розвитку, поліпшенню постави, підвищенню рухової активності, емоційній врівноваженості та духовній розвиненості.
3. *Розвивальні* – учити вчителів розвивати в учнів інтерес до занять фізичною культурою та дотримання такої позиції протягом усього життя.
4. *Евристичні* – надати можливість самостійно добирати окремі вправи та складати комплекси оздоровчих елементів згідно з індивідуальними анатомічними, фізіологічними та віковими особливостями організму.

Степ-аеробіка – це один з видів оздоровчої аеробіки, проведення якого ведеться з використанням степ-платформ. Вправи на степ-платформі доступні та підходять для людей різного віку. Вони покращують роботу серцево-судинної та дихальної системи, м'язовий тонус, емоційний та загальний стан організму. Біблейська мудрість наголошує: "Тіло – це храм, у якому живе святий дух". Тому природно, щоб форма "храму" відповідала і її внутрішній складовій. Степ-аеробіка надає таку можливість – поєднати розвиток внутрішнього та зовнішнього стану людини. Цього можна досягти підбираючи вправи під улюблену музику, тим самим забезпечуючи духовний розвиток, а виконуючи під неї комплекс фізичних вправ, змушуєте розвивати своє тіло.

Реалізація проекту здійснюється у три етапи. На першому етапі вчителі отримують необхідні теоретичні знання, вміння та навички щодо степ-аеробіки, її термінології, особливостей організації та проведення занять. Цей етап забезпечує інститут післядипломної освіти через лекційні, семінарські, тренінгові та практичні заняття, таблиця 1.

На другому етапі педагоги самостійно працюють із додатковою літературою, відеоматеріалами та доповнюють і розширюють свої знання, впроваджують у навчально-виховну роботу елементи степ-аеробіки, апробують отримані знання на практичних заняттях. Третій етап – завершальний,

Таблиця 1

Теоретичні знання та практичні навички

Отримують теоретичні знання	Отримують практичні навички та вміння
• мета та завдання степ-аеробіки, її місце в системі фізичного виховання • основні напрямки оздоровчої аеробіки • різновиди аеробіки • спеціальна термінологія • методика проведення занять зі степ-аеробіки • правила техніки безпеки на заняттях зі степ-аеробіки • особливості музичного супроводу занять зі степ-аеробіки • перша допомога при травмах тощо	• загальнорозвиваючі вправи • базові вправи: байсік, V-степ, ні-ап, кік, крос-степ, ланч, спет-тач тощо • складні координаційні рухи, танцювальні елементи • вправи для розвитку гнучкості • вправи для розвитку координаційних здібностей • виконання вправ під музичний супровід та вміння його добирати • складання комбінацій з базових елементів • інструкторська практика

де вчителі фізичного виховання розробляють та презентують свої розвивально-оздоровчі комплекси зі степ-аеробіки. На цьому етапі кожен учитель отримує контрольне завдання щодо розробки комплексу вправ зі степ-аеробіки відповідно до вікових особливостей учнів, теоретично обгрунтовуючи задачу, яку він реалізує, та оздоровчу спрямованість, а потім проводить практичне заняття за складеним комплексом з присутніми вчителями. Такий підхід допомагає педагогу краще підготуватися й на власному досвіді відчути всі особливості та нюанси проведення таких занять. У цьому процесі також реалізується одна з функцій післядипломної освіти – обмін досвідом. У результаті успішного захисту вчителі отримують сертифікат, який надає їм можливість впроваджувати розвивально-оздоровчий комплекс степ-аеробіки на заняттях з учнями.

Проект професійного розвитку спрямований на розвиток інноваційної компетентності вчителя, що загалом сприяє його професійному становленню.

Висновки.

1. Система післядипломної педагогічної освіти у курсовий та міжкурсовий період забезпечує постійний розвиток професіоналізму вчителів.

2. Проектна діяльність є однією з найважливіших форм розвитку професійних компетентностей учителів фізичного виховання, професійного становлення в цілому.

3. Професійний розвиток учителя в системі післядипломної педагогічної освіти відбувається впродовж всієї його діяльності.

Проблема, яку ми зазначили, цікава і малодосліджена, тому *перспективи подальших досліджень* у цьому напрямку ми висвітлимо у наступних наших статтях.

Література:

1. Бабешко О. П. Основи запровадження інноваційних технологій в навчальний процес з фізичного виховання : метод. посіб / О. П. Бабешко – Луганськ : Знання, 2001. – 193 с.
2. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / Горащук В. П. – Луганськ : Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч.-вихов. посіб. / І. М. Дичківська – Київ : Академвидав, 2004. – 352 с.
4. Круцевич Т. Ю. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури / Т. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – № 4. – С. 41–44.
5. Мармаза О. І. Традиції та інновації в управлінні школою / О. І. Мармаза // Рідна школа. – 1998. – № 7–8. – С. 64–66.
6. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – Київ : Шкільний світ, 2001. – 24 с.
7. Ротерс Т. Т. Уроки ритмики в школе : учеб. пособие для учителей / Т. Т. Ротерс – Луганськ : Знание, 2003. – 212 с.
8. Сорочан Т. М. Підготовка керівників шкіл до управлінської діяльності: теорія та практика : монографія / Т. М. Сорочан – Луганськ : Знання, 2005. – 384 с.

Надійшла до редакції 09.04.2008р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

АКТУАЛЬНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Борисюк М.В., Базылюк Т.А., Туник Е.Ю.
Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье раскрывается актуальность повышения уровня практической подготовки специалиста по физической культуре и спорту на примере современных фитнесс-технологий на воде. Раскрыты содержание, структура и перспективы использования новой учебной дисциплины «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде». Выделяются актуальные вопросы, касающиеся и рынка услуг, к которому относится и работа специалистов по оздоровительной физической культуре. Динамично развиваясь, она постоянно увеличивает спрос на разнообразные спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные услуги.

Ключевые слова: практическая подготовка**,** специалист, фитнесс, акватренинг, спортивно-оздоровительные занятия.

Анотація. Борисюк М.В., Базилюк Т.А., Тунік Є.Ю. Актуальність підвищення рівня практичної підготовки фахівців в області фізичної культури і спорту. У статті розкривається актуальність підвищення рівня практичної підготовки фахівця з фізичної культури і спорту на прикладі сучасних фітнес-технологій на воді. Відзначено зміст, структуру і перспективи використання нової навчальної дисципліни «Сучасні технології спортивно-оздоровчих занять на воді». Виділені актуальні питання щодо ринку послуг, до якого відноситься і робота фахівців з оздоровчої фізичної культури. Динамічно розвиваючись, вона постійно збільшує попит на різноманітні спортивно-оздоровчі й фізкультурно-оздоровчі послуги.

Ключові слова: практична підготовка**,** фахівець, фітнес, акватренінг, спортивно-оздоровчі заняття.

Annotaion. Borisyuk M.V., Bazylyuk T.A., Tunik E.Yu. Actuality of increase of level of practical preparations of specialists in area of physical culture and sport. In the article is opened the urgency of increase of a level of practical preparation of the expert on physical training and sports by the example of modern fitness-technologies on

© Борисюк М.В., Базылюк Т.А., Туник Е.Ю., 2009

water. The contents, structure and prospects of use of a new subject matter «Modern technologies of sports health improving occupations on water» is marked. The pressing questions tangent and the market of services to which work of experts on improving physical training treats also are excreted. Dynamically educing, it constantly enlarges demand for different sports-health and physical-improving services.
Key words: practical preparation, the expert, fitness, aquatraining, sports health improving occupations.

Введение

На современном этапе развития независимой Украины, к сожалению, как отмечено в приказе МОН от 07.02.2009 № 1/9-39 «О практической подготовке студентов», «между требованиями рынка труда и практическими результатами образовательной деятельности высших учебных заведений образовался ощутимый разрыв, который приводит к многочисленным упрекам со стороны потребителей образовательных услуг и работодателей, в частности на отсутствие навыков практической работы по избранному направлению или специальности, знаний современных технологий… и как следствие увеличение времени адаптации выпускников на первичных должностях, усложнение трудоустройства и снижение престижа высшего образования в целом» [1].

Актуальным, данный вопрос, является и для сферы физической культуры и спорта, где рынок услуг, к которому относится и работа специалистов по оздоровительной физической культуре, динамично развиваясь, постоянно увеличивает спрос на разнообразные спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные услуги.

Современная фитнесс-индустрия, мгновенно реагирующая на все новинки, появляющиеся в мире в сфере рекреации, досуга и оздоровления населения должна обеспечить потребности и запросы клиентов разного материального уровня, возраста, пола, состояния здоровья и целевых потребностей. В связи с этим фитнесс-клубы, спортивные комплексы и другие организации, связанные с рекреационной деятельностью испытывают потребность в высококвалифицированных специалистах, владеющих современными методами и методиками организации, планирования и проведения занятий с использованием современных технологий в области физической культуры и спорта.

Данные литературы свидетельствуют, что население Украины отдает предпочтение таким видам рекреационной деятельности как: оздоровительная ходьба, бег, велосипедные прогулки (для людей возрастом 25-49 лет); туристические походы и «индивидуальные» рекреационные занятия [5, 6]. В тоже время уже более 25 лет во всем мире довольно широко развивается аквафитнессиндустрия. Известно, что аквааэробика оказывает большое оздоровительное влияние на занимающихся, широко используется в качестве реабилитационного и восстановительного средства, для практической подготовки спортсменов в разных видах спорта [4].

В свете проекта Концепции государственной целевой социальной программы обучения плаванию на 2008-2012 г.г. в Украине предусмотрено строительство современных спортивно-оздоровительных сооружений для занятий плаванием и проведения спортивно-массовых мероприятий, а также создание более 50 тысяч новых рабочих мест для «их обслуживания» [3].

В г. Донецке Донецкой области уже в настоящее время напрямую для фитнесс–оздоровительной работы используются 5 плавательных ванн («Спорт Макс», «Легион», «Отель Прага», «Донбасс-Палас», Спортивный комплекс шахты им. Калинина). Оздоровительная работа проводится также в 8 из 9 стандартных бассейнов города.

Однако молодые специалисты, выпускники сферы физической культуры и спорта, довольно часто отказываются от работы, предлагаемой в фитнесс-клубах, и особенно связанной с оздоровительными занятиями на воде из-за их неготовности к данному виду деятельности. В тоже время, и сами работодатели частных фитнесс-клубов отказывают в работе молодым специалистам, не имеющим спортивного разряда по плаванию или практической подготовки в данном виде деятельности. Отсюда, актуальным является увеличение как «количества» знаний молодого специалиста по современным фитнесс-технологиям, так и их «качества», где приоритетным является практический аспект подготовки выпускника к будущей трудовой деятельности.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: выделить новое направление, ознакомить с содержанием, структурой и особенностями реализации новой дисциплины «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде», как одной из составляющей улучшения качества практической подготовки молодых специалистов в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования.

Система подготовки кадров в ВУЗах довольно инертна, т.к. пересмотр учебных планов, их коррекция и дополнение происходят, обычно, не чаще одного раза в четыре года при прохождении ВУЗом аттестации, аккредитации, и лицензирования. Отсюда возникает определенное «отставание» в подготовке молодых специалистов от потребностей рынка, в том числе и в сфере физической культуры и спорта.

Анализ литературы свидетельствует, что мощным фактором мотивации к будущей трудовой деятельности является профессиональная компетентность специалиста, обеспечивающая ему конкурентоспособность, т.е. более высокий профессиональный статус, более высокую рейтинговую позицию, восстребованность [7]. В свою очередь, понятие «компетентность» сопряжено с понятием «компетенция», под которой понимают круг вопросов, где специалист должен быть компетентным,

сферу деятельности, где он реализует свою профессиональную компетентность.

В структуре профессиональной компетентности специалиста по физической культуре и спорту выделяют такие компетенции как: общенаучные (определяют фундаментальность образования), общепрофессиональные или отраслевые (связаны с ориентацией в общих теоретических, социально-экономических и организационно-управленческих вопросах сферы физической культуры и спорта) и специальные (обеспечивают профессионально-функциональные и профессионально-коммуникативные знания и умения).

Предлагаемая нами программа учебной дисциплины «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде» направлена на обеспечение специальной компетенции профессиональной компетентности молодого специалиста в сфере физической культуры и спорта, а так же на улучшение практической составляющей его подготовки.

Учебная программа дисциплины «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде» разработана в соответствии с действующим Учебным планом подготовки специалистов направлений «Физическое воспитание» и «Спорт», утвержденным в Донецком государственном институте здоровья, физического воспитания и спорта. Построенная с учетом внутренней интеграции и основанная на междисциплинарных связях дисциплина «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде» раскрывает специфические особенности проведения физических упражнений в водной среде, их гигиеническую, лечебно-оздоровительную, физкультурно-оздоровительную и спортивную ценность.

Программа представляет материал, который отображает современные направления работы по акватренингу (лечебно-оздоровительное, реабилитационное, фитнесс, оздоровительная, кондиционная тренировка). В соответствии с этим, студент приобретает знания, умения и навыки по организации массовых спортивно-оздоровительных занятий и закаливающих процедур с людьми всех возрастных групп, организации безопасности в местах купания и проведения занятий, обучение людей разного возраста навыкам кондиционной тренировки и самоконтроля; внедрению норм грамотного поведения на воде; проведения занятий лечебно-оздоровительной направленности на воде; решению задач профессионально-прикладной подготовки; пропаганды плавания, как жизненно необходимого навыка и оздоровительно-прикладного вида физических упражнений, внедрение его в быт каждой семьи, проведении игр, развлечений, праздников на воде.

Согласно этому, программой предусмотрено изучение таких разделов и тем как: «Общая характеристика предмета «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде»», «Влияние водной среды на организм человека», «Показания и противопоказания к занятиям на воде», «Организация мест для проведения занятий на воде», «Специальное оборудование и инвентарь», «Основные направления современных систем акватренинга», «Классификация физических упражнений на воде», «Структура занятий. Распределение нагрузок во время занятия», «Технология составления программ для занятий на воде».

Изучив этот курс студент должен знать: влияние водной среды на организм человека; показания и противопоказания к занятиям разными видами акватренинга; оборудование мест для проведения занятий разными видами акватренинга, с разным контингентом; специальное оборудование и инвентарь для проведения занятий на воде; классификацию физических упражнений на воде, факторы, которые определяют использование отдельных групп средств; структуру оздоровительно-тренировочного занятия, распределение нагрузки во время проведения занятия; технологию разработки программ для занятий на воде; методику планирования и программирование занятий на воде; методику комплектования групп для проведения занятий на воде; основные направления современных систем акватренинга; правила безопасности при проведении занятий на воде, профилактику травматизма.

А так же уметь: оборудовать места для проведения спортивно-оздоровительных занятий на воде; использовать специальный инвентарь и оборудование; использовать разнообразные формы, средства, методы педагогической деятельности во время проведения оздоровительных занятий на воде; оптимально развивать физические качества занимающихся; оценивать физические нагрузки и определять их соответствие возрасту и физической подготовленности человека; определять противопоказания к использованию отдельных физических упражнений с учетом возраста и состояния здоровья; использовать разнообразные организационные формы занятий в зависимости от задач и мотивации занимающихся; ориентировать занимающихся на регулярные тренировочные занятия; направлять процессы обучения и воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями духовного, физического и психического развития; учить занимающихся оценивать свое физическое состояние, выявлять вредные факторы, которые отрицательно влияют на здоровье; определять типологические особенности физического и психического состояния человека; использовать физические нагрузки, естественные факторы и другие доступные средства для сохранения и укрепления здоровья; проводить консультации по организации и планированию самостоятельных занятий; оперативно изменять содержание оздоровительных и спортивных программ в зависимости от потребностей общества; использовать правила безопасности проведения занятий на воде.

Тематический план занятий представлен в табл. 1.

Как видно из табл.1, на изучение дисципли-

Таблица 1

Тематический план занятий

№ темы	Названия разделов и тем	Всего часов	Виды занятий		
			Лекции	Практические	Индивидуальная и самостоятельная
I.	Общая характеристика предмета: «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде».	3	1		2
II.	Влияние водной среды на организм человека.	5	1		4
Ш.	Показания и противопоказания к занятиям на воде.	5	1		4
IV	Организация мест для проведения занятий на воде. Специальное оборудование и инвентарь.	7	1	2	4
V.	Основные направления современных систем акватренинга.	11	2	4	5
VI.	Основные средства. Классификация физических упражнений на воде.	9	1	4	4
VП.	Структура занятий. Распределение нагрузок во время занятия.	10	2	4	4
VШ.	Технология составления программ для занятий на воде. Планирование и программирование занятий на воде.	14	2	8	4
IX.	Комплектование групп. Индивидуальные и групповые занятия.	5	1	2	2
X.	Разработка программ для самостоятельных оздоровительных занятий на воде.	9	1	4	4
XI.	Обеспечение безопасности, профилактика травматизма и заболеваний во время проведения спортивно-оздоровительных занятий на воде.	3	1		2
Всего:		81	14	28	39

ны отведено 81 час, из которых 14 часов – лекционные занятия, 28 часов - практические занятия и 39часов - индивидуальная и самостоятельная работа студентов.

Следует отметить, что практические занятия проводятся в бассейне с использованием современного оборудования и инвентаря и направлены на закрепление теоретических знаний и приобретение практических умений и навыков.

Практические занятия предусматривают: изучение и применение на практике основных средств акватренинга; подготовку плана-конспекта занятия с использованием специального аквабоборудования и апробацию на практике; составление программы для самостоятельных и групповых спортивно-оздоровительных занятий на воде.

Выводы.

Введенная в Учебный план Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта дисциплина «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде» направленная на реализацию профессионально-педагогической подготовки молодых специалистов в сфере физической культуры и спорта к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе технологии интегрированного обучения будет способствовать привязке и подготовке специалиста к конкретным для данного направления объектам труда, что сделает их более конкурентноспособными на рынке труда и обеспечит им более широкий выбор рабочих мест. Кроме того, полученные знания будут способствовать реализации Проекта Концепции Государственной целевой социальной программы обучения плаванию на 2008-2012 года и улучшению практической подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Дальнейшие исследования предполагаются в направлении оценки эффективности использования дисциплины «Современные технологии спортивно-оздоровительных занятий на воде», для улучшения практической составляющей подготовки молодых специалистов и повышения их профессиональной компетентности.

Литература:

1. Наказ МОН України від 07.02.09 1/9-93 «Про практичну підготовку студентів».
2. Навчальна програма курсу «Сучасні технології спортивно-оздоровчих занять на воді» розроблена у відповідності з діючим Навчальним планом підготовки фахівців напрямів «Фізичне виховання», «Спорт», затверджений в ДДІЗФВіС., 2007. - 100 с.
3. Проект Концепції Державної цільової соціальної програми навчання плаванню на 2008-2012 роки. – Київ. 2007. - 160 с.
4. Аквааэробика. / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер,2006. – 127.
5. Андрєєва, О. Соціально-психологічні фактори, що впливають на вибір різних видів рекреації / О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2004. – №6.- С.33-36.
6. Андрєєва, О. Класифікація рекреаційних занять / О.Андрєєва, К.Пацалюк // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2007.- № 1.– С.21-24.
7. Ходова, С.А. Профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту как показатель их конкурентоспособности /С.А. Ходова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008.- №1. – С. 50-53.

Поступила в редакцию 09.04.2009г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТОК У РІЗНІ ФАЗИ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Будзин В.Р.
Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У футболісток 18-20 років протягом овариально-менструального циклу (ОМЦ) досліджувались особливості кореляційних зв'язків між параметрами центральної гемодинаміки, серцево-судинної та респіраторної систем, залежність фізичної працездатності від конкретних елементів цих систем та встановлювався факт впливу на них маси тіла. За допомогою міжсистемного кореляційного аналізу з'ясовано, які фізіологічні системи зумовлюють рівень фізичної працездатності футболісток у кожну з фаз біологічного циклу. Підтверджено залежність діяльності серцево-судинної і респіраторної систем та рівня фізичної працездатності від гормонального статусу жіночого організму.

Ключові слова: футболістки, овариально-менструальний цикл, серцево-судинна система, респіраторна система, центральна гемодинаміка, фізична працездатність, кореляційний аналіз.

Аннотация. Будзын В.Р. Особенности взаимосвязей между показателями функционального состояния организма футболисток в разные фазы специфического биологического циклу. У футболисток 18-20 лет на протяжении овариально-менструального цикла (ОМЦ) исследовались особенности корреляционных связей между параметрами центральной гемодинамики, сердечно-сосудистой и респираторной систем, зависимость физической работоспособности от конкретных элементов этих систем и устанавливался факт влияния на них массы тела. С помощью межсистемного корреляционного анализа выяснено, какие физиологические системы обуславливают уровень физической работоспособности футболисток в каждой из фаз биологического цикла. Подтверждена зависимость деятельности сердечно-сосудистой и респираторной систем, а также уровня физической работоспособности от гормонального статуса женского организма.

Ключевые слова: футболистки, овариально-менструальный цикл, связи, сердечно-сосудистая система, респираторная система, центральная гемодинамика, физическая работоспособность, корреляционный анализ.

Annotation. Budzyn. V.R. The characteristic features of interrelations between results of functional body conditions of the female football-players in different specific biological cycle phases. The research included correlation peculiarities between the parameters of central hemodynamics, cardio-vascular and respiratory systems, dependence of exercise performance on specific elements of those systems and ascertainment of the body weight influence on them of the female football-players of 18-20 years during the ovarial-menstrual cycle (OMC-period). Specific physiological systems, that determine exercise performance level in every biological cycle phase have been investigated by means of intersystem correlation analysis. Dependence of activity of cardio-vascular and respiratory systems and exercise performance level on hormonal status of female organism has been confirmed.

Key words: female football-players, ovarial-menstrual cycle, correlation, cardio-vascular system, respiratory system, central hemodynamics, exercise performance, correlation analysis.

Вступ.

Характерною ознакою сучасного етапу розвитку спорту є широке представництво жінок, активне «освоєння» ними тих видів спорту, які традиційно вважаються «чоловічими». До таких видів спорту належить і жіночий футбол [2, 8]. Доступність футболу, простота інвентаря та обладнання, з одного боку, і величезна емоційність гри, з іншого боку, завоювали жіночому футболу велику кількість прихильників та уболівальників. Разом з тим, значна різноманітність ігрових ситуацій, високі вимоги до загальної фізичної підготовленості, швидкості, витривалості, сили та спритності спортсменок поряд із недостатньо вивченим впливом занять футболом на жіночий організм спонукають шукати найбільш доцільні підходи до тренувального процесу футболісток [2, 7]. Одним із таких напрямків може стати з'ясування особливостей за'язків між провідними системами організму футболісток у різні фази специфічного біологічного циклу.

Фізичні навантаження, які є невід'ємною частиною занять спортом, спричиняють суттєві зміни в організмі жінок-спортсменок [9,10]. Поряд з цим, перебіг обмінних процесів, діяльність фізіологічних і функціональних систем спортсменок постійно зазнають циклічних змін, зумовлених фазами овариально-менструального циклу [1,6,3,9]. Досліджень, присвячених з'ясуванню особливостей діяльності певних систем організму спортсменок у різні фази ОМЦ, є доволі багато. Так, З.Я. Яценко, Т.П. Степанова [7] вивчали зміни діяльності респіраторної системи, Л.Я.-Г. Шахліна – респіраторної системи і центральної гемодинаміки, О.Р.Радзієвськиий та співавт.[7], Л.Я.-Г. Шахліна [9, 10] – зміни рівня фізичної працездатності. Водночас досліджень, присвячених вивченню взаємозв'язків між діяльністю певних систем організму спортсменок у різні фази ОМЦ є менше. Так, Л.Я.-Г.Шахліна (2001), яка вивчала залежність фізичної працездатності від особливостей функціонування серцево-судинної системи, встановила, що у спортсменок існує тісний кореляційний зв'язок між МСК та величиною абсолютного об'єму серця [9, 10]. У нашому попередньому дослідженні, присвяченому особливостям кореляційних зв'язків біоелектричної активності міокарду та центральної гемодинаміки у футболісток, в різні фази специфічного біологічного циклу було виявлено значну варіабельність як абсолютних цифрових значень досліджуваних параметрів. так і кореляційних зв'язків між ними [3, 4, 5]. Разом з тим, робіт, в яких з'ясовуються особливості взаємозв'язків між показниками діяльності різних систем організму футболісток протягом ОМЦ недостатньо.

Робота виконана на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи державного комітету молодіжної політики, спорту та туризму України на 2001-2005 рр за темою 1.2.3. «Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням співвідношення тренувальних і змагальних навантажень» (номер державної реєстрації 0101U006309). Роль автора у виконанні цієї теми полягала у розробці авторської програми диференціювання підходів до тренувань футболісток у різні фази ОМЦ.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження - встановити особливості кореляційних зв'язків між показниками діяльності серцево-судинної і респіраторної систем, параметрами центральної геодинаміки, маси тіла, та залежність фізичної працездатності футболісток від конкретних елементів цих систем у кожну з фаз біологічного циклу.

© Будзин В.Р., 2009

Організація дослідження. Розподіл специфічного біологічного циклу на фази здійснювався у відповідності з критеріями Н.В.Свєчнікової, згідно з якими 28-денний ОМЦ поділяється на п'ять фаз [6]. У кожну з фаз в обстежуваних визначали показники зросту, маси тіла, частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), електричної активності міокарду, функціонального стану системи зовнішнього дихання, фізичну працездатність. Обстеження проводились у 3-х функціональних станах – спокою, фізичного навантаження (20 присідань за 30 сек.), і на 5-ій хвилині відновлення у положенні сидячи.

Фази ОМЦ верифікували шляхом радіоімунного тестування венозної крові в радіоізотопній лабораторії Львівської обласної клінічної лікарні. Антропометричні дослідження та фізичну працездатність визначали у Львівському обласному фізкультурному диспансері. Електрокардіографічне обстеження та комп'ютерну спірографію проводили на базі діагностичного центру Львівської залізниці.

Всього обстежено 40 футболісток І розряду 18-20 років, які навчаються у Львівському Державному університеті фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження. Масу тіла обстежуваних визначали на медичній вазі з похибкою ±0,05кг. Вимірювання артеріального тиску (АТ, мм рт ст.) проводилось за методом Короткова механічним апаратом для вимірювання артеріального тиску моделі BP AGI-20. Визначення ЧСС (уд/хв.) здійснювалось пальпаторно на променевій артерії протягом 15сек. з наступним перерахунком для визначення кількості ударів за 1 хвилину. Для дослідження стану центральної геодинаміки використовували наступні показники: МхАТ (систолічний АТ), МпАТ (діастолічний АТ), РТ (пульсовий АТ), МуАТ (середній АТ), ХОК (хвилинний об'єм крові), СО (систолічний об'єм крові), ПСО (периферичний судинний опір), СІ (серцевий індекс), УІ (ударний індекс).

Електрокардіографічне дослідження діяльності серця проводилось на трьохканальному електрокардіографі «ЮКАРД» компанії «ЮТАС» (Росія), з автоматичною синхронною реєстрацією 12-ти стандартних відведень. Аналізу підлягали амплітудні і часові параметри ЕКГ, отримані у II стандартному відведенні: амплітуда основних зубців P, R, T, та тривалість інтервалів P-Q, QRS,Q-T, R-R.

Комп'ютерну спірографію здійснювали на автоматизованому діагностичному комплексі для дослідження функції зовнішнього дихання «Пульмовент-1» (Україна), застосовуючи прийом форсування дихання з виконанням максимального вдиху та видоху. Визначали: ЖЄЛ (життєву ємність легень), ОФВ1 (об'єм форсованого видиху за першу секунду), ПОШ (пікову об'ємна швидкість видиху), Індекс Тіффно, МОШ25-75 (максимальну об'ємну швидкість видиху після видиху 25, 50 та 75 % ФЖЄЛ), ДО (дихальний об'єм), ЧД (частота дихання).

Фізичну працездатність визначали за даними тесту PWC_{170}.

Оцінювання цифрових параметрів проводилось з використанням пакетів статистичних програм Statistiska 6.0. Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами, визначення їх напрямку та сили застосовували метод кореляційного аналізу.

Результати дослідження.

Попередніми дослідженнями встановлено, що «вузловими» елементами, які відіграють провідну роль протягом специфічного біологічного циклу є тривалість і амплітуда зубців Р і Т (серцево-судинна система), ЧД, ХОД, ДО (система зовнішнього дихання), ЧСС, СО, ХОК (центральна геодинаміка).

Вивчення наявності, щільності та напрямку міжсистемних зв'язків у футболісток під час І фази біологічного циклу показало, що показники центральної гемодинаміки були тісно пов'язані зі станом системи зовнішнього дихання. Так, ЧСС і СО мали сильні позитивні зв'язки з ХОД (відповідно r=0,83 та r=0,70); окрім того, СО мав слабкий позитивний зв'язок з ЧД. Фізична працездатність футболісток (PWC_{170}) зростала в міру зменшення СО – залежність між ними була негативна, середньої сили (r=-0,52); вплив ЧД на обговорюваний показник був слабким. Маса тіла мала певний вплив на стан серцево-судинної системи – амплітуди зубців Р і Т були пов'язані з обговорюваним показником позитивними зв'язками відповідно слабкої (r=0,36) та помірної сили (r=0,61).

У II фазі ОМЦ серцево-судинна система мало впливала на стан дихальної системи та фізичну працездатність. Зокрема, фізична працездатність мала єдиний міжсистемний зв'язок, яким був її негативний слабкий зв'язок з тривалістю реполяризації шлуночків (r=-0,34). Водночас ЧД помірно залежала від стану і передсердь, і шлуночків – встановлено негативні зв'язки середньої сили між ЧД і тривалістю зубця Р (r=-0,47) та амплітудою зубця Т (r=-0,49). Під час обговорюваної фази ОМЦ маса тіла впливала на стан центральної гемодинаміки – її позитивні зв'язки з ЧСС і ХОК були середньої сили (відповідно r=0,41 та 0,50), позитивний зв'язок з СО був слабким (r=0,36).

У III фазі біологічного циклу також простежувались кореляційні зв'язки між показниками діяльності серцево-судинної і дихальної систем, проте сила їх була переважно слабкою. Так, ХОД мав негативний зв'язок слабкої сили з амплітудою зубця Р (r=-0,40), ЧД слабо залежала від стану передсердь (відповідно r=0,38 щодо тривалості зубця Р і r=0,37 щодо його амплітуди) та тривалості реполяризації шлуночків (r=-0,35). В обговорюваній фазі біологічного циклу фізична працездатність помірно залежала від стану шлуночків – встановлено негативні зв'язки середньої сили PWC_{170} з показником амплітуди та тривалості зубця Т (r=-0,47 і r=-0,38). Хоча зв'язки PWC_{170} з іншими досліджуваними показниками організму були слабкими, їх достатня кількість (5) вказує на те, що у цю фазу фізична

працездатність футболісток окрім параметрів зубця Т залежала від амплітуди зубця Р (r=0,37), СО (r=-0,38), ЧД (r=0,33), ХОД (r=-0,30), а також маси тіла (r=0,33). Своєю чергою маса тіла помірно впливала на показники ЧСС (r=0,45) і слабо - на тривалість зубця Р та ХОК (r=0,31).

Під час IV фази ОМЦ взаємозв'язки між станом центральної гемодинаміки, серцево-судинної і респіраторної систем футболісток проявлялись у слабких негативних залежностях ЧД від СО та тривалості зубця Р (в обох випадках r=-0,34). Фізична працездатність переважно залежала від стану передсердь: простежено негативні зв'язки середньої сили PWC_{170} з тривалістю і амплітудою зубця Р (відповідно r=-0,47 та r=-0,41); її зв'язки з тривалістю зубця Т та ЧД були теж негативними, але слабкими. Маса тіла впливала переважно на стан центральної гемодинаміки – зв'язок з ХОК був позитивним, середньої сили (r=0,42), зв'язок з ЧСС – слабким; вплив на тривалість зубця Т був негативним і дуже слабким.

У V фазі біологічного циклу зв'язок між серцево-судинною і респіраторною системами реалізувався шляхом негативної взаємозалежності між ЧД і амплітудою зубця Т (r=-0,66); вплив передсердь (тривалість зубця Р) на ЧД був слабким (r=0,39). Фізична працездатність була обмежена переважно амплітудою зубця Т (r=-0,44); обмежуючий вплив СО на показники PWC_{170} був дуже слабким (r=-0,31). В обговорювану фазу циклу маса тіла футболісток впливала переважно на стан центральної гемодинаміки - встановлено наявність її зв'язків слабкої сили з ЧСС та ХОК; вплив маси тіла на амплітуду зубця Р був також слабким, негативним.

Отже, в I фазі біологічного циклу провідну роль у діяльності організму футболісток відігравали центральна гемодинаміка та система зовнішнього дихання між досліджуваними параметрами яких було встановлено сильні позитивні кореляційні зв'язки. Оскільки ці ж системи були пов'язані з фізичною працездатністю, логічно стверджувати, що у футболісток під час I фази ОМЦ можливо досягнути високі спортивні результати.

Під час II фази ОМЦ провідною системою діяльності організму футболісток була кардіореспіраторна, при чому тривалість скорочення передсердь та сила реполяризації шлуночків мали негативну залежність середньої сили від ЧД; фізична працездатність обстежуваних була пов'язана тільки з тривалістю реполяризації шлуночків, яка є одним із показників діяльності цієї системи. Маса тіла футболісток впливала тільки на стан центральної гемодинаміки. Встановлене підтверджує, що у II фазі біологічного циклу організм футболісток здатний переносити інтенсивні фізичні навантаження.

Під час III фази біологічного циклу провідне місце у діяльності організму футболісток належало кардіореспіраторній функціональній системі. На стан фізичної працездатності впливали кардіореспіраторна функціональна система, центральна гемодинаміка та маса тіла. Отримані дані можуть вказувати на те, що у футболісток під час обговорюваної фази досягнення високого рівня фізичної працездатності можливе тільки за умови інтенсивного навантаження на організм.

У IV фазі ОМЦ провідною системою організму обстежуваних продовжувала залишатись кардіореспіраторна функціональна система при одночасному зростанні значення центральної гемодинаміки, що свідчить про можливість результативних фізичних навантажень. Фізична працездатність обстежуваних була пов'язана переважно зі станом серцево-судинної системи і була тим більшою, чим меншим було навантаження на пересердя.

Під час V фази біологічного циклу провідною функціональною системою організму футболісток також була кардіореспіраторна, основними складовими елементами якої були ЧД та сила реполяризації шлуночків; негативний зв'язок помірної сили між ними дозволяє покращити відновлення міокарду шляхом зменшення ЧД. Фізична працездатність залежала переважно від стану серцево-судинної системи: її рівень певною мірою був обмежений тільки силою реполяризації шлуночків. Зазначене не дозволяє розглядати цю фазу як результативну з точки зору спортивних досягнень.

Висновки.

1. Міжсистемний кореляційний аналіз дозволив встановити провідні системи у діяльності організму футболісток під час кожної з фаз біологічного циклу. Під час проліферативного періоду біологічного циклу ці системи у різних фазах можуть бути різними, тоді як у другій половині ОМЦ провідною системою жіночого організму є кардіореспіраторна функціональна система.
2. З'ясовано, що рівень фізичної працездатності у I фазі ОМЦ залежить переважно від стану центральної гемодинаміки, у II та V фазах – від реполяризації шлуночків, в IV фазі – стану передсердь, в III фазі – від загального стану організму.
3. Маса тіла пливає на досліджувані показники діяльності організму футболісток протягом усього біологічного циклу. Враховуючи, що вона є інтегральним показником загального стану організму, отримані дані можуть свідчити, що заняття футболом сприяють узгодженості у діяльності досліджуваних систем організму спортсменок.
4. Проведені дослідження, якими встановлено особливості функціонування організму футболісток протягом специфічного біологічного циклу, сприятимуть індивідуалізації тренувального процесу та підвищенню спортивних досягнень.

Перспективи подальших досліджень. Враховуючи, що жіночий футбол належить до тих видів спорту, які динамічно розвиваються, доцільно розширити діапазон досліджуваних міжсистемних кореляційних зв'язків, зокрема, за рахунок показників реографії / реоенцефалографії.

Література:
1. Базильчук О. Методика контролю за рівнем фізичної підготовленості гандболісток різної кваліфікації / О. Базильчук // Молода спортивна наука України. – Львів, 2003. – Випуск 7, Т. 3. – С. 111-116
2. Будзин В. Р. Спортивні тренування жінок: фізіологічні передумови / В. Р. Будзин, О. І. Рябуха, Р. М. Пелехатий // Здоровий спосіб життя: Збірник наукових статей. – Львів, 2008. – Випуск 27. – С.7-9.
3. Будзин В. Р. Особливості функціонування міокарду футболісток у різні фази ОМЦ (за даними електрокардіографічного дослідження) / В.Р. Будзин, О. І. Рябуха // Слобожанський наук. вісник: Збірник наук. статей. – Харків, 2008. – С. 174-178.
4. Попель В. Р. Зміни функціонального стану серцево-судинної системи футболісток у різні фази біологічного циклу / В. Р. Попель // Молода спортивна наука України. – Львів, 2003. – Випуск 7, Т. 1 – С. 382-384.
5. Попель В. Р. Динаміка функціонального стану міокарду у жінок-футболісток залежно від фаз біологічного циклу / В.Р. Попель // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип..9. – т. 2. – С. 235-238.
6. Похоленчук Ю. Т. Современный женский спорт. / Ю. Т. Похоленчук, Н. В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. – 192 с.
7. Радзиевский А. Р. Физиологическое обоснование управления спортивной тренировкой женщин с учетом фаз менструального цикла / А. Р. Радзиевский, Л. Г. Шахлина, З. Р Яценко, Т. П. Степанова // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 7. – С. 47-50.
8. Фалес Й. Г. Структура тренувальних навантажень і функціональний стан футболістів команд майстрів у підготовчому періоді / Й. Г. Фалес // Актуальні питання підготовки футболістів: Практикум з футболу: Матеріали І Всеукр.наук.-практ. конф. – К., 2000. – С. 32-33.
9. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001 – С. 20-95.
10. Shachlina L. Functional state, physical fitness of top women athletes, based on medical-biological characteristics of the fermale body / L. Schachlina // Lectures Given in the seminar of the IAAF Moscow Regional development. Dedicated to "Gear of Women Athletes". – M.: Int. Amateur athletic Federation, 1998. – P. 51-58.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ВПЛИВ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ЧОЛОВІКІВ-СПРИНТЕРІВ НА РЕЗУЛЬТАТ В БІГУ НА 200 М

Буренко М.С.
Запорізький національний університет

Анотація. Метою експерименту є виявлення взаємозв'язку антропометричних даних чоловіків-спринтерів на результат в бігу на 200 м. Актуальність цієї теми обумовлена недостатньою кількістю публікацій про вплив антропометричних даних на результат в бігу на 200 метрів. Досліджувалися чоловіки-спринтери (18-27 років) різної спортивної кваліфікації. Висновки низки експериментальних робіт, присвячених вивченню впливу морфологічних особливостей людини на результати різноманітних рухових завдань суперечливі. Так, чисельні спостереження показують, що в бігу на короткі дистанції високих результатів досягають спортсмени з різною довжиною тіла.
Ключові слова: легкоатлет, спринтер, спринт, біг, зріст, вага.
Аннотация. Буренко М. С. Влияние антропометрических данных мужчин-спринтеров на результат в беге на 200 м. Целью эксперимента является выявление взаимосвязи антропометрических данных мужчин-спринтеров на результат в беге на 200 м. Актуальность данной темы обусловлена недостаточным количеством публикаций о влиянии антропометрических данных на результат в беге на 200 метров. Исследовались мужчины-спринтеры (18-27 лет) разной спортивной квалификации. Выводы ряда экспериментальных работ, посвященных изучению влияния морфологических особенностей человека на результаты разнообразных двигательных задач противоречивые. Так, численные наблюдения показывают, что в беге на короткие дистанции высоких результатов достигают спортсмены с разной длиной тела.
Ключевые слова: легкоатлет, спринтер, спринт, бег, рост, вес.
Annotation. Burenko M.S. The influence of anthropometric qualities of men-sprinters on the result in 200 m sprint. The aim of the experiment is the exposure of the interconnection between the anthropometric qualities of men-sprinters and the result in 200 m sprint. Currency of the topic is conditional on the insufficient number of publications about the influence of anthropometric qualities on the result in 200 m sprint. The men-sprinters (18-27 years old) of different sport skills were researched. The conclusions of some experimental works devoted to studying of influence of morphological features of the person on results of various impellent problems inconsistent. So, numerical supervision show, that in sprint of high results sportsmen with different length of a body reach.
Keywords: track and field athletes, sprinter, sprint, race, height, weight.

Вступ.

Легку атлетику дуже часто називають „королевою спорту". Це пояснюється тим, що її програма в усіх найбільших міжнародних змаганнях, включаючи й Олімпійські ігри, є найбільшою за кількістю медалей, що розігруються [1].

Процес підготовки від новачка до майстра спорту міжнародного класу займає 5-10 років. Здійснити досить надійний прогноз на настільки тривалий строк поки не представляється можливим. Тому фахівці вдаються до поетапного моделювання, тобто створюють проміжні моделі комплексної підготовки спортсмена.

Проблема виявлення основних факторів, що визначають спортивний результат, є однією з найбільш актуальних. Вивчення антропометричних даних та їх взаємозв'язок з результатами в легкоатлетичних видах займає значне місце в наукових дослідженнях вітчизняних та закордонних авторів [2, 3].

Слід зазначити, що більшість авторів вивчали взаємозв'язок антропометричних даних з результатом в бігу на 100 метрів, як інтегральним показником. Багато авторів прийшли до висновків, що зріст, довжина нижніх кінцівок, вага не мають суттєвого впливу на результат в бігу на 100 метрів, разом з тим показники швидкісно-силових, силових якостей є визначальними в бігу на короткі дистанції. Разом з тим у доступній науково-методичній літературі не вдалося виявити дослідження впливу антропометричних даних на результат в бігу на 200 метрів у спортсменів різної кваліфікації. В результаті проведених досліджень були отримані данні, які мають певне значення для практики підготовки легкоатлетів-спринтерів, які спеціалізуються в бігу на 200 метрів.

Висновки низки експериментальних робіт, присвячених вивченню впливу морфологічних особливостей людини на результати різноманітних рухових завдань суперечливі. Так, чисельні спостереження показують, що в бігу на короткі дистанції високих результатів досягають спортсмени з різною довжиною тіла [3-5].

Для перевірки залежності досягнень у спринті від морфологічних ознак був проведений природно-педагогічний експеримент (Г. С. Туманян, Ю. М. Шапенков, 1971). Перед стартом на офі-

© Буренко М. С., 2009

ційних змаганнях у спортсменів реєстрували вік, спортивний стаж, вагу, довжину тіла, ноги, гомілки і стегна. За допомогою відеокамери фіксували забіги на 100 метрів 73 спортсменів-спринтерів (28 з них показали результат 10,0-10,9 сек., 29 – 11,0-11,4 сек., а 16 – 11,5-11,8 сек.), підраховували кількість кроків на дистанції, розраховували середню довжину і частоту кроків, а також відносну довжину ніг до довжини тіла. Потім отримані відомості були поєднані з даними К. Хоффмана (1962) про найсильніших спринтерів світу і в залежності від спортивного результату виділені дві групи спортсменів: одна з 43 чоловік (група „Б"), які показали результат 10,0-10,8 сек., інша з 68 чоловік (група „В"), які мають результат 10,9-11,9 сек. Висновки цього експерименту зводяться до наступного: вага і довжина тіла, абсолютна та відносна довжина ноги у спринтерів не чинить впливу на час проходження дистанції.

Ряд авторів, які вивчали залежність результатів у спринтерському бігу від антропометричних ознак спортсменів, свідчать, що коефіцієнти кореляції між цими показниками незначно відрізняються від нуля (див. табл. 1).

З усіх праць, присвячених питанням взаємозв'язку будови тіла і моторики спринтерів виділяються дослідження К. Хоффмана (1960), який показав особливе значення для високих результатів у спринті не довжини тіла, а відносної довжини нижніх кінцівок [4, 6].

Американський тренер Д. Бетані, розглядаючи систему тренувань у спринті, прийняту в університеті Південного Техасу, стверджує: „В нашій роботі ми притримуємося принципу – спринтерами народжуються, а не стають". Можливо це твердження досить категорично, але не можна не погодитися, що потенційні можливості спринтера, як чоловіків, так і жінок, багато в чому залежать від генетичних факторів, а, отже, в основі вдосконалення спринтера повинен лежати передусім відбір талановитої молоді [7].

Про вплив особливостей будови тіла на спортивний результат існує дві діаметрально протилежні точки зору. Противники відбору за антропометричними даними вважають, що показники, які відносяться до особливостей морфологічного плану, не впливають на успіхи в спорті, і навіть на Олімпійських іграх не завжди перемагали представники класичних спортивних типів статур. За даними Б. Табачника (1977), порівняння антропометричних особливостей найкращих спринтерів переконують нас, що такі показники, як зріст, вага, довжина кінцівок і т. п., не мають суттєвого впливу на досягнення високого спортивного результату. Успіхів у спринті досягали як високорослі спортсмени (Д. Зім і В. Борзов зріст 189 і 183 см), так і низькорослі (А. Мерчісон і А. Корнелюк – зріст – 162 і 164 см) [8-10].

Що стосується особливостей підготовки високорослих і низькорослих спринтерів, то при визначенні раціонального сполучення довжини і частоти кроків було б невірно орієнтуватися лише на те, що високорослим та довгоногим спринтерам властиві більша довжина кроків та низька їх частота. Треба враховувати також і спортивну кваліфікацію, так як висококваліфіковані спринтери не тільки мають більшу довжину кроку й здатність виконувати рухи з більшою частотою, але й, очевидно, підтримують швидкість на дистанції за рахунок оптимального сполучення довжини і частоти кроків. Отже, для досягнення високої швидкості переміщення по дистанції необхідно застосовувати на тренуванні засоби та методи, які сприяють збільшенню довжини кроків при збереженні високих показників частоти [11].

Робота виконана за планом НДР Запорізького національного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета нашої роботи зводилися до вивчення взаємозв'язку антропометричних даних з результатами в бігу на короткі дистанції (200 метрів) і на цій основі запропонувати практичні рекомендації по вдосконаленню системи підготовки спринтерів.

Робоча гіпотеза полягала в тому, що роль факторів, які обумовлюють результат у бігу на короткі дистанції неоднакова, вона змінюється в залежності від рівня підготовленості, антропометричних даних.

Перед початком роботи були поставлені наступні *завдання*:

Виявити антропометричні данні (зріст, вага, довжина нижніх кінцівок);

Виявити взаємозв'язок зазначених показників з результатом у бігу на 200 метрів.

Розробити методичні рекомендації, які будуть сприяти покращенню результатів бігу на 200

Таблиця 1.

Взаємозв'язок довжини і ваги тіла з результатом у бігу на короткі дистанції (за даними Г. С. Туманян, Е. Г. Мартиросон, 1975)

Дистанція бігу	Величина коефіцієнта кореляції	
	З вагою тіла	З довжиною тіла
10 ярдів	0,200	–
15 ярдів	0,220	–
30 метрів	0,126	0,054
50 ярдів	0,200	–
100 метрів	0,177	0,036
220 ярдів	-0,380	–

метрів.

Для вирішення поставлених завдань були проведені експериментальні дослідження. У процесі дослідження були використані наступні *методи:*

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження;

2. Антропометрія:

- зріст;
- вага;
- довжина нижніх кінцівок;

3. Хронометрія;

4. Методи математичної статистики:

- середнє арифметичне, X;
- середнє квадратичне відхилення, σ;
- коефіцієнт кореляції, r [12].

В експерименті прийняли участь легкоатлети-спринтери в кількості 15 чоловік у віці від 18 до 27 років. Середній вік досліджуваних – 21 рік. Досліджувані мають II-I спортивні розряди, КМС та МС. Результати бігу на 200 метрів коливаються від 21,2 до 23,3 с. Середній показник бігу на 200 метрів становить 22,1 с (таблиця 2).

Зріст та довжину нижніх кінцівок вимірювали в сантиметрах, вагу за допомогою медичних ваг у кілограмах.

Результати дослідження.

Дані про вплив антропометричних показників на результат у бігу на 200 метрів показані на малюнку 1.

Отримані дані говорять про те, що між результатом бігу на 200 метрів та антропометричними даними легкоатлетів-спринтерів мається дуже слабкий зв'язок. Так, наприклад, коефіцієнт кореляції між результатом з бігу на 200 метрів та вагою спортсменів дорівнює r=-0,04 (табл. 3.), зростом r=-0,1 (табл. 4), довжиною нижніх кінцівок r=-0,1 (табл. 5). Наші експериментальні дані підтвердили раніше отримані результати багатьох авторів (К. Хоффман, 1962, В. Філін, 1964) про те, що в бігу на короткі дистанції високих результатів досягають спортсмени з різною довжиною тіла, і що вага та довжина тіла, абсолютна та відносна довжина ніг у спринтерів не мають впливу на час пробігання дистанції (Шапенков Ю. М., Туманян Г. С., 1971) [6].

У той же час з усіх робот, присвячених взаємозв'язку будови тіла та моторики спринтерів виділяють дослідження К. Хоффмана (1960), який показав особливу значимість для високих результатів у спринті не довжини тіла, а відносної довжини нижніх кінцівок [9].

Вага спортсменів коливається від 68 до 81 кг. Середній показник ваги становить 73,4 кг.

Зріст спортсменів коливається від 172 до 190 см. Середній показник зросту становить 179 см.

Довжина нижніх кінцівок спортсменів коливається від 86 до 94 см. Середній показник довжини нижніх кінцівок становить 89 см.

Висновки:

1.Аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів показав, що досягнення високих результатів в бігу на 200 метрів можливе за рахунок підвищення рівня розвитку фізичних якостей та спеціальної витривалості.

2.Результати нашого експерименту підтвердили раніше отримані результати багатьох авторів (В. Філін, К. Хоффман, Г. Туманян, Ю. Шапенков, Е. Мартиросов, Б. Табачник) про те, що антропометричні данні спортсмена не мають суттєвого впливу на результат в бігу на 200 метрів. Як правило, низькорослі спринтери мають більш високий темп бігу

Таблиця 2.

Загальні дані легкоатлетів-спринтерів, які приймали участь в експерименті

№ п./п.	Вік	Вага (кг)	Зріст (см)	Довжина ніг (см)	Результат бігу на 200 м (с)	Спорт. кваліфікація
1	22	70	174	90	21,4	МС
2	27	79	180	90	21,2	МС
3	27	73	175	88	22,3	КМС
4	22	78	182	90	21,4	КМС
5	20	68	172	86	21,4	МС
6	22	68	174	87	21,6	КМС
7	22	79	186	92	21,9	КМС
8	21	70	175	88	22,0	I
9	19	80	182	88	23,0	I
10	18	70	174	87	22,5	I
11	21	76	186	88	22,6	КМС
12	19	70	181	91	22,3	I
13	20	81	190	94	22,3	I
14	19	70	182	90	23,0	II
15	18	69	172	87	23,3	II
Середні показники, X		73,4	179	89	22,1	—
Квадратичні відхилення, σ		4,83	5,65	2,18	0,66	—

Мал. 1. Взаємозв'язок антропометричних даних з результатом бігу на 200 метрів

Таблиця 3.

Вирахування кореляційного взаємозв'язку між результатами бігу на 200 метрів та вагою спортсменів

№ п/п	x	y	$x-\overline{X}$	$y-\overline{Y}$	$(x-\overline{X})(y-\overline{Y})$	$(x-\overline{X})^2$	$(y-\overline{Y})^2$
1	21,4	70	-0,7	-3,4	2,38	0,49	11,56
2	21,2	79	-0,9	5,6	-5,04	0,81	31,36
3	22,3	73	0,2	-0,4	-0,08	0,04	0,16
4	21,4	78	-0,7	4,6	-3,22	0,49	21,16
5	21,4	68	-0,7	-5,4	3,78	0,49	29,16
6	21,6	68	-0,5	-5,4	2,7	0,25	29,16
7	21,9	79	-0,2	5,6	-1,12	0,04	31,36
8	22,0	70	-0,1	-3,4	0,34	0,01	11,56
9	23,0	80	0,9	6,6	5,94	0,81	43,56
10	22,5	70	0,4	-3,4	-1,36	0,16	11,56
11	22,6	76	0,5	2,6	1,3	0,25	6,76
12	22,3	70	0,2	-3,4	-0,68	0,04	11,56
13	22,3	81	0,2	7,6	1,52	0,04	57,76
14	23,0	70	0,9	-3,4	-3,06	0,81	11,56
15	23,3	69	1,2	-4,4	-5,28	1,44	19,36
Сума	332,2	1101	-	-	-1,88	6,17	327,60

Примітка: r=-0,04

Таблиця 4.

Вирахування кореляційного взаємозв'язку між результатами бігу на 200 метрів та зростом спортсменів

№ п/п	x	y	$x-\overline{X}$	$y-\overline{Y}$	$(x-\overline{X})(y-\overline{Y})$	$(x-\overline{X})^2$	$(y-\overline{Y})^2$
1	21,4	174	-0,7	-5	0,35	0,49	25
2	21,2	180	-0,9	1	-0,9	0,81	1
3	22,3	175	0,2	-4	-0,8	0,04	16
4	21,4	182	-0,7	3	-0,21	0,49	9
5	21,4	172	-0,7	-7	4,9	0,49	49
6	21,6	174	-0,5	-5	2,5	0,25	25
7	21,9	186	-0,2	7	-1,4	0,04	49
8	22,0	175	-0,1	-4	0,4	0,01	16
9	23,0	182	0,9	3	2,7	0,81	9
10	22,5	174	0,4	-5	-2,0	0,16	25
11	22,6	186	0,5	7	3,5	0,25	49
12	22,3	181	0,2	2	0,4	0,04	4
13	22,3	190	0,2	11	2,2	0,04	121
14	23,0	182	0,9	3	2,7	0,81	9
15	23,3	172	1,2	-7	-8,4	1,44	49
Сума	332,2	2685	-	-	5,94	6,17	448

Примітка: r=-0,1

Таблиця 5

Вирахування кореляційного взаємозв'язку між результатами бігу на 200 метрів та довжиною ніг спортсменів

№ п/п	x	y	$x-\overline{X}$	$y-\overline{Y}$	$(x-\overline{X})(y-\overline{Y})$	$(x-\overline{X})^2$	$(y-\overline{Y})^2$
1	21,4	90	-0,7	1	-0,7	0,49	1
2	21,2	90	-0,9	1	-0,9	0,81	1
3	22,3	88	0,2	-1	-0,2	0,04	1
4	21,4	90	-0,7	1	-0,7	0,49	1
5	21,4	86	-0,7	-3	2,1	0,49	9
6	21,6	87	-0,5	-2	1	0,25	4
7	21,9	92	-0,2	3	-0,6	0,04	9
8	22,0	88	-0,1	-1	0,1	0,01	1
9	23,0	88	0,9	-1	-0,9	0,81	1
10	22,5	87	0,4	-2	-0,8	0,16	4
11	22,6	88	0,5	-1	-0,5	0,25	1
12	22,3	91	0,2	2	0,4	0,04	4
13	22,3	94	0,2	5	1	0,04	25
14	23,0	90	0,9	1	0,9	0,81	1
15	23,3	87	1,2	-2	-2,4	1,44	4
Сума	332,2	1336	-	-	-2,2	6,17	67

Примітка: r=-0,1

та меншу довжину кроку у порівнянні з високорослими спортсменами, а однаковий результат досягається за рахунок оптимального співвідношення темпу та довжини кроку.

3.Отримані експериментальні данні дають підстави зробити наступні практичні рекомендації, які будуть сприяти покращенню результатів бігу на 200 метрів: враховуючи той факт, що антропометричні данні спринтерів не мають суттєвого впливу на результат, можна залучати до занять спринтом спортсменів з різними зросто-ваговими даними при високому вихідному рівні якості швидкості.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем впливу антропометричних даних чоловіків-спринтерів на результат в бігу на 200 м

Література:

1. Золоті сторінки олімпійського спорту України /за ред. І.Н. Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.
2. Хоменков Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 564 с.
3. Максименко Г. Н., Табачник Б. И. Тренировка бегунов на короткие дистанции. – К.: Здоров'я, 1985. – 128 с.
4. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. – Минск: Вышэйш. шк., 1981. – 207 с.
5. Алабин В. Г., Юшкевич Т. П. Спринт. – Минск: Беларусь, 1977. – 125 с.
6. Филин В. П. Бег на короткие дистанции. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 210 с.
7. Озолин Э. С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов, 1993. – 270 с.
10. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
11. Кузнецов В. В., Петровский В. В., Шустин Б. Н. Модельные характеристики легкоатлетов. – К.: Здоровье, 1980. – 248 с.
12. Спортивная метрология; Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

Надійшла до редакції 09.03.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ИЗМЕНЕНИЯ ГРУППОВОГО ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ИДЕОЛОГИЧЕСКИХ ВЗГЛЯДОВ

Величко В.Н, Чернышев В.А

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье рассматривается воздействие педагогических взглядов на процессы общения, в результате чего осуществляется более интенсивная передача информации, продуктивность совместной деятельности, личностное самосовершенствование для развития взаимопонимания, сотрудничества, совместимости и формирования моральных качеств у студентов. Рассматриваются наиболее эффективные идеологические взгляды, их комплексное воздействие на стороны общения через образовательные социальные институты и создание условий для формирования социально-моральных качеств у студенческой молодёжи.

Ключевые слова: национальная, интернациональная, религиозная, идеология, методы, воспитание, институты, общение, информация, деятельность, личность, взаимопонимание, сотрудничество, совместимость, студенты.

Анотація. Величко В.М, Чернишов В.А. Зміна групового спілкування студентів під впливом ідеологічних поглядів. В статті розглядається вплив ідеологічних поглядів на процеси спілкування, у результаті чого здійснюється більш інтенсивна передача інформації, продуктивність спільної діяльності, особисте самозбагачення для розвитку взаєморозуміння, співдружності, сумісності та формування моральних якостей студентів. Розглядються найбільш ефективні ідеологічні погляди, їх комплексна дія на спілкування через виховальні соцільні інститути та створення умов для формування соціально-моральних якостей у студентської молоді.

Ключові слова: національна, інтернаціональна, релігійна, ідеології, методи, виховання, інститути, спілкування, інформація, діяльність, особистість, взаєморозуміння, співдружність, сумісність, студенти.

Annotation. Velichko V.N, Chernishov V.A. Changing the group communication of students under the influence of ideological views. The article regards the influence of ideological views on the communication process, as a result of which a more intense transmission of information, productivity of joint activity, personality's self-improvement is implemented for the development of mutual understanding, cooperation, compatibility and forming moral qualities with students. The most effective ideological views, their integrated effect on the sides of dialogue through educational social institutes

© Величко В.Н, Чернышев В.А., 2009

and building of conditions for forming social - intellectual qualities at student's youth are surveyed.
Key words. national, international, religious, ideologies, methods, education, institution, communication, information, activity, personality, mutual, mutual, understanding, cooperation, compatibility, students.

Введение.

Актуальностью данного исследования является применение комплексного распространения идеологических взглядов и их воздействие на процессы общения для улучшения нравственной организации социальной среды и повышения уровня культуры общества.

Анализ исследований данной проблемы определил для реализации наиболее эффективные идеологические взгляды [1, 126], и их комплексное воздействие на стороны общения [2, 316] через образовательные социальные институты [4, 21] и создание условий для формирования социально-моральных качеств у студенческой молодёжи [3, 286; 5, 204].

Решение данной проблемы обнаруживает связь организации нравственного воспитания с научной программой по развитию духовной личности в современной Украине.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования является применение национальных, интернациональных и религиозных (православных) идеологических взглядов на изменение процессов общения среди студенческой молодёжи.

Задачи исследования определяют изменение содержания общения, выраженного более интенсивным распространением идеологической информации, продуктивностью совместной деятельности и самосовершенствованием личности студента.

Результаты исследования.

Процесс изменения группового общения студентов во многом зависит от нравственной организации общества путём формирования рационального мировоззрения под воздействием и распространением идеологических взглядов. В результате комплексного воздействия национальных, интернациональных и религиозных (православных) идей осуществляется повышение уровня рационального начала в структуре сознания, направленного на развитие продуктивности деятельности и коммуникабельного поведения студентов. Путь организованного социально-идеологического воздействия на студенческую молодёжь поможет создать условия для формирования моральной личности, склонной к национальному возрождению и присоединению Украины к Европейскому и мировому сообществу для взаимообогащения культурными ценностями.

Национальные идеологические взгляды связаны с распространением этического своеобразия и исключительности, интернациональные взгляды - с сотрудничеством и международной солидарностью, а религиозные (православные) - с верой в Бога и идеей спасения. Каждая из этих трёх идеологических концепций содержит высокий психоэнергетический потенциал, а их комплексное распространение повышает преимущественно уровень рационального начала в существующем ныне эмоциональном общественном сознании, процессах общения и поведении украинцев.

Более широкое и активное распространение идеологических концепций особенно прослеживается в среде студенческой молодёжи, так как юношеский возраст является наиболее предрасположенным к интеллектуальному, нравственному и коммуникабельному развитию.

Данный возраст предусматривает наиболее интенсивное интеллектуальное развитие, выраженное в активности мыслительных познавательных механизмов, склонностью к словесно-логическому, самостоятельному и критическому мышлению, применение операций мышления (анализ, синтез, теоретическое обобщение, абстрагирование, сравнение, умозаключение), наличие собственного мнения и принятие решения, реализации оперативного вида памяти, научных методов и приёмов (индукции, дедукции, рассуждения, стремление к поиску, логические операции) и др.

Особенностью возраста является активность нравственного развития, связанного с повышенным вниманием со стороны юношества к проблемам морально-этического характера, их интересует нравственный выбор с учётом общепринятых норм, критериев и образцов поведения, происходит активный процесс становления мировоззрения (нравственно-мировоззренческий поиск), формируются представление, убеждение, взгляды, нравственное самосознание индивида и.т.д.

В этом возрасте осуществляется интенсивное коммуникабельное развитие, связанное с повышением общительности, снижением остроты межличностных конфликтов, стремлением к обмену информацией, к пониманию, сочувствию, помощи, добрым отношения, дружескому общению, сдержанности в поведении и др.

Учитывая возрастную предрасположенность данного возраста к коммуникабельному развитию, следует отметить эффективность воздействия идеологической информации, её более интенсивное распространение и усвоение в студенческих групповых учебных объединениях. Наиболее значимыми для передачи идеологической информации являются такие социальные институты, как: семья, образование, средства массовой информации, религии, политики и т.д. В этих социально-образовательных институтах передачи идеологической информации будет целесообразно применять эффективные для данного возраста методы воспитания: беседа, учебная дискуссия, доклад, лекция, упражнение, общественное мнение, воспитательные ситуации, соревнование, поощрение и др. В семье реализовывать эти методы могут родственники воспитанника, в вузах – преподаватели, в средствах массовой информации - дик-

торы, ведущие, журналисты, корреспонденты и пр., в религиозных организациях – духовные лица, в политике – лидеры общественных организаций.

Идеологическая информация будет более интенсивно распространяться и усваиваться среди молодежи в том случае, если учитываются особенности и способы организации процесса общения. В общении есть необходимость предусматривать реализацию способов передачи и усвоения информации, продуктивность процессов взаимодействия (совместной деятельности), особенности восприятия членов группы для выявления типов и подтипов личности. При таком рассмотрении организации процесса общения обнаруживается взаимосвязь вышеперечисленных сторон, направленных на развитие единства и сплоченности в групповых объединениях.

Для более углубленного усвоения информации следует учитывать для её передачи и распространения наиболее эффективные способы и приёмы. При передаче информации не следует искажать её смысл, есть необходимость соблюдать логичность и убедительность, не допускать длинных рассуждений, использовать наглядность, энергично и напористо передавать сообщение, источник информации должен создавать дружественную обстановку, вызывать доверие у адресата и т.д. Все вышеперечисленные требования для передачи идеологической информации ускоряют процесс её распространения и создают условия для формирования социально-моральных качеств в личности.

Учитывая ведущие требования для передачи информации, возможно достигать взаимопонимания между членами группы.

Действенность переданной и усвоенной идеологической информации выражается в процессах взаимодействия участников студенческих групповых объединений. Полученные и усвоенные сведения действенно воплощаются в развитии учебной коммуникативной деятельности и поведении студентов. Развитие коммуникативной активности студентов зависит от профессиональных качеств руководителя объединения, от мнения лидера группы, непосредственно связанного с принятием группового решения на основе дискуссии, от опыта совместной деятельности, от осознания цели деятельности всеми членами группы и т.д.

Продуктивность совместной деятельности студентов во многом связана с активностью внутренних механизмов взаимодействия, выраженных действенностью зависимых от потребностей, интересов, мотивов, ценностных ориентаций, установок и стимулирования. В данных механизмах ведущими и целеполагающими являются потребности, свойственные каждому человеку, и стимулирование, которое работает на удовлетворение потребностей. От величины вознаграждения и удовлетворенности потребностей активизируются и такие механизмы, как: интересы, мотивы, ценностные ориентации и установки. Внешнее стимулирование (вознаграждение) за действенное проявление патриотического, дружественного и гуманного (альтруистического) поведения активизирует интересы, мотивы, ценностные ориентации, установки, работающие на коммуникабельное проявление студентов.

Соблюдение вышеперечисленных требований для организации процессов взаимодействия способствуют развитию сотрудничества как внутри, так и между групповыми объединениями.

Часть общения, как восприятие людей друг другом, на наш взгляд, предусматривает определение типов и подтипов личности в группах. Наиболее универсальной личностно-типологической классификацией можно считать определение типов людей с позиции понимания экстравертируемой и интровертируемой личности, где первый тип опирается на сильные темпераменты сангвиника и холерика, а второй – на флегматика и меланхолика.

Экстраверт проявляет больше свою активность на внешнюю среду, а интроверт больше самовыражается во внутреннем мире. К характеристике данных типов относятся и такие подтипы, связанные с преобладанием у них мыслительного, эмоционального, сенсорного и интуитивного проявления.

Теоретическая классификация данных типов и подтипов, подтверждённая практическим опытом, определяет расстановку типов личности в группах с позиции их противоположных характеристик, связанных сочетаемостью экстраверта с интровертом, мыслительного с эмоциональным и др.

При выявлении и расстановке противоположных типов и подтипов личности возможно осуществить совместимость членов группового объединения. Предварительный диагностический опрос участников группы помогает обеспечить подбор личностей, способных более продуктивно выполнять функциональные обязанности и обеспечить слаженную групповую активность по достижению поставленных целей.

В процессе организации сторон общения наблюдается взаимосвязь передачи информации, направленной на развитие взаимопонимания членов группы, осуществление продуктивности совместной деятельности связано с развитием сотрудничества, а определение типов и подтипов личности приводит их к совместимости.

Взаимосвязь активности данных внутренних механизмов взаимодействия в процессе организации сторон общения создаёт условия для единства и сплочённости группового объединения.

Исследование доказывает то, что от передачи и воздействия идеологической информации в процессе общения активизируются внутренние механизмы, направленные на развитие интегративных процессов. В структуре сознания повышается преимущественно рациональный психоэнергетический потенциал, способный успешно воздействовать на межличностные отношения. Повышенный уровень рационального начала в содержании сознания способствует организованности совместной деятельности и развитию коммуникабельного по-

ведения. Сбалансированная уравновешенность рационального и эмоционального начала в сознании создает условия для активности познавательных процессов, проявления высших чувств, волевых усилий, рациональных особенностей в типах темперамента, экстравертируемого характера и творческих способностей.

Теоретический анализ подтверждается результатами социологического опроса студентов (351 чел.) гуманитарных специальностей, будущих преподавателей, социологов, психологов, экономистов, правоведов и др. – 6 донецких вузов. В результате проведенного анкетирования было выявлено то, что в процессе идеологического воздействия происходит повышение уровня рационального начала (исходная структура сознания – 7% респондентов и стороны общения содержат повышенный уровень эмоционального начала, об этом свидетельствуют данные 273 ответов, что в процентном соотношении составляет 4% от общего количества ответов), подтверждается данными 848 (24%), которые составляют разницу противоположных ответов.

При воздействии идеологической информации с учётом особенностей, способов организации сторон общения и предрасположенности к ней создаются условия для формирования социально-моральных качеств, направленных на коммуникабельное поведение студенческой молодёжи. Отмечается формирование таких значимых моральных качеств, как чувство патриотизма, героизма, верности, чести, достоинства, солидарности, самопожертвования, дружественности, соревновательности, доверительности, соперничества, обязательности, требовательности, инициативности, гуманизма, сопереживания, отзывчивости, чуткости, заботливости, рассудительности, умеренности, самоутверждения, самокритичности, терпимости и др. В результате обнаруживается развитие общественного сознания, направленного от эгоистически ориентированных к гуманным (альтруистическим) взглядам – к действенности от национально изолированных к общечеловеческим связям и отношениям. Наличие вышеперечисленных моральных черт в личности способствует развитию национального единства, международной солидарности и общечеловеческой интеграции.

Выводы:

В результате комплексного воздействия национальных, интернациональных и религиозных (православных) взглядов через социальные институты семьи, образования, средства массовой информации, религии, политики и т.д. в сочетании с применением методов воспитания: беседа, учебная дискуссия, доклад, лекция, упражнение, общественное мнение, воспитательные ситуации, поощрение и др., с учётом возрастных особенностей студенческого юношеского возраста изменяются процессы общения: осуществляется интенсивная передача идеологической информации для поддержания взаимопонимания, обнаруживается продуктивность совместной деятельности для развития сотрудничества, определяются типы и подтипы личности для их совместимости и самосовершенствования, в результате чего создаются условия для формирования социально-моральных качеств патриотизма, дружественности и гуманизма с целью развития коммуникабельного поведения у студентов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении могут быть связаны с изучением изменения сторон общения и их влияние на индивидуально-типологические особенности личности студента.

Литература:

1. Макаренко В.П. Главные идеологии современности. Ростов на/Д. – издательство «Феникс», 2000. – 400 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Издательство Моск. ун-та, 1980. – 416 с.
3. Мовчан В.С. Етика: навч.посібник. – К: Знання, 2007. – 483 с.
4. Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка. Навч. посібник. – К.: Кондор, 2005. – 560 с.
5. Величко В.М. Формування людяності: Монографія. – Донецьк: ТОВ "Юго-Восток, ЛТД", 2008. – 188 с.

Поступила в редакцию 09.04.2008 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГОТЕЛЬНО-КУРОРТНОЇ СПРАВИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Віндюк А.В.

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

Анотація. У статті на основі аналізу літератури та результатів анкетування студентів спеціальності «Готельне господарство» з'ясовано стан професійної підготовки майбутніх фахівців готельно-курортної справи до роботи в даній сфері. Проблема її ефективності зумовлена необхідністю подолання суперечностей, які виникають між вимогами суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців готельної-курортної індустрії і їх кваліфікацією; змістом професійно-орієнтованих дисциплін і педагогічними технологіями реалізації цього змісту; орієнтацією на нові моделі навчально-виховного процесу.

Ключові слова: підготовка, готель, курорт, фахівець, організація, анкетування, студент.

Аннотация. Виндюк А.В. Готовность будущих специалистов гостинично-курортного дела к профессиональной деятельности. В статье на основе анализа литературы и результатов анкетирования студентов специальности «Гостиничное хозяйство» определялся уровень профессиональной подготовки будущих специалистов гостинично-курортного дела к работе. Проблема ее подготовки возникла через необходимость преодоления противоречий, которые возникают между требованиями общества к профессиональной подготовке специалистов и их квалификацией; содержанием профессионально-ориентированных дисциплин и педагогическими технологиями реализации этого содержания, ориентацией на новые модели учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: подготовка, гостиница, курорт, специалист, организация, анкетирование, студент, профессионализм.

Annotation. Vindiuk A. Readiness of future specialists of hotel-resort business to professional activity. In the article on the basis of analysis of literature and results of questionnaire of students of speciality the «Hotel economy» the level of professional preparation of future specialists of hotel-resort business was determined to work. The problem of prepearence appear because of arisen through necessity of overcoming of conflicts which originate between demands of company to professionalной to preparation of experts and their qualification; the contents it is professional - oriented disciplines and pedagogical technologies of realization of this contents, orientation to new models of teaching and educational process.

Keywords: preparation, hotel, resort, specialist, organization, questionnaire, student, professionalism.

© Віндюк А.В.,2009

Вступ.

Туризм та рекреація є невід'ємною складовою частиною світового ринку. Зважаючи на місце та роль туризму в житті суспільства, держава створює умови для розвитку готельно-курортної справи. Подальший динамічний розвиток туризму та готельної індустрії зумовлює необхідність удосконалення якості підготовки кадрів, забезпечення галузі туризму та готельного господарства фахівцями, які відповідали б міжнародним стандартом у сфері послуг [1].

В умовах розбудови української держави туризм та готельна індустрія стає дієвим засобом формування ринкового механізму господарювання, надходження значних коштів до державного бюджету, однією з форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля.

Проблема ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців гостинності зумовлена необхідністю подолання суперечностей, які виникають між вимогами суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців готельної-курортної індустрії і їх кваліфікацією відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня; змістом професійно-орієнтованих дисциплін і педагогічними технологіями реалізації цього змісту; орієнтацією на нові моделі навчально-виховного процесу.

В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються питання готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Різні аспекти підготовки майбутніх фахівців гостинності розглядали такі вчені, як С.І. Байлик [2], В.А. Квартальнов [3], В.Ф. Кіфяк [4], І.Ю. Ляпіна, І.М. [5], В.К. Федорченко; Л.Г. Лук'янов, Т.Т. Дорошенко, І.М. Мініч [6] та ін.

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблему професійної підготовки майбутніх фахівців готельно-курортної справи у вищих навчальних закладах недостатньо досліджено в теоретико-методологічному аспекті. Поза увагою дослідників залишилися концептуальні ідеї щодо особистісної орієнтованої професійної підготовки

Робота виконана у відповідності до плану науково-дослідної роботи Класичного приватного університету, м. Запоріжжя.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясування рівня професійної підготовки майбутніх фахівців готельно-курортної справи до роботи в сфері гостинності.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати готовність студентів різних курсів спеціальності «Готельне господарство» до роботи в сфері готельно-курортної справи.
2. Порівняти результати анкетування студентів різних курсів спеціальності «Готельне господарство» до роботи в сфері готельно-курортної справи.

Результати дослідження.

З позиції сьогодення підготовка фахівця готельно-курортної справи потребує враховувати сучасні вимоги до гостинності. Як зазначає В.К. Федорченко, «ГОСТИННІСТЬ — найважливіша споживча властивість продукту туристського: вміння дати відчути клієнтові, що йому раді, з гідністю продемонструвати свою повагу, зробити люб'язність. Формула гостинності: гідність + повага + люб'язність. Гостинність забезпечується: якіснішим інформуванням як місцевих, так і регіональних ринків; створенням у потенційних споживачів туристського продукту позитивного образу туристської місцевості і підприємств (реклама, телепередачі типу «туристський журнал», спеціальні журнали, газети, паблісіті, доброчинна діяльність); прагненням обслуговуючого персоналу робити туристам знаки уваги (політика обслуговування за принципом «все для клієнта», «клієнт завжди правий» і «всі його бажання мають бути по можливості задоволені»); уважним ставленням співробітників до прохань клієнта (виконання побажань особистого характеру за принципом «що ще ми можемо для Вас зробити?»); полегшенням орієнтації туристів в одержанні послуг, інформації про об'єкти шляхом встановлення в місцях, що найчастіше відвідуються туристами, інформаційних і рекламних стендів; забезпеченням наявності спортивних споруд і майданчиків, різноманітного дозвілля, ясності інформації на дорогах за допомогою знаків; доброзичливим ставленням до туриста. Державні стандарти однією з вимог обслуговування висувають етичність обслуговуючого персоналу. Споживачеві мають бути гарантовані ввічливість, доброзичливість, комунікабельність персоналу.

Гостинне середовище охоплює: матеріально-технічну базу гостинності; культурно-історичний комплекс; обслуговуючий персонал; інфраструктуру гостинності; менеджмент гостинності» [7, с. 94-95]. Отже, підготовка фахівця з готельно-курортної справи повинна здійснюватися з урахуванням сучасних вимог до гостинності.

Для задоволення цих вимог необхідна сумлінна робота з підготовки фахівців готельно-курортної справи. З метою з'ясування деяких аспектів підготовки майбутніх фахівців готельно-курортної справи було проведено анкетування 43 студентів першого та четвертого курсів спеціальності «Готельне господарство» Інституту здоров'я, спорту та туризму Класичного приватного університету, м. Запоріжжя.

На перше запитання анкети «**Чи вважаєте Ви за необхідне здійснювати у вищих навчальних закладах України підготовку майбутніх фахівців з готельно-курортної справи?».** Студенти першого та четвертого курсів, вважають за необхідне здійснювати у вищих навчальних закладах підготовку майбутніх фахівців з готельно-курортної справи, як фахівців, котрі повинні бути готові і здатні до роботи в даній сфері - 100%.

На друге запитання анкети “**Наскільки Ви особисто підготовлені для організації й здійснення роботи в сфері готельного господарства?»**. Розподіл відповідей за курсами представлено в таблиці 1.

Аналіз відповідей, показує, що повністю підготовленими для організації й здійснення роботи в сфері готельного господарства себе вважають 9,1% студентів 4 курсу, частково підготовленими – 76,2% студентів 1 курсу та 72,7% студентів 4 курсу, отже показники майже однакові Результати відповідей студентів стосовно особистої підготовки в якості, фахівців готельної справи представлено на рис. 1.

Можна зробити припущення, що першокурсники переоцінюють свої можливості, а старший курс більш критично відносяться до наявності в них професійних навичок, очевидно, що проходження різноманітних практик, згідно навчального плану внесло свої корективи.

Розподіл відповідей на третє запитання анкети **«Наскільки Ви особисто підготовлені для організації й здійснення роботи в сфері курортної діяльності?»** за курсами представлено в таблиці 2 та рис.2.

Аналіз відповідей, показує, що повністю підготовленими для організації й здійснення роботи в сфері курортної справи вважають 44,7% студентів 1 курсу та 9,1% студентів 4 курсу, частково підготовленими – 57,1% студентів 1 курсу та 81,8% студентів 4 курсу, не підготовлені – 19,1% студентів 1 курсу та 9,1% студентів 4 курсу. Важко було відповідати - 19,1% студентів 1 курсу, студентів 4 курсу в цій категорії не було.

Зробивши, порівняння результатів відповідей на друге та третє запитання, можна зробити припущення, що к професійній діяльності в курортній галузі студенти незначно менше підготовленні порівняно з готельною справою. Це потребує удосконалення навчально-методичної роботи зі студентами, необхідно внести зміни навчальний план, освітньо-практичну підготовку бакалаврів спеціальності «Готельне господарство».

Аналіз результатів відповідей на запитання анкети “**Наскільки Ви володієте знаннями про**

Таблиця 1.

Результати відповідей стосовно підготовки фахівців готельної справи (%)

Курс	Відповіді			
	повністю підготовлений	частково підготовлений	ні, не підготовлений	важко відповісти
1-ий курс	0	76,2	9,5	14,3
4-ий курс	9,1	72,7	18,2	0

Таблиця 2

Результати відповідей стосовно підготовки фахівців курортної справи (%)

Курс	Відповіді			
	повністю підготовлені	частково підготовлені	не підготовлені	важко було відповідати
1-ий курс	4,7	57,1	19,1	19,1
4-ий курс	9,1	81,8	9,1	0

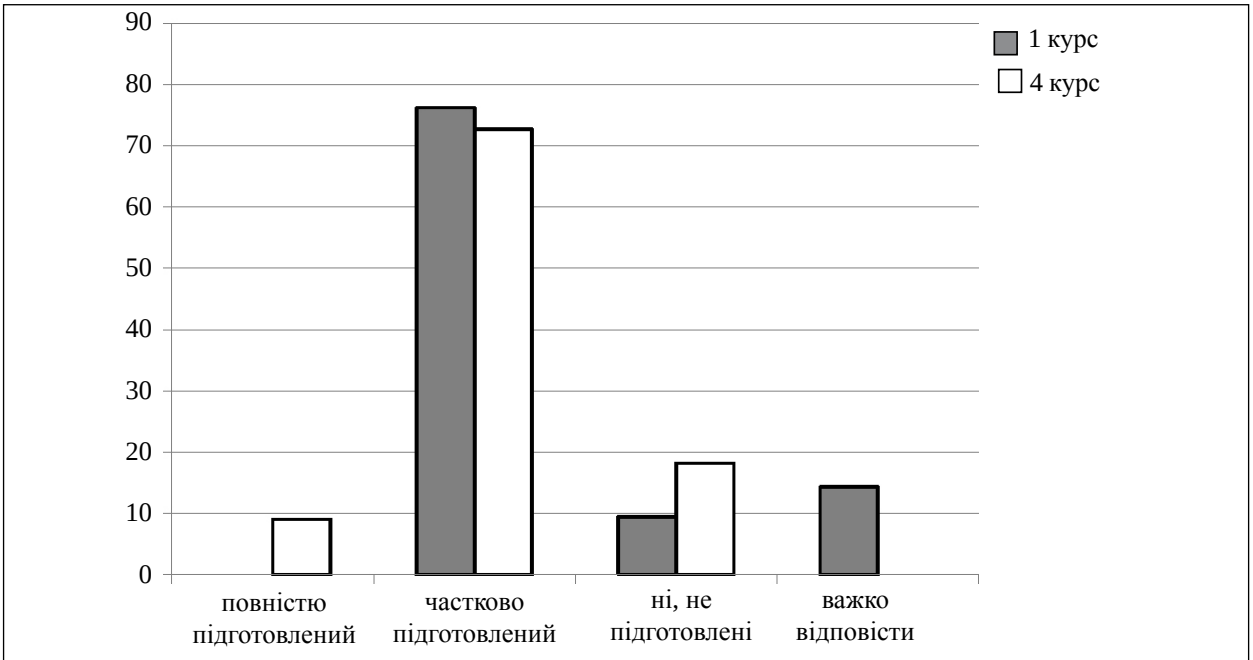


Рис. 1. Результати відповідей студентів стосовно особистої підготовки в якості, фахівців готельної справи (%)

мету та завдання готельно-курортної справи?» Розподіл відповідей за курсами представлено в таблиці 3.

Аналіз результатів відповідей на запитання анкети «Наскільки Ви володієте знаннями про мету та завдання готельно-курортної справи?» свідчить про те, що повністю володіють необхідними знаннями про мету та завдання тільки 4,7% студентів 1 курсу та 36,4% студентів 4 курсу, частково, володіють 90,6% студентів 1 курсу та 63,6% студентів 4 курсу (рис.3). Це вказує на те, що майже всі студенти мають уявлення о необхідності рішення завдань професійної підготовки майбутніх фахівців готельно-курортної справи в навчальних закладах готельного профілю.

Висновки:

1. За результатами анкетування більш 70% студентів вважають собі частково підготовленими

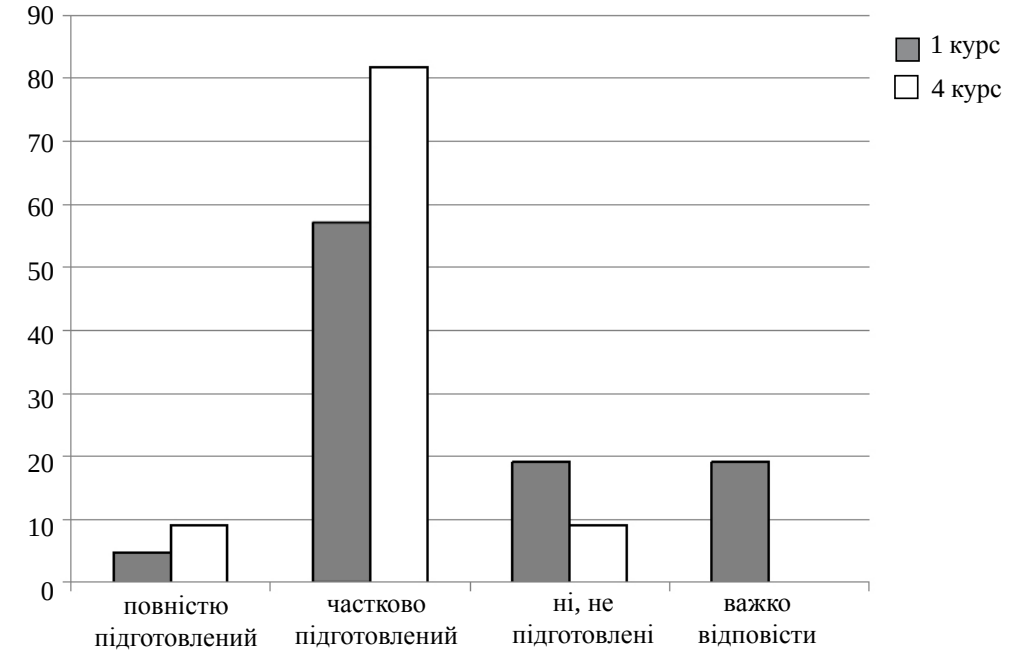


Рис. 2. Результати відповідей студентів стосовно особистої підготовки в якості, фахівців курортної справи (%)

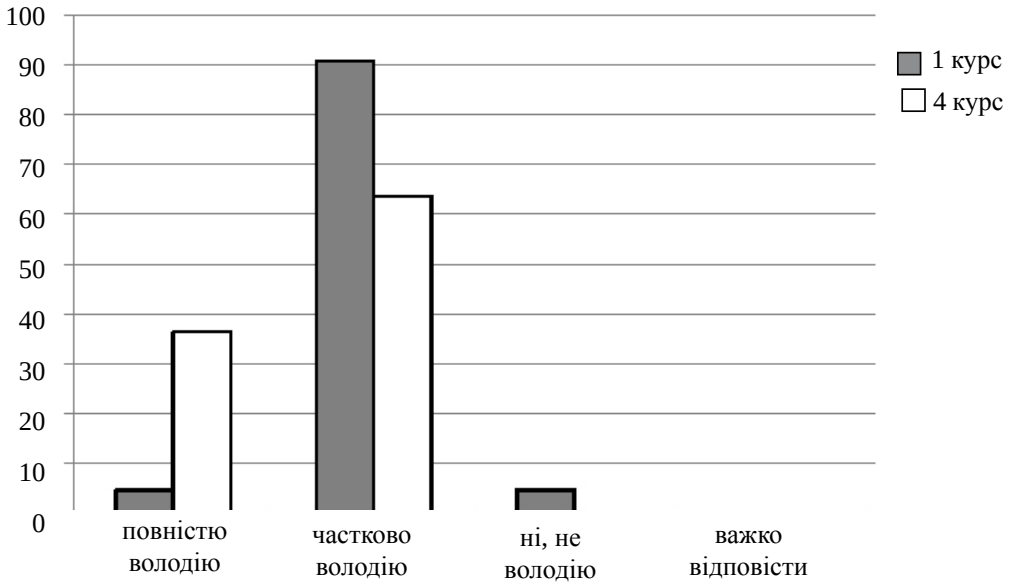


Рис. 3. Результати відповідей студентів стосовно володіння знаннями про мету та завдання готельно-курортної справи (%)

Таблиця 3.

Результати відповідей стосовно володіння знаннями про мету та завдання готельно-курортної справи (%)

Курс	Відповіді			
	повністю володію	Частково, володію	ні, не володію	важко відповісти
1-ий курс	4,7	90,6	4,7	0
4-ий курс	36,4	63,6	0	0

до професійною діяльності в готельно-курортній справі.

2. Проблема підготовки майбутніх фахівців готельно-курортної справи до професійної діяльності потребує подальшого удосконалення системи навчання, доопрацювання навчальних планів підготовки бакалаврів спеціальності «Готельне господарство», розробці нових навчально-методичних матеріалів, відповідно до сучасних вимог.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем підготовки майбутніх фахівців готельно-курортної справи до професійної діяльності

Література:

1. Лукъянова Л.Г., Цыбух В.И. Рекреационные комплексы: Учеб. пособие / Под общ. ред. В.К. Федорченко. – К.: Вища шк., 2004. – 346 с.
2. Байлик С.И. Гостиничное хазяйство: учебник / С.И. Байлик. – 2-е узд., пере раб. и доп. – К.: Дакор, 2009. – 368 с.
3. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
4. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. – Чернівці: Книги – XXI, 2003. – 300 с.
5. Ляпина И.Ю. Организация и технология гостиничного обслуживания: Учеб. для нач. проф. образования / Под-ред. канд. пед. наук А. Ю.Лапина. — М.: ПрофОбрИздат, 2001. - 208 с.
6. Уніфіковані технології готельних послуг: Навч. посіб. / За ред.. проф.. В.К. Федорченка; Л.Г. Лук'янова, Т.Т. Дорошенко, І.М. Мініч. – К.: Вища шк.., 2001. – 237 с.
7. Смолій В.А., Федорченко В.К., Цибух В.І.. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / Передмова В.М. Литвина. – К.: Видавничий Дім „Слово", 2006. – С. 94-95.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЯК УМОВА ЙОГО КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ

Владімірова О.В.
Запорізький національний університет

Анотація. У статті на основі аналізу літератури та анкетування викладачів розглядаються деякі аспекти формування професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. Сучасний процес зміни освітніх пріоритетів, вимог до якості професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації детермінує необхідність розглядати педагогічну позицію майбутніх фахівців сучасних оздоровчих центрів у професійному аспекті. Саме освіта як сфера, найбільш тісно пов'язана зі становленням особистості людини, в стані подолання негативних тенденцій в розвитку суспільства.

Ключові слова: професійна компетентність, майбутній фахівець, фізична реабілітація.

Аннотация. Владимирова О.В. Профессиональная компетентность будущего специалиста по физической реабилитации как условие его конкурентоспособности. В статье на основе анализа литературы и анкетирования преподавателей рассматриваются некоторые аспекты формирования профессиональной компетентности будущего специалиста по физической реабилитации. Современный процесс изменения приоритетов, требований к качеству профессиональной подготовки будущих специалистов в отрасли физической реабилитации детерминирует необходимость рассматривать педагогическую позицию будущих специалистов всовременных оздоровительных центров в профессиональном аспекте. Именно образование как сфера, наиболее тесно связанная со становлением личности человека, в состоянии преодоления негативных тенденций в развитии общества.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, будущий специалист, физическая реабилитация.

Annotation. Vladimirova O.V. Professional competence of future specialist of physical rehabilitation as the condition of his competitiveness. Several aspects of the formation of the professional competence of future specialist of physical rehabilitation are examined in the article on the basis of literature and questionnaire of teachers analysis. The modern process of change of priorities, demands to quality of professional training of the future experts in branch of physical aftertreatment determines necessity to survey a pedagogical item of the future experts in the modern improving centers in professional aspect. Formation as the sphere most closely related with a becoming of the person of the person, in a state of overcoming of negative tendencies in development of company.

Keywords: professional competence, future specialist, physical rehabilitation.

Вступ.

Професійна спрямованість освіти сьогодення орієнтована на людину як на фахівця, професіонала, найвищу цінність соціуму, де він розглядається як суб'єкт пізнання, навчання, спілкування, формування професійно спрямованої особистості. Сучасний процес зміни освітніх пріоритетів, вимог до якості професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації детермінує необхідність розглядати педагогічну позицію майбутніх фахівців сучасних оздоровчих центрів у професійному аспекті. Саме освіта як сфера, найбільш тісно пов'язана зі становленням особистості людини, в стані подолання негативних тенденцій в розвитку суспільства. Професійну діяльність багато вчених розглядають як вид соціальної діяльності, яка сприяє самореалізації особистості, розкриттю особистісного потенціалу в процесі виконання соціально важливої та суспільно корисної діяльності. Відповідно формування потреби в саморозвитку, пізнанні, самоорганізації, самореалізації і прояві цих потреб у відповідних мотивах, стосунках, переконаннях та особистісних установках в більшості і визначають здібності до професійної діяльності, професійні знання і навички як особистісно значущі [2, 3].

Робота виконана відповідно до плану НДР Запорізького національного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясування основних аспектів професійної компетенції майбутнього фахівця з фізичної реабілітації як умови його конкурентоспроможності.

Основні завдання: 1. Провести аналіз словників, енциклопедій, наукової інформації з мережі Інтернет, основних положень дослідження. 2. Провести анкетування професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів.

Результати дослідження.

Фізична реабілітація посідає чільне місце в суспільстві. Її використовують як оздоровчий та профілактичний засіб з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я і працездатності хворих та інвалідів. Основною формою застосування є система спеціальних вправ, природні фактори та психологічне відновлення. Це медичне, функціональне і соціально-трудове відновлення хворих, яке здійснюється за допомогою проведення комплексних медичних, фізичних, психологічних, педагогічних,

© Владімірова О.В., 2009

юридичних, державних, суспільних та інших заходів, які уможливлюють повернення людини до повноцінного життя, трудової діяльності [4].

Практична діяльність фахівців цього напряму здійснюється у лікарнях, спеціалізованих реабілітаційних центрах, санаторіях. Фахівець з фізичної реабілітації, який закінчив вищий навчальний заклад або отримав другу вищу освіту, спрямовує зусилля на добір засобів і форм ЛФК, розробку методики застосування фізичних вправ, планування і виконання програми подальшого функціонального відновлення і фізичної дієздатності хворих, на виявлення і розширення резервних можливостей організму людини для повернення її до активної участі у житті суспільства. Діяльність фахівця з фізичної реабілітації спрямована на відновлення частково втрачених або послаблених психофізичних функцій і здібностей людини; на діяльність, яка задовольняє потреби в лікуванні та відновленні сил людини засобами фізичної культури: фізичними вправами, масажем, водними процедурами. Л.П.Сущенко зазначає, що „майбутні фахівці ґрунтовно вивчають основні складові системи заходів щодо відновлення або компенсації фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, поліпшення функціонального стану організму людини, її фізичних якостей, психоемоційної стійкості й адаптаційних резервів засобами і методами фізичної культури, системи профілактичних і відновлюваних заходів з метою використання природних факторів, спрямованих на досягнення чи підтримку певного рівня здоров'я української нації" [4].

Враховуючи особливості діяльності майбутнього фахівця з фізичної реабілітації в оздоровчих центрах, важливим є визначення поняття „готовність до дії", яке подано в психологічному словнику – „установка, спрямована на виконання тої або іншої дії, передбачає наявність знань, умінь і навичок. Готовність до дії реалізується за рахунок прояву окремих складових дії: нейродинамічної сформованості дії, фізичної підготовленості, психологічними факторами готовності" [5]. Це поняття тісно пов'язане з проаналізовані нами термінами „фахівець", „професіонал", „кваліфікація".

Аналіз словників свідчить про те, що поняття „кваліфікація" визначається по-різному. Його тлумачать як слово, що походить від латинського qualis – якість, підготовленість робітників до якісного виконання конкретних видів робіт, які визначаються наявністю знань, умінь, професійних навичок, досвіду (автори „Енциклопедичного словника економіки і права"); ступінь професійної підготовленості до будь-якого виду праці; професія, спеціальність (автори „Сучасного тлумачного словника російської мови" Єфремової); від латинського qualis – який за якістю та facio – роблю, визначає „ступінь і вид професійної навченості працівника, наявність у нього знань, умінь і навичок, необхідних для виконання ним означеної праці. Кваліфікація працівника відображена в тарифікації (присвоєнні працівнику залежно від його кваліфікації тарифного розряду). Присвоєння тарифного розряду свідчить про придатність працівника до виконання цього кола робіт. Показником кваліфікації працівника окрім розряду можуть бути також категорії або диплом, наявність звання і вченого ступеня. Займати деякі посади можна лише за наявності диплома. Друге визначення – характеристика окремого виду праці, яка встановлюється залежно від її складності, точності та відповідальності. Визначення кваліфікації є важливим при встановленні тарифних ставок, посадових окладів працівників (автори „Великої Радянської енциклопедії"); взагалі позначення ознаками (автори „Енциклопедичного словника" Ф.А.Брокгауза, І.А.Ефрона); професійну зрілість працівників, їх підготовленість до якісного виконання конкретних видів праці, які визначаються наявністю знань, умінь, професійних навичок, досвіду (автори „Економічного словника").

Дослідження словників виявило, що термін „фахівець" тлумачиться по-різному: людина, яка володіє спеціальними знаннями в будь-якій галузі науки або техніки; представник спеціальності (автори „Малого академічного словника"); той, хто професійно володіє будь-якою спеціальністю та спеціальними знаннями в будь-якій галузі науки, техніки, мистецтва; той, хто особливо знаючий, дотепний в будь-чим, майстер справи (автори „Сучасного словника російської мови" Єфремової); представник будь-якої спеціальності, людина, яка професійно займається будь-яким видом спеціальної праці (автори „Тлумачного словника" Ушакова); робітник в галузі будь-якої певної спеціальності; молодий фахівець – випускник ВНЗ, технікуму, який починає самостійну роботу (автори „Тлумачного словника" Ожегова); особа, яка володіє спеціальними знаннями, навичками (автори „Словника бізнес-термінів").

Поняття „професіонал" в словниках визначається по-різному. Його тлумачать так: той, хто зробив будь-яку справу, діяльність за своєю професією (протилежно аматору/любителю); гарний фахівець; знаток, майстер своєї справи (автори „Сучасного тлумачного словника російської мови" Єфремової, „Малого академічного словника", „Економічного словника"); майстер своєї справи, висококваліфікований працівник (автори „Енциклопедичного словника економіки і права"); людина, яка зробила будь-яку справу за допомогою своєї постійної професії (автори „Тлумачного словника" Ушакова); людина, яка займається справою як фахівець (на відміну від аматора), який володіє професією (автори „Тлумачного словника Ожегова").

На нашу думку, слід окремо визначити поняття „професіоналізм", яке, як виявив аналіз, тлумачиться неоднозначно, а саме: заняття будь-чим як професією, професіоналізація; професійна майстерність (автори „Сучасного тлумачного словника російської мови" Єфремової); висока майстерність, глибоке володіння професією, якісне професійне

виконання (автори „Енциклопедичного словника економіки і права"); особлива властивість людини систематично, ефективно і надійно виконувати складну діяльність у найрізноманітніших умовах; поняття відображає така ступінь оволодіння людиною психологічної структури професійної діяльності, яка відповідає існуючим у суспільстві стандартам та об'єктивним вимогам; розглядається як інтегральна характеристика людини-професіонала (індивіда, особистості, суб'єкта діяльності і індивідуальності); професіоналізм людини – досягнення нею високих виробничих показників, особливо її професійної мотивації, система її спрямовувань, ціннісних орієнтацій, смислу праці для самої людини (автори „Вільної енциклопедії Вікіпедії").

Доцільність введення поняття „професійна компетентність" зумовлена широтою змісту, інтегративною характеристикою, яка об'єднує поняття „професіоналізм", „кваліфікація", „професійні здібності". Під професійною компетентністю розуміють сукупність знань і умінь, які визначають результативність праці, обсяг навиків виконання завдань, комплекс знань професійно значущих особистісних якостей, єдність теоретичної і практичної готовності до праці, а розглядають її як комунікативну, інформаційну, регуляторну і інтелектуально-педагогічну компетентність. Вона відображається в перетворюючій і керуючій діяльності педагога, що спрямована на таку діяльність студентів, яка стимулює розвиток їх особистості, формує творчі здібності та готовність до формування адаптивних якостей, стимулює розвиток особистісно-значущих якостей. Все це дозволяє розкрити основні елементи професійної компетентності: вільне володіння матеріалом предмету, який викладається і відображається в подачі змісту та адаптації до особливостей аудиторії; методичну компетентність у використанні методів навчання для формування у студентів способів оволодіння знаннями, уміннями і навичками; психолого-педагогічну компетентність в сфері організації процесу навчання і взаємодії студентів; діференційно-педагогічну компетентність, яка реалізується при формуванні у студентів мотивів пізнавальної діяльності, здібностей і спрямованості особистості; рефлексію педагогічної діяльності або аутопсихологічну компетентність. Ці елементи професійної компетентності знаходяться в полі зору адміністрації навчального закладу, легко перевіряються за педагогічною документацією педагога і результатами діяльності студентів [1].

З метою з'ясування окремих аспектів формування професійної компетенції майбутнього фахів-

Таблиця 1.

Показник кількості викладачів, опитаних щодо задоволення рівнем професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, які працюватимуть в оздоровчих центрах (%)

Відповідь	Загальний показник	Вищий навчальний заклад	
		НПУ імені М.П.Драгоманова 12 чол.	ЗНУ 15 чол.
Так, задоволений	74,17	75,00	73,33
Ні, не задоволений	6,67	0,00	13,33
Важко відповісти	19,17	25,00	13,33

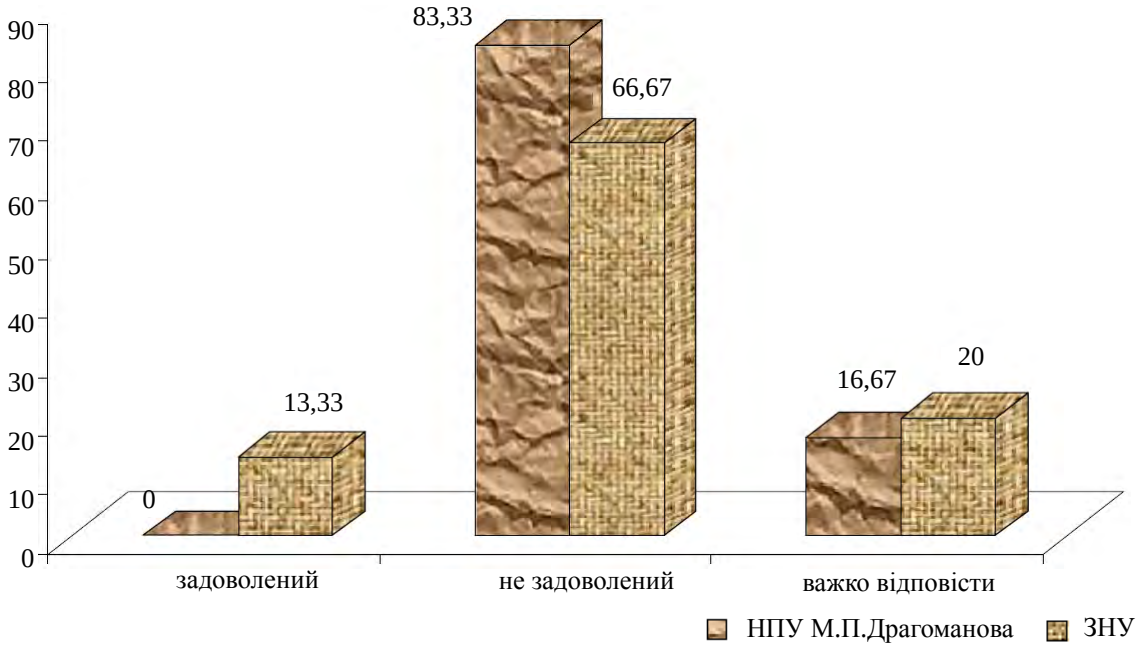


Рис. 1. Показник кількості викладачів, опитаних щодо задоволення рівнем навчально-методичної літератури, рекомендованої для підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, які працюватимуть в оздоровчих центрах (%)

ця з фізичної реабілітації як умови його конкурентоспроможності нами було проведено анкетування 27 викладачів кафедр фізичної реабілітації вищих навчальних закладів, де респондентами виступили 12 осіб Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова і 15 осіб Запорізького національного університету.

Відповіді на питання „Чи задовольняє Вас рівень професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, які працюватимуть в оздоровчих центрах?" розподілилися наступним чином (табл. 1): „так, задоволений" –відповіли 75% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова і 73,33% викладачів ЗНУ, загальний показник – 74,17%; „ні, не задоволений" – 0% і 13,33% викладачів відповідно, загальний показник – 6,67% викладачів; „важко відповісти" на питання було 25% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова та 13,33% викладачів ЗНУ, загальний показник дорівнює 19,17% викладачів.

На питання „Чи задовольняє Вас рівень методичного забезпечення дисциплін, які викладаються майбутнім фахівцям з фізичної реабілітації?" було отримано наступні відповіді: „так, задоволений" – 33,33% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова та 66,67% викладачів ЗНУ, загальний показник – 50% викладачів задоволених рівнем методичного забезпечення; не задоволені рівнем методичного забезпечення 25% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова, в ЗНУ – 20% викладачів, а загальний показник становить 22,50% викладачів; відповідь „важко відповісти" було отримано від 41,67% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова та 13,33% викладачів ЗНУ, загальний показник склав 27,50%.

На рисунку 1 відображено розподіл отриманих відповідей на питання „Чи задовольняє Вас рівень навчально-методичної літератури, рекомендованої для підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, які працюватимуть в оздоровчих центрах?": жоден викладач НПУ імені М.П.Драгоманова не відповів „так, задоволений", а 13,33% викладачів ЗНУ відповіли що задоволені рівнем забезпечення навчально-методичної літератури, загальний показник – 6,67%. Не задоволені рівнем забезпечення навчально-методичної літератури 83,33% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова і 66,67% викладачів ЗНУ; загальний показник становить 75%. Було важко відповісти на питання 16,67% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова і 20% викладачів ЗНУ; загальний показник – 18,34%.

Розподіл відповідей на питання „Чи використовуєте Ви тестування при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін, спрямованих на підготовку майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, які працюватимуть в оздоровчих центрах?": використовують тестування 33,33% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова, 60,00% викладачів ЗНУ, а загальний показник становить 46,67% викладачів. Не використовують тестування при викладанні професійно-орієнтованих дисциплін 33,33% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова і 20% викладачів ЗНУ, загальний показник – 26,67% викладачів. Не вважають це ефективним засобом контролю 33,33% викладачів НПУ імені М.П.Драгоманова, 20% викладачів ЗНУ, 26,67% – загальний показник.

Висновки.

У зв'язку зі змінами вимог сучасного суспільства до фахівців, змінився зміст практики і норми функціонування майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, які здійснюють професійну діяльність в сучасних оздоровчих центрах. У зв'язку з цим майбутній фахівець має оволодіти комплексом теоретичних знань, поєднаних з практичними навичками, вміннями; визначати професійно-значні і особистісні якості, які є елементами професійної компетенції. Формування відбувається засобами самовдосконалення, самоосвіти, необхідних для самореалізації в професійному колі діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці практичних рекомендацій для викладачів вищих навчальних закладів щодо формування особистісно-значущих якостей фахівця, професіонала, які необхідні для роботи майбутньому фахівцю з фізичної реабілітації для роботи в сучасних оздоровчих центрах.

Література:

1. Арынханова Э.К. Формирование готовности студентов к самообразовательной деятельности на основе профессиональной компетенции: материалы междунар. науч.-прак. конф. [„Инновации и подготовка научных кадров высшей квалификации в Республике Беларусь и за рубежом"] / Под ред. И.В.Войтова. – Минск: ГУ БелИСА, 2008. – 316 с.
2. Петров А.Ю. Педагогические основы профессиональной студентов / А.Ю.Петров // Вестник ОГУ. – Омск: ОГУ. – 2005. – С. 53-56.
3. Петров А.Ю. Профессиональная адаптация студентов вуза: [монографія] / А.Ю.Петров. – Челябинск: Изд-во Челяб. Академии культуры и ис-ва, 2004. – 185 с.
4. Сущенко П.Л. Професійна підготовка фахівця з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах //http://www.idn.npu.edu.ua/index.php?option=com_content&task=view&id.
5. Психологический словарь // http://dic.academic.ru/dic.nsf/psihologic.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ НА КАЧЕСТВО УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА СПОРТСМЕНАМИ

Воробец Т. В., Агафонова Т.С.
Донецкое высшее училище олимпийского резерва им. С. Бубки

Аннотация. Ведущими компонентами воздействия эмоций на выполняемую человеком деятельность являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности. В статье показан спектр психофизиологических сложностей, отражающихся на качестве усвоения знаний учебного процесса. Даются психофизиологические показатели неготовности спортсмена к усвоению материала. Рассматриваются стили взаимоотношений с тренером. Сравниваются экспериментальные показатели темпераментальных особенностей; психоэмоциональной сферы, тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности спортсменов.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, оптимизация учебного процесса, эмоциональные реакции, эмоциональные состояния.

© Воробец Т. В., Агафонова Т.С., 2009

Анотація. Воробець Т.В., Агафонова Т.С. Вплив емоційної сфери спортсменів на якість засвоєння навчального матеріалу. Оптимізація процесу засвоєння навчального матеріалу спортсменами. Провідними компонентами дії емоцій на виконувану людиною діяльність є не емоційні реакції і стани, а емоційні відносини до явищ дійсності. У статті показаний спектр психофізіологічних труднощів, що віддзеркалюються на якості засвоюваності знань учбового процесу. Даються психофізіологічні показники неготовності спортсмена до засвоєння матеріалу. Розглядаються стилі взаємовідносин з тренером. Порівнюються експериментальні показники темпераментальних особливостей, психоемоційної сфери, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності спортсменів.
Ключові слова: емоційна сфера, оптимізація учбового процесу, емоційні реакції, емоційні стани.
Annotation. Vorobets T.V., Agafonova T.S. Influence of emotional sphere of sportsmen on quality of mastering of educational material. Optimization of process of mastering of educational material by sportsmen. The not emotional reactions and states are the leading components of influence of emotions on executable by a man activity, and emotional attitudes toward the phenomena of reality. In the article have been shown different spectrum of psychophysiological complexity that were reflected on quality of mastering of knowledge of educational process. Are given psychophysiological parameters of unavailability of the sportsman to mastering material. Styles of mutual relations with the trainer are considered. Have compared experimental parameters temperamental features; psychoemotional spheres, uneasiness, frustration, aggressions, rigidity of sportsmen.
Keywords: emotional sphere, optimization of educational process, emotional reactions, emotional states.

Введение.

По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на работоспособность спортсмена-ученика. Поэтому педагогу важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на урок. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед предстоящими соревнованиями, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то его результаты освоение учебного материала ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества усвоения, снижается требуемый ритм мыслительной деятельности (Е.Генова, О.Дашкевич, В.Марищук, Ю.Палайма, В.Писаренко, О.Черникова, Г.Шингаров и др.).

В зависимости от характера эмоционального отношения человека к определенному явлению у него возникают соответствующие эмоциональные реакции и эмоциональные состояния. Они, как относительно более простые компоненты сложных человеческих чувств, подчинены эмоциональным отношениям человека. Таким образом, ведущими компонентами воздействия эмоций на выполняемую человеком деятельность являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности.

Если наблюдать в течение хотя бы нескольких месяцев за одним и тем же спортсменом, то нельзя не заметить явной закономерности: успешность тренировки и особенно соревновательного выступления в большой степени зависит от того психофизического состояния, в котором находится спортсмен, отсюда вытекает и работоспособность спортсмена-ученика на уроках. Если он пришел на урок понурый, то все у него валится из рук, абсолютно отсутствует желание учиться, и все мысли заняты анализом неудачи на тренировке или на соревновании. И наоборот, после радостного события, охваченный воодушевлением, спортсмен-ученик нередко начинает творить чудеса, хватать на лету любую информацию и с удовольствием отвечать на вопросы [1].

Работа выполнена по плану НИР Донецкое высшее училище олимпийского резерва им. С. Бубки.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - выявить спектр психофизиологических сложностей, отражающихся на качестве усвоения знаний учебного процесса.

Результаты исследования.

Вдохновение. Пожалуй, каждый спортсмен хотя бы один раз испытал то особое, крайне приятное состояние, когда все начинает получаться очень удачно. Причем как бы само по себе, без особых усилий.

Мозг при этом работает удивительно четко, решения, причем очень точные, возникают быстро, тело становится сильным, ловким, послушным, человека пронизывают особая легкость, радость, глубокая уверенность в своих возможностях. Спортсмен начинает чувствовать, что все ему под силу. Отсюда отображение на учебный процесс, чувствуя уверенность в спортивной деятельности спортсмен-ученик начинает задумываться о будущем образовании и как следствие больше старается освоить информации в реальном (настоящем) обучении [2].

Состояния монотонии у спортсменов**.** Как ни странно, проблема монотонии в спортивной и учебной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены постоянно встречаются на тренировочных и учебных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки, как на тренировках, так и на уроках. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий и проводимых уроков [5]. Целесообразно выделить действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы.

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной и учебной деятельности: бедностью раздражении и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных или учебных помещениях, в одиночку, при чрезмерном дроблении разучиваемых упражнений или дроблении информации, что имеет место при обучении методом «по частям»; к этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе при малой и средней интенсивности нагрузки.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании спортсмена. Монотонность возникает при наличии двух условий: выполнение задания не дает «умственной свободы», привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для размышления над ним. Например, над автома-

тизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык. Вследствие этого происходит отдача с «суженным объемом внимания» (Х.Бартенверфер).

Н. П. Фетискиным установлено, что на скорость возникновения состояния монотонии оказывает влияние целый комплекс свойств нервной системы. Одно сочетание усиливает устойчивость к монотонности – монотонофильный типологический комплекс: инертность нервных процессов, слабая нервная система; преобладание торможения на эмоционально-мотивационном уровне и преобладание возбуждения на двигательном. Другое сочетание ослабляет эту устойчивость – монотонофобный типологический комплекс: подвижность нервных процессов, сильная нервная система, преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне и преобладание торможения на двигательном уровне.

Меньшая подверженность к монотонии лиц с инертностью нервных процессов по сравнению с подвижными обусловлена более стойкими очагами возбуждения, возникающими во время работы. В отличие от инертных, лица с подвижностью нервных процессов предпочитают работу, сочетающую в себе высокий темп, разнообразие рабочих действий, меньшую их повторяемость, поэтому, однообразная работа быстро вызывает у них состояние монотонии, в то время как инертным монотонная деятельность даже импонирует.

Состояние психического пресыщения. Монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит и к другому состоянию – психическому пресыщению [3]. По своей форме психическое пресыщение во многом противоположно состоянию монотонии. Так, спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а наоборот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение. По-иному изменяются и физиологические показатели: время сложной реакции укорачивается, в сложной ситуации спортсмен начинает реагировать быстрее. Вегетативные показатели изменяются так же, как и при монотонии: частота сердечных сокращений, дыхания, вентиляция легких и энергозатраты снижаются.

Состояние психического пресыщения появляется либо вслед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай чаще характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию, в большей мере склонных к быстродействию и к выполнению кратковременной интенсивной деятельности, слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне регулирования.

Итак, в исследованиях показано, что на возникновение состояний монотонии и психического пресыщения оказывают влияние личностные особенности спортсменов.

Для более детального рассмотрения интересующей нас проблематики было проведено исследование, в котором приняли участие спортсмены 1-4-х курсов обучения различных уровней квалификации в количестве 60 человек (45 мальчиков и 15 девочек). Данные спортсмены были продиагностированы по следующим методикам:

1. Темперамент. Айзенка;
2. Люшер (психоэмоциональная сфера на данный момент);
3. ТФАР. Айзенк (тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность);
4. Стиль взаимоотношений с тренером (гностический, эмоциональный, поведенческий).

Основные результаты исследований представлены в таблице 1.

По результатам диагностического исследования мы получили следующие данные.

Сравнивая показатели темпераментальных особенностей можно построить круговую диаграмму (рис. 1).

Наибольшие процентные показатели прослеживаются у холериков и сангвиников. По показателям нейротизма и стабильности преобладают показатели стабильности.

Наличие 10% меланхоликов и 45% холериков дают нам возможность видеть первичную зону риска, относящуюся к недостаточно стабильным личностям.

Сравнивая показатели психоэмоциональной сферы, можно построить круговую диаграмму (рис. 2).

Анализируя, полученные данные мы видим, что наибольший процентный показатель соответствует зеленому, синему и красному цветам основного цветового спектра, что является показателем НОРМЫ для обычного человека.

Однако для спорта, преобладание 23%- синего, 5%- черного; 1%- серого и 1%- коричневого - является показателем психоэмоционального дисбаланса: возможно монотонии, потребности в отдыхе, состоянии перетренированности или психическое пресыщение. Т.е. мы имеем преобладание цветового спектра характеризующих дисбаланс в наличии - 30%.

Сравнивая показатели тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности можно построить круговую диаграмму (рис. 3).

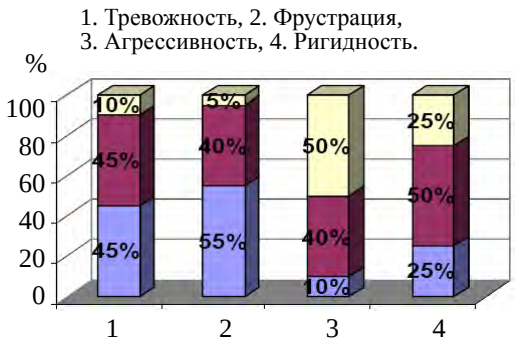


Рис. 3. Показатели тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности

Таблица 1.

Результаты изучения эмоционального состояния спортсменов

№	Ф.И.	Темпера-мент	Люшер	Тип взаимоотношений с тренером	ТФАР
1	Багирова Тамара	ФМ	31425760	Поведенческий	45-20-40-40%
2	Барановский Артем	СФ	24315607	Поведенческий	35-25-40-30%
3	Гайдаш Артем	СХ	23417506	Эмоциональный	40-45-55-60%
4	Гусаков Андрей	СХ	43127560	Эмоциональный	65-45-55-60%
5	Даценко Сергей	С-Ф	41532706	Поведенч-Гностический	30-35-40-75%
6	Джумаев Максим	С-Ф	23415760	Поведенческий	45-10-65-25%
7	Дикий Виталий	ХМ	13542670	Эмоциональный	55-20-45-35%
8	Клименко Виталий	М-Х	53124607	Эмоциональный	30-35-60-55%
9	Колесник Сергей	С-Ф	31245607	Эмоц-Поведенческий	40-15-30-40%
10	Кончаков Алексей	СФ	21453670	Эмоц-Поведенческий	30-10-30-15%
11	Куванников Денис	С-Ф	41253670	Эмоциональный	10-10-40-35%
12	Лебедь Андрей	Х	12453076	Поведенческий	40-20-40-20%
13	Левтеренко Александр	ХМ	52471036	Эмоц-Поведенческий	20-25-45-65%
14	Мамутова Светлана	С-Х	37421065	Поведенческий	30-15-55-40%
15	Масловский Евгений	ХС	32415670	Эмоц-Гностический	20-25-55-40%
16	Мельниченко Владимир	М-Х	12547306	Эмоц-Гностический	55-35-40-55%
17	Миняйло Владимир	Х-М	24316570	Гностический	35-40-40-50%
18	Пикавец Антон	СФ	21345607	Эмоц-Поведенческий	25-50-35-20%
19	Пржегорлинский Данил	Х-С	23154706	Гностич-Поведенческий	35-35-60-30%
20	Рева Вячеслав	ХС	14356072	Поведенческий	40-25-55-65%
21	Рева Оксана	С-Х	20513746	Эмоц-Поведенческий	25-15-50-70%
22	Тропышко Артем	Х-М	75134206	Эмоциональный	50-40-40-70%
23	Уфатов Дмитрий	ХМ	21475306	Поведенческий	20-5-65-40%
24	Федосеев Евгений	ХС	13276540	Эмоц-Поведенческий	35-45-55-45%
25	Хавалджи Игорь	ХС	41253760	Гностич-Поведенческий	40-25-30-65%
26	Холявицкий Александр	ХМ	17023465	Поведенческий	40-30-75-50%
27	Хоцяновский Алек-сандр	С-Ф	13254760	Поведенческий	50-55-50-60%
28	Хохлова Ирина	ХМ	24731056	Поведенческий	25-15-30-45%
29	Швец Виталий	СФ	31245076	Поведенческий	30-15-60-50%
30	Шингарев Геннадий	ХС	2135670	Гностический	35-15-40-35%
31	Юрченко Александр	С	21435760	Поведенческий	15-35-70-30%

Рис. 1. Показатели темпераментальных особенностей

Рис.2. Показатели психоэмоциональной сферы

Анализируя, полученные данные мы видим, что для первой категории - тревожности, характерно преобладание низкого и среднего уровней (45%); для второй категории - фрустрации, характерно преобладание низкого (55%) и среднего уровней (45%); для третьей категории - агрессии, характерно преобладание высокого (5%) и среднего уровней (40%); и для четвертой категории- ригидности, характерно преобладание среднего уровней (50%);

К зоне риска (относящихся к психоэмоциональному дисбалансу) можно отнести спортсменов, получивших высокие процентные показатели по шкалам: фрустрация - 40% (средний уровень) (болезненный симптом, предшествующий агрессии), агрессивность - 50% (высокий уровень) нашей выборки (показатель психического пресыщения).

Сравнивая показатели стиля взаимоотношений с тренером, можно построить круговую диаграмму (рис. 4).

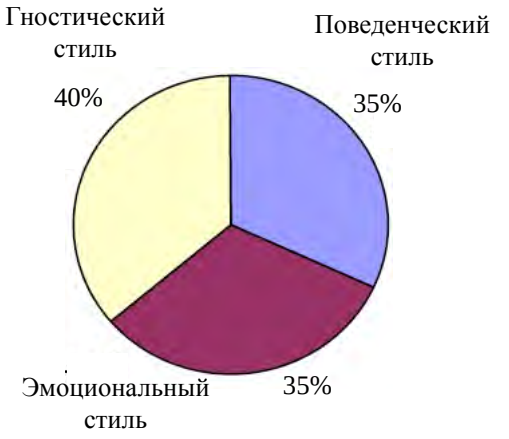


Рис. 4. Стиль взаимоотношений с тренером

Анализируя, полученные данные мы видим, что для спортсменов нашей выборки доминирующим является гностический стиль (вера в профессионализм тренера).

1. К зоне риска можно отнести 35% спортсменов - характеризующих стиль взаимоотношений с тренером как эмоциональный. Таким образом, мы имеем преобладание цветового спектра, характеризующих дисбаланс в наличии - 30%.
2. К зоне риска (относящихся к психоэмоциональному дисбалансу) можно отнести спортсменов получивших высокие процентные показатели по шкалам: фрустрация- 40% (средний уровень), агрессивность- 50% (высокий уровень) нашей выборки.
3. К зоне риска можно отнести 35% спортсменов - характеризующих стиль взаимоотношений с тренером как эмоциональный (тренировочный процесс и взаимоотношения на тренировке зависят полностью от настроения тренера, а это является психотравмирующим фактором).

Выводы.

Таким образом, можно сделать вывод, что человек действует всегда на фоне определенного психофизиологического состояния. Этот фон во многом определяет качество его как спортивной, так и учебной деятельности.

К психофизиологическим показателям неготовности спортсмена к усвоению материала относятся:

1. Общая психофизиологическая вялость.
2. Заторможенная реакция на замечания.
3. Сонливость.
4. Тремор рук или заикание, заговаривание.
5. Агрессивность.
6. Демонстративность поведения.
7. Чрезмерно-возбужденное поведение.

При наличии одного из этих пунктов необходим индивидуальный подход к ученику-спортсмену:

1. Индивидуальное задание на месте.
2. Домашнее задание для самостоятельного изучения.
3. Применение методов психологического штурма для активизации процессов мышления.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния эмоциональной сферы спортсменов на качество усвоения учебного материала.

Литература:

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорт. Учебное пособие для студентов высших спортивных заведений. – М., 2005 – 54 с.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995. – 186 с.
3. Козак К.Б. Особенности системных взаимосвязей в организме высококвалифицированных спортсменов. Сб.н.трудов физическая культура, спорт и здоровье нации. – ЛНИИФК, 1996. – 125 с.
4. Методики психодиагностики в спорте. 2-е издание. – М., 1990. – 256 с.
5. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М, 1994. – 104 с.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М., 1996. – 334 с.
7. Хекхаузен Х.Психология мотивации достижения. – С.-Петербург., 2001. – 398 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Глухова Т.И., Зубченко Л.В., Кирилаш А.Р., Малый А.Т.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье представлены отдельные организационные и методические рекомендации по совершенствованию социальной работы с современной молодежью. Поставлена проблема необходимости решения социальных и педагогических проблем молодежи, обусловленных индивидуальными возможностями их обучения и воспитания. Рассматриваются особенности взаимоотношений с педагогами (тренерами), академическими группами, отдельными личностями в любительском и профессиональном спорте. Поднимается вопрос влияния обстановки в семье, общежитии, а также в многоуровневой сфере непосредственного общения.

Ключевые слова: образование, обучение, воспитание, социальный паспорт, социальная работа, социальные педагог, социально-педагогическая работа.

Анотація. Глухова Т.І., Зубченко Л.В., Кірілаш А.Р., Малій

© Глухова Т.И., Зубченко Л.В., Кирилаш А.Р., Малый А.Т., 2009

О.Т. Деякі проблеми соціальної роботи в вищому навчальному закладі. В статті представлені деякі організаційні і методичні рекомендації по удосконаленню соціальної роботи сучасною молоддю. Поставлена проблема необхідності вирішення соціальних проблем молоді, обумовлених індивідуальними можливостями їх навчання та виховання. Розглядаються особливості взаємовідносин з педагогами (тренерами), академічними групами, окремими особистостями в любительському та професійному спорті. Піднімається питання впливу стану в сім'ї, гуртожитку, а також в багаторівневій сфері безпосереднього спілкування.
Ключові слова: освіта, навчання, виховання, соціальний паспорт, соціальна робота, соціальний педагог, соціально-педагогічна робота.
Annotation. Glukhova T.I., Zubchenko L.V., Kirilash A.R., Maliy A.T. Some problems of social work at high education establishment. In the article some organizational and methodical recommendations on improvement of social work with contemporary youth are represented. Is put the problem of necessity of the decision of social and pedagogical problems of the youth caused by individual opportunities of their training and education. Features of mutual relations with teachers (trainers), the academic groups, separate persons in amateur and professional sports are examined. The question of influence of conditions in family, a hostel, and also in multilevel sphere of direct dialogue rises.
Key-words: education, training, social passport, social work, social pedagogue, social pedagogical work.

Введение.

В условиях демократизации и гуманизации украинского общества особое значение приобретает работа с различными социальными группами людей. Сегодня самыми болезненными и крайне тревожными в условиях рыночных отношений, ростом безработицы остаются проблемы увлечения молодежи наркоманией, табакокурением, проституцией, преступными действиями. Особенно волнует и то, что расширяется количество неблагополучных семей. Поэтому помощь молодому поколению в самореализации и самоусовершенствовании - ведущее направление всех институтов государства в работе с современной молодежью, в том числе и студентами высшей школы. В связи с этим, необходимо представить будущим специалистам – педагогам, тренерам, менеджерам, реабилитологам не только теоретические знания курсов, но и предложить научные рекомендации по их профессиональному росту в системе социально-педагогической работы.

Анализ руководящих документов, учебников, монографий, авторефератов, психолого-педагогических источников, материалов периодической печати опыта социальной работы с различными категориями молодежи показали, что в её содержании по-прежнему есть ряд проблем, которые могут быть разрешены только в ходе научной педагогической деятельности.

Изучение проблематики теории социальной работы в трудах Г.Андреевой, О.Белинской, Н.Голованова, Ю.Загороднего, М.Лукашевича, Б.Ломова, А.Мудрика, в монографиях С.С. Пальчевского [3] и А.Й. Капской [5, 7] подтверждает, что деятельность социального педагога рассматривается без должного акцента на изменения ценностных ориентаций современной молодежи. На наш взгляд это связано с тем, что современная социально-экономическая ситуация в стране характеризуется разномасштабными преобразованиями во всех сферах жизни, сопровождается активными процессами разрушения привычных взглядов, убеждений, установок, ценностных ориентаций и замещения их новыми, характерными в системе рыночных отношений. Поэтому в профессиональной сфере наблюдается то, что престижными в обществе сегодня становятся профессии, отвечающие потребностям все более перспективным нарождающихся процессов и форм экономики.

Не секрет, что с каждым годом ощущается недостаток высококвалифицированных специалистов в самых актуальных для украинского общества сферах как здравоохранении, образовании и социальной защите. В этой связи Декларация «Об общих положениях государственной молодежной политики в Украине» от 15.12.1992г. утверждает, что Государственная молодежная политика в Украине является приоритетным и специфическим направлением в деятельности государства. Она осуществляется в интересах молодежи и общества с учетом экономического, социального, исторического, культурного развития Украины и мирового опыта государственной поддержки молодежи [4].

Естественно такой подход требует все большего внимания к юношам и девушкам, их проблемам, которые в условиях каждого образовательного учреждения, в том числе и в вузах, носят многоплановый характер, а именно:

а) необходимостью решения социальных и педагогических проблем молодежи, обусловленных индивидуальными возможностями их обучения и воспитания; б) особенностями взаимоотношений с педагогами (тренерами), академическими группами, отдельными личностями в любительском и профессиональном спорте; в) обстановкой в семье, общежитии, а также в многоуровневой сфере непосредственного общения.

Именно поэтому, деятельность социального педагога в рыночных условиях приобретает все большую значимость. Однако его деятельность еще недостаточно изучена на научном уровне и порой на практике представляет собой лишь формальное выполнение возложенных обязанностей, констатацией происходящих социальных явлений и многоуровневых процессов [2, 5, 7].

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования - проанализировать содержание научных источников, обобщить лучший опыт деятельности социального педагога в системе обучения и воспитания молодежи, показать некоторые тенденции его профессионализации, представить некоторые рекомендации для воспитателей.

Результаты исследований.

Социальный (от лат. socialis – общественный) – означает «связанный с жизнью и отношениями людей в обществе». Социальная служба должна быть ориентирована на решение проблем социализации человека, его воспитания, защиты личных

прав, помощи в разрешении проблем самореализации и в сфере личной жизнедеятельности.

Социальный педагог – это специалист, который на основе, полученных в результате диагностики данных об объекте воздействия педагогически грамотно может разработать методические рекомендации для достижения оптимального результата [1, 8]. Кроме того, он и сам должен творчески построить социально-педагогическую работу с отдельными студентами, группами спортсменов, их родителями, педагогами и тренерами.

Социальный педагог в спортивном вузе может помочь:

а) педагогу (тренеру): разработать индивидуальную методику работы со студентом (спортсменом) по его обучению и воспитанию; организовать социально-педагогическую работу в академической группе (команде); оказать помощь в подготовке методики реализации взаимоотношений с отдельными членами коллектива или родителями; помочь в разрешении конфликта между педагогом и студентом;

б) студенту (спортсмену) советами (консультацией): в работе по самосовершенствованию; как преодолеть (предупредить в будущем) конфликтные ситуации (отношения) в группе (команде) с педагогом, тренером и родителями;

в) родителям консультацией, советом, методической помощью: в налаживании взаимоотношений с сыном (дочерью); в корректировке социально-педагогической работы со своим ребенком; в развитии (согласовании) отношений с воспитателями в интересах совершенствования социально-педагогической работы с юношами и девушками [2, 3].

Как показывает опыт родственных вузов, в современных условиях социально-педагогическая деятельность социального педагога представлена в широких пределах. Данный факт диктует необходимость дифференциации специализаций в социальной педагогике. На основании анализа государственной молодежной политики, задачами социальной педагогической деятельности в вузе является: создание необходимых условий для укрепления правовых и материальных гарантий относительно осуществления прав и свобод молодежи; развитие ее творческих возможностей и инициатив, широкое вовлечение юношей и девушек к активному участию в национально-культурном возрождении украинского народа, формирования его сознания, развития традиций и национально-этнических особенностей; координацию усилий всех структурных компонентов вуза (ректората, деканатов, кафедр, отделов и служб), организующих обучение и воспитание молодежи; развитие интеллектуального потенциала молодежи, создание гарантий для получения юношами и девушками профессиональной подготовки; обеспечение занятости выпускников вуза, их правовой защиты; оптимизацию условий для непосредственного участия юношей и девушек в возрождении духовных и культурных ценностей украинского народа; формирование у студентов национальной гордости, патриотизма, психолого-педагогической культуры; охрана здоровья молодежи, воспитание у юношей и девушек глубокой потребности в духовном и физическом развитии, обеспечение здорового генофонда суверенного народа Украины [1, 2, 5, 7, 8].

В процессе исследования нами выявлено, что в условиях трансформации всех сфер жизни государства и перехода к рыночной экономике молодежь, как и подавляющее большинство украинского населения, очутилась в кризисном состоянии. Поэтому социальная работа предполагает социальную поддержку: а) различных категорий семей; становления молодежи женского пола; детей и молодежи с особенными потребностями; детей-сирот и детей, которые лишены заботы родителей; несовершеннолетних и молодых людей, которые вернулись из мест лишения свободы; военнообязанной молодежи; б) профилактику алкоголизма, наркомании, проституции, ВИЧ-инфекции и венерических заболеваний; правонарушений; в) содействие трудоустройству и развитию одаренной молодежи; г) совершенствование правового и культурного образования молодежи.

Поставленные основные задачи решаются благодаря целеустремленной деятельности центров системы социальных служб, которые функционируют при органах исполнительной власти. Именно они, прежде всего, готовят кадры социальных педагогов, которые организуют социальную работу на местах (село, район, город) и осуществляют ее управление.

Наряду с этим, подготовка специалистов социальной сферы осуществляется и в высших учебных заведения. Так, изучение курса «Социальная педагогика» состоит в формировании у студентов теоретических знаний о социальной педагогике как отрасли гуманитарного характера, ее объекте и предмете исследования, усвоение будущими специалистами методов и форм социально-педагогической деятельности с различными категориями молодежи. В нашем институте введена дисциплина «Социальная педагогика», по инициативе кафедры в объеме 81 час. Это связано с бурным развитием одного из направлений педагогики – социальной педагогической работой. Сейчас уже осуществляется подготовка специалистов по социальной работе и в некоторых частных вузах II-III уровней аккредитации, где готовится столь необходимые для общества специалисты, а дисциплина «Социальная педагогика» является одним из основных курсов их подготовки [5, 7].

Студенты ДГИЗФВиС – будущие преподаватели физического воспитания на протяжении своей самостоятельной деятельности должны уметь работать с детьми, молодежью и другими слоями населения. Естественно, для этого им необходимы знания и навыки по социальной педагогике. Кафедрой уже издано 2 учебных пособия по «Социальной педагогике», в которых акцент делается на приобретение знаний для работы во внешкольных учеб-

ных заведениях, детских заведениях оздоровления и отдыха, волонтерами в различных организациях, социальными педагогами в заведениях образования Украины с проблемными семьями и социальная работа с детьми, молодежью с особыми потребностями: инвалидами, сиротами, по преодолению различных форм дезадаптации подростков и молодежи с девиантным поведением. Студентам предлагается электронная версия этого учебника. Дисциплина пользуется особым интересом у студентов, имеющих практический опыт работы, студентов заочного отделения, аспирантов и соискателей.

Содержание названной учебной дисциплины отражает современный уровень развития социальной педагогики как науки и определяет реальные потребности социальной практики. Усвоение студентами научных фактов, социально-педагогических концепций, идей, позволяют выпускникам вузов на самостоятельной работе не только объяснять существующие в жизни социально-педагогические проблемы, но и прогнозировать их дальнейшее развитие [4, 8].

Практика доказала, что социальная педагогика в нашем государстве имеет глубокие корни и давние традиции. Ее становление и развитие как новой профессиональной сферы сегодня включает в себя: а) социально-педагогические службы и учреждения; б) органы управления ими; в) систему подготовки специалистов; г) научно-исследовательскую базу социально-педагогической деятельности.

И это закономерно, т.к. на современном этапе развития украинского общества определяющими заданиями дисциплин человековедения стали поиски оптимальных путей социализации личности и ее социальной защиты. Поэтому еще в вузе студент должен усвоить профессионально-этические роли социального педагога, овладеть правовыми основами этой работы и спецификой его деятельности.

Утверждение в государстве, новой общественной профессии – «социальный педагог» органично потребовало изучение спецкурса «Организация управления и администрирования», целью которого является усвоение студентами научной концепции социально-педагогической работы, овладение технологиями ее проведения с различными группами молодежи, практическое применение социальных проектов, моделей и программ в системе социальной работы.

В подготовке социальных педагогов в высшей школе значимое место занимает и учебная дисциплина «Психология управления», в содержании которого содержатся теоретические и практические задания управления в различных социальных объединениях, во взаимосвязи с гуманизацией общества. Обращается внимание на повышение значимости защиты прав молодежи, формирование все новых общественных структур и форм управления в связи со значительным ростом социальных стресс-факторов [5, 6, 7].

Опыт нашего вуза свидетельствует, что на основе научной теории, в институте наблюдается развитие социальной молодежной политики. Всяческую поддержку получают студенческие семьи, активизирована работа по предупреждению девиантного поведения, предупреждение преступных действий, химической зависимости от алкоголя, наркотиков и токсикомании.

Организуется дифференцированная социальная работа. Этому способствует социальный паспорт высшего учебного заведения, который содержании информацию: студенты-сироты; студенты – родители которых лишены родительских прав; студенты-инвалиды; студенты – дети погибших шахтеров или сотрудников МВД; студенты из многодетных семей; студенты из малообеспеченных семей; студенты из семей, в которых сложились неблагоприятных условия для их жизнедеятельности.

На основе такого анализа строится социальная помощь. Так, студенты-сироты и студенты, родители которых лишенных родительских прав, обеспечиваются денежным содержанием и спортивной формой, едиными билетами, учебниками, бесплатным посещением учебно-материальной базы, в том числе занятий в кружка и секциях без личной оплаты. Сотрудниками учебного отдела и деканатов изучаются жилищные условия и внеурочная занятость названной категории студентов, проводятся беседы с опекунами и попечителями, оказывается помощь в подготовке правоустановочных документов на сохранение за студентами льготной категории жилья и др. имущества.

Систематически осуществляется медицинский осмотр студентов льготной категории, организуется обеспечение их бесплатными путевками в санатории и дома отдыха. По достижению ими 18-ти летнего возраста в соответствии с постановлением Кабинета Министров Украины от 9.04.2008 г. № 328, таким студентам выплачивается единовременная помощь в полном объеме, а по завершению учебы в вузе ректорат оказывает необходимую помощь в трудоустройстве бывших студентов льготной категории.

Активизация социальной работы студентов, особенно в процессе педагогической, тренерской и реабилитационной практик, способствуют методические материалы: «Профилактика правонарушений среди лиц, употребляющих психоактивные вещества»; «Слабоалкогольные напитки и молодежь»; «Профилактика злоупотребления некоторыми психоактивными веществами среди подрастающего поколения»; «Для тебя»; «Цените здоровье – выберите безопасное поведение»; «Выбери здоровье!».

Формы работы многоплановые:

а) для педагогов – проведение обучающих семинаров; внедрение обучающих тренингов; учет обучающихся с риском наркозависимости; консультирование; методическое обеспечение просветительской работы;

б) для студентов – тематические часы, акции, круглые столы, дискуссии, конференции, ролевые игры, театрализованные представления, тренинги;

в) для родителей – лектории здоровья, семей-

ное консультирование, тестовый контроль, привлечение специалистов к выполнению внутренних дел и медицинского персонала для оказания помощи проблемным семьям [3, 6].

Результативности социальной работы в институте содействует многогранная деятельность библиотеки, а именно: постоянно действующие выставки по проблемам социальной работы, обзор новинок и материалов периодической печати по данной проблематике, индивидуальные консультирования преподавателей, аспирантов, соискателей и студентов; совершенствование предметного и алфавитного каталогов. Для оперативного использования текущей информации по содержанию социальной работы сотрудники библиотеки осуществляют информирование преподавателей гуманитарных и специальных кафедр института и организуют ежемесячные выставки-смотры – «День информации».

Таковы основные наиболее актуальные проблемы подготовки социальных педагогов в условиях демократизации и гуманизации общества. Естественно размеры статьи не позволяют более детально рассмотреть теоретические практические вопросы социальной работы с современной молодежью. Поэтому нами рассмотрены лишь общие аспекты подготовки студентов к социальной деятельности, определены отдельные методические рекомендации в помощь педагогам, воспитателям и родителям.

Выводы.

1. Необходимо укреплять внедрение и преподавание дисциплины «Социальная педагогика» и смежных дисциплин в вузе.

2. Продолжать развивать социально-педагогическую деятельность на научной основе, осуществляя комплексные диссертационные исследования в э направлении.

3. Рекомендовать введение должности социального педагога во всех заведениях образования Украины.

Перспектива дальнейших исследований предполагается в изучении других проблем социальной работы с молодежью в высшем учебном заведении

Литература:

1. Державн доповідь пр становищ діте Україні за підсумками 1997 року. - К.: Академпре, 1998. – 200 с.
2. Закон України «Про сприяння соціальном становленню та розвитку молоді Україні» // Молод і зако. - К.: ІЗМН, 1997. – 24 с.
3. Пальчевськи С.С. Соціальн педагогіка: навч.посі. /С.С.Пальчевськи. – К.: Кондо, 2005. – 560 .
4. Статистични зві щодо діяльності центрі соціальних служ для молоді за 1998 рі.- К.: Аспек, 2000. – 240 с.
5. Словник – довідник для соціальних працівникі та соціальних педагогі/ ре.: А.Й. Капської, І.М. Пінчук, С.В. Толстоухової. – К.: Аспек, 2000. – 212 с.
6. Соціальн педагогіка: підручни /за ре. – Капської А.Ц. – К.: Центр навчальної література, 2006. – 468 .
7. Социальная педагогика: учеб.посо. _ав.-сост. А.Р.Кирилаш, Л.В.Зубченк, А.Т.Малый, Т.И.Глухова; по ре. А.Ц.Деминског; ДГИЗФВиС – Донец , 2008. - 91 .
8. Соціальн педагогіка: навч.посі. /ав.-укла.: А.Р.Кіріла, Л.В.Зубченк, О.Т.Малий, Т.І.Глухова; за ре. О.Ц.Демінськог; ДДІЗФВіС, - Донецьк, 2006. – 72 .

Поступила редакцию 09.04.2009 .

dgizfvs-nayka@mail.ru

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І МЕТОДИК ПРИ НАВЧАННІ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Горбачова Г.В.

Донецький інститут соціальної освіти

Анотація. Стаття спрямована на теоретичне обґрунтування загальнодидактичних умов застосування іноваційних методик і технологій при навчанні у вищому навчальному закладі. У статті спробували проаналізувати стан сучасних освітніх технологій у вищій школі. Аналіз педагогічної практики у вузах дозволяє стверджувати, що процес їхнього впровадження нині протікає досить стихійно. Однією з основних причин такого стану є відсутність єдиної методології використання ІТН в системі професійної підготовки фахівців. Це породжує масу проблем буквально в усіх галузях, починаючи від створення інфраструктури інформатизації вузу й закінчуючи використанням наявних педагогічних програмних продуктів у навчальному процесі.

Ключові слова: інноваційні методики та технології, загальнодидактичні умови, інформатизація навчання.

Аннотация. Горбачева А.В. Применение инновационных технологий при обучении иностранным языкам в высшем учебном заведении. Статья направлена на теоретическое обоснование общедидактических условий применения инновационных технологий при обучении иностранных языков в высшем учебном заведении. В статье предпринята попытка проанализировать состояние новейших методик и технологий в обучении иностранных языков в высшей школе. Одной из основных причин такого состояния является отсутствие единой методологии использования ИТО в системе профессиональной подготовки специалистов. Это порождает массу проблем буквально во всех областях, начиная от создания инфраструктуры информатизации вуза и заканчивая использованием имеющихся педагогических программных продуктов в учебном процессе.

Ключевые слова: инновационные методики и технологии, информатизация обучения, общедидактические условия.

Annotation. Gorbachova. A.V. The usage of new technology database in institution of higher education. The article is dedicated to the theoretical substantiation of general didactic conditions in the usage of informational technology database in institution of higher education. The attempt to analyze the condition of modern informational technology database has also been made. One of principal causes of such condition is absence of uniform methodology of use innovational technologies in system of vocational training of experts. It generates weight of problems literally in all areas, starting from creation of an infrastructure of information of high school and finishing use of available pedagogical software in educational process.

Key words: new technology database, general didactic conditions, informatization of education.

Вступ.

Ідеї використання різних машин у процесі викладання з'явилися ще на початку XX століття. Споконвічно й донині рушійним фактором впровадження технічних засобів у навчальний процес є ідея підвищення ефективності навчання шляхом передачі машинам окремих функцій викладача, тобто автоматизації діяльності студента. Одним з таких шляхів розвитку освіти можна назвати впровадження новітніх засобів інформаційних технологій в різних сферах людської діяльності, у тому числі й в освіті, що здобуває все більшу актуальність [7]. У вітчизняних і зарубіжних виданнях комп'ютеризація навчального процесу розглядається як один з актуальних факторів організації навчання той або іншій дисципліні [2, 4]. Значна увага зараз також приділяється теоретичному обґрунтуванню загальнодидактичних умов застосування інноваційних технологій при навчанні у вищому навчальному закладі [1]. Ця проблема в системі освіти знайшла

© Горбачова Г.В., 2009

відображення в роботах, які торкаються психолого-педагогічних питань комп'ютеризації навчання [3, 6]. Автори статей аналізують різні спроби вирішення проблеми інформатизації освіти, знайомлять читача з сучасними комп'ютерними навчальними програмами, а також з методикою використання цих програм на заняттях [5,4].

Робота виконана за планом НДР Донецького інституту соціальної освіти.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – теоретично обгрунтувати загальнодидактичні умови застосування інноваційних технологій при навчанні у вищому навчальному закладі та проаналізувати стан сучасних освітніх технологій у вищій школі.

Результати дослідження.

Процес інформатизації освіти, підтримуючи інтеграційні тенденції пізнання закономірностей розвитку предметних областей і навколишнього середовища, актуалізує розробку підходів до використання потенціалу інноваційних технологій навчання (ІТН) для розвитку особистості студентів, підвищення рівня креативності їхнього мислення, формування вмінь розробляти стратегію пошуку рішення як навчальних, так і практичних завдань, прогнозувати результати реалізації ухвалених рішень на основі моделювання досліджуваних об'єктів, явищ, процесів, взаємозв'язків між ними. Цей процес ініціює, по-перше, удосконалення механізмів управління системою освіти на основі використання автоматизованих банків даних науково-педагогічної інформації, інформаційно-методичних матеріалів, а також комунікативних мереж; по-друге, удосконалення методології й стратегії відбору змісту, методів і організаційних форм навчання й виховання, що відповідають завданням розвитку особистості студента в сучасних умовах інформатизації суспільства; по-третє, створення методичних систем навчання, орієнтованих на розвиток інтелектуального потенціалу студентів, формування вмінь самостійно здобувати знання, здійснювати інформаційно-навчальну, експериментально-дослідницьку діяльність, різноманітні види самостійної діяльності з обробки інформації; по-четверте, створення й використання комп'ютерних тестових, діагностичних методик контролю й оцінки рівня знань студентів. У вузькому розумінні інформатизація освіти - це впровадження в установи системи освіти інформаційних засобів, заснованих на мікропроцесорній техніці, а також інформаційної продукції й педагогічних технологій, що базуються на цих засобах.

Не менш важливо в процесі навчання допомогти майбутньому фахівцеві збудувати індивідуальну стратегію освіти з урахуванням власних можливостей у мотиваційно-ціннісної сфери особистості. Впровадження ІТН в навчальний процес може стати основою для становлення принципово нової форми безперервної освіти, що опирається на детальну самооцінку, підтримувану технологічними засобами й мотивовану її результатами самооцінки самоосвітню активність людини [6]. Незважаючи на актуальність інформатизації освіти, нинішній її стан є незадовільним. Дотепер у вузах відсутня єдина скоординована для цих цілей стратегія, питання використання ІТН слабко пов'язані з навчальними планами й програмами, недостатньо вивчені й розроблені психолого-педагогічні аспекти створення сучасних ІТН та їх впровадження в освітній процес, реорганізація традиційних форм інтелектуальної діяльності на базі інформаційних технологій зустрічає сильний опір.

Варто підкреслити, що розробка дидактичних аспектів створення й використання ІТН не встигає сьогодні за розвитком технічних засобів. Це й не дивно, оскільки в методичному плані ІТН інтегрують у собі знання таких різнорідних наук, як психологія, педагогіка, математика, кібернетика, інформатика, причому психолого-педагогічний базис є визначальним у цій інтеграції [4]. Саме відставання в опрацюванні дидактичних проблем, «нетехнологічність» наявних розробок варто вважати головними причинами розриву між потенційними й реальними можливостями використання ІТН. Аналіз педагогічної практики у вузах дозволяє стверджувати, що процес їхнього впровадження нині протікає досить стихійно. Кількаразові спроби координації зусиль у цьому напрямку не принесли очікуваних результатів. Однією з основних причин такого стану є відсутність єдиної методології використання ІТН в системі професійної підготовки фахівців, що, у свою чергу, породжує масу проблем буквально в усіх галузях, починаючи від створення інфраструктури інформатизації вузу й закінчуючи використанням наявних педагогічних програмних продуктів у навчальному процесі. Рішення цього завдання можливе лише на основі серйозних комплексних досліджень психолого-педагогічних проблем навчання й виховання в умовах широкого застосування ІТН, а також прогнозування соціальних наслідків інформатизації вищої освіти. Існує об'єктивно сформоване протиріччя між гострою необхідністю інформатизації навчального процесу через широке застосування ІТН й не розробленістю психолого-педагогічних аспектів їхнього використання у вузі й відсутність належних педагогічних умов, які б дозволили усунути наявний у цьому питанні парадокс [1].

Аналіз робіт провідних спеціалістів в галузі дидактики показує, що технології навчання лежать в основі визначення освітньої політики всіх розвинених країн світу. Ще в 1970 р. на конференції ЮНЕСКО, де обговорювалися проблеми розвитку вищої школи, вони вперше були визнані як наукова дисципліна, що є, як справедливо стверджують багато дослідників, складеним елементом дидактики. У доповіді «Учитися, щоб бути», опублікованій цією організацією в 1972 р., технології навчання визначені рушійною силою модернізації освітнього процесу [3].

В останні роки ця проблема набула великого значення в Росії та Україні. Увага до даного напрямку реформи вищої освіти пояснюється тим, що всі спроби вчених знайти науково-педагогічну формулу, засновану на принципах класичної традиційної дидактики й здатну перебороти всі труднощі, з якими зустрічаються вузівські викладачі, не увінчалися поки успіхом. Сьогодні необхідно привести існуючі теорії навчання у відповідність із вимогами сучасної педагогічної практики, надати їм більшого операційного й інструментального характеру з огляду на сучасну мету і завдання підготовки фахівців.

Таким чином, найпекучішим є аналіз дидактики вищої школи й вироблення загальнодидактичних умов, які б сприяли оптимальному впровадженню ІТН у навчальний процес [5]. Проаналізувавши дидактичну специфіку вищої школи, можна дійти до висновку, що на сьогоднішній момент ще не створено сприятливого «дидактичного ґрунту» для впровадження ІТН. Щоб вирішити цю проблему, у вузі необхідні наступні *загальнодидактичні умови:*

1. створення законодавчої й нормативно-правової бази для повсюдного проведення політики інформатизації освіти й впровадження ІТН у процес навчання в усіх навчальних закладах країни;
2. наявність достатньої матеріально-технічної бази в кожному з навчальних закладів в Україні (обладнання комп'ютерних класів і лабораторій ЕОМ класу Pentium й інсталяція ліцензійного програмного забезпечення);
3. розвиток внутрішньоінститутської інформаційної мережі (Інтранет) для безперешкодного доступу до всіх навчальних матеріалів, залучених до навчального процесу і передбачених навчальними програмами;
4. розробка методології, методів і способів поєднання інформаційних, демонстраційних й інтерактивних можливостей комп'ютерних технологій для досягнення розвивального ефекту в становленні особистості;
5. розробка формального плану інтеграції інформаційних технологій у навчальні плани;
6. вироблення єдиних технічних, психологічних й ергономічних вимог для створення цілісних дидактичних комплексів;
7. удосконалення інфраструктури системи освіти й механізмів управління нею;
8. підготовка й перепідготовка викладацького складу для успішного й ефективного впровадження ІТН у навчальні процеси;
9. можливість реалізації фронтального способу навчання або контролю знань з використанням ІТН;
10. адаптованість ІТН до широкого кола користувачів;
11. якісна діагностика й контроль професійного становлення студентів;
12. комплексне застосування ІТН в процесі навчання;
13. керування пізнавальною діяльністю студентів з використанням ІТН.

Варто вважати за доцільне також вести підготовку професорсько-викладацького складу до застосування ІТН**.** Зміст психолого-педагогічної підготовки викладачів повинен розроблятися з урахуванням фронтально-диференційованого принципу, відповідно до якого, знання, навички й уміння використовувати ІТН варто поділити на загальнодидактичні, необхідні у викладанні будь-яких дисциплін, і спеціальні, необхідні у викладанні конкретних дисциплін.

Експериментальні дослідження подаємо у вигляді конкретних чисел и отримаємо наступні результати, таблиця 1.

Ми використали математичну формулу ефективності знань на практичних заняттях.

$$(66+196+95) – (54+224+80) = - 0, 003,$$

$$Э_{ито} = 358$$

а в другому –

$$Э_{ито} = (36+224+85) – (84+184+75) = 0, 054$$

$$358$$

Незадовільний результат в першому семестрі (- 0,003) був отриман, тому що використані методи навчання, а саме за допомогою засобів навчання, були новими для студентів і потребували адаптаційного періоду, який висвітлював перший семестр. Відсутність ефективності застосування КСО було первинним та в другому семестрі ми отримали інший результат (0,054). В такому разі для більшої достовірності потрібно виміряти коефіцієнт оцінки в якості додаткового критерію ефективності застосування комп`ютерних систем навчання.

$$К_{о = (357/90)= 0,99}$$

$$(358/90)$$

$$К_{о = (365/90)= 1,05}$$

$$(346/90)$$

Ситуація підтверджує, що ще раз доводить справедливість результату, отриманих за допомогою первинних розрахунків. Коефіцієнт оцінки

Таблиця 1.

Оцінки, використаних в ході експерименту в групі № 1, та в групі № 2 показана таким чином

1-й семестр	«Експериментальна» група			«Контрольна» група		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	22	49	19	18	56	16
2-й семестр	12	61	17	29	46	15

ефективності знань студентів в другому семестрі більше за одиницю, що і доводить використання комп`ютерних технологій в педагогічному процесі при вивченні іноземної мови.

Висновки:

Таким чином, результатом загальнодидактичної підготовки викладачів має стати формування системи узагальнених знань, навичок і вмінь застосування ІТН, а наслідком спеціальної – їхнє закріплення, конкретизація й перенос у нові умови. Заключною фазою підготовки викладачів і перевіркою ступеня їхньої підготовленості до використання ІТН є практична реалізація набутих знань, навичок і вмінь у ході проведення навчальних занять. В такий спосіб підготовка викладачів одержує свою логічну завершеність.

Перспективи поліпшення ефективності застосування інформаційних технологій в процесі навчання ми бачимо у розробці нових мультимедійних програм, також у інтерактивності, гнучкому й індивідуальному використанні матеріалів і, обов'язково, належній підготовці професорсько-викладацького складу до застосування ІТН у вищих навчальних закладах країни.

Література:

1. Гершунский Б.С. Компьютеризация в сфере образования. – М., 1987. – 286 с.
2. Державна національна програма «Освіта. Україна XXI століття» – Київ, 1994. – 61 с.
3. Информационная технология: Вопр. развития и применения. – Киев.: Наук, думка, 1988. – 280 с.
4. Койношевський Л.Л. Дослідження особливостей застосування комп'ютерної техніки в навчальному процесі педвузу. (Спеціальність:13.00.02 – Методика викладання фізики) – Київ, 1996. – 169 с.
5. Кривошеев А.О. Разработка и использование компьютерных обучающих программ // Информационные технологии. – 1996. – №2. – С. 14-15.
6. Машбиц Е.И. Психолого-педагогические проблеми компьютеризации обучения. – М., 1988. – 220 с.
7. Наказ Міністерства освіти і науки України №293 від 07.07.2000 р. «Про створення Українського центру дистанційної освіти», http://www.rada.kiev.ua/laws/pravo/new/cgi-bin/show.cgi

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ГЕНЕТИЧНА ОБУМОВЛЕНІСТЬ ПРОЯВУ ЗДІБНОСТЕЙ ДО ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА КІНЕМАТИЧНОГО ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ РУХІВ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Горбенко В.П., Солошенко Р.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті висвітлюються дані, отримані в ході близнюкових досліджень, які характеризують здатність до просторового орієнтування та диференціювання рухів. А також обгрунтовано доцільність використання даних методик в практиці спортивного відбору з урахуванням генетичної обумовленості досліджених параметрів. Визначається ступінь генетичної обумовленості прояву здібності до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів. Розроблені практичні рекомендації щодо використання даних показників в спортивній практиці. Дані цих досліджень можливо використовувати у спортивній практиці.

© Горбенко В.П., Солошенко Р.О., 2009

Ключові слова: генетична обумовленість, координаційні здібності, просторове орієнтування.

Аннотация. Горбенко В.П., Солошенко Р.А. Генетическая обусловленность способностей к ориентированию в пространстве и кинематического дифференцирования движений детей среднего и старшего школьного возраста. В статье освещаются данные, полученные в ходе близнецовых исследований, которые характеризуют способность к пространственному ориентированию и дифференциации движений. А также обоснована целесообразность использования использованных методик в практике спортивного отбора с учетом генетической обусловленности исследованных параметров. Определяется степень генетической обусловленности проявления способности к пространственному ориентированию и кинематическому дифференцированию движений. Разработаны практические рекомендации относительно использования данных показателей в спортивной практике. Данные этих исследований возможно использовать в спортивной практике.

Ключевые слова: генетическая обусловленность, координационные способности, пространственное ориентирование.

Annotation. Gorbenko V.P., Soloshenko R.A. Genetic conditionality abilities to bearings in space and kinematics differentiation of motion children's average and senior school age. In article are illuminated data, got in the course of twin of the studies, which characterize the ability to spatial orientation and differentiation of the motion. As well as practicability of the use methods data is motivated in practical person of the sports selection with provision for genetic обусловленности explored parameter. The degree of genetic conditionality of display of ability to spatial orientation and kinematic differentiation of movements is defined. Practical recommendations concerning use of the given parameters in sports practice are developed. The data of these researches are possible for using in sports practice

.**Ключевые слова:** genetic conditionality, co-ordinating capabilities, spatial orientation.

Вступ.

На сьогоднішній день спорт висуває високі вимоги до фізичних якостей спортсмена, однією з головних здібностей в цьому списку є координаційні здібності. Дані здібності мають комплексну природу, вчені дають їй різні означення. Під координаційними здібностями В.І. Лях [3] пропонує розуміти можливості індивідуума, що визначають його готовність до оптимального керування та регулювання рухової дії. Л.П. Сергієнко [8, 9] спираючись на теорію здібностей, уточнює дане визначення: «Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти й регулювати руховою діяльністю людини» [9].

Зважаючи на комплексну природу даного поняття, вчені по-різному підрозділяють координаційні здібності., P. Hirtc (1985) виділяє п'ять видів координаційних здібностей: здібність до просторового орієнтування, до кінетичного диференціювання, до рівноваги, до ритму і до рухової реакції. K. Mekota [12] дані здібності поділяє на чотири види: рівновагу, ручну спритність (вправність), спритність локомоторного типу та спритність не локомоторного типу. Л.П. Сергієнко [8, 9], пропонує виділяти серед різноманіття координаційних здібностей їх загальні та спеціальні види. Зокрема до першої групи видів координаційних здібностей автор відносить: здібності до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), ритмічної діяльності, орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів, здібності до координації рухів та їх пластичності.

Крім визначення координаційних здібностей та їх групування, важливою проблемою є визначення їх генетичної обумовленості. Для цього доцільно використовувати дослідження, які полягають у вивченні близнюкових пар (оскільки вони генетично подібні), монозиготних та дизиготних. Ідею використовувати близнюків для генетичних досліджень висунув ще в 1875 році Ф. Гальтон. Його ідеї щодо близнюкових досліджень були підтримані Г. Сіменсом, 1924, який заклав основи класифікації близнюків на моно- та дизиготних. А також О. Вершуером, 1927, котрий вдосконалив методику ідентифікації близнюків.

Для визначення генетичної обумовленості досліджуваних здібностей найбільш широко використовується коефіцієнт Хольцінгера (Holzinger, 1929). Він змінюється в межах від 0 до 1. Для нього встановлено наступну градацію (Б.А. Никитюк 1974): 0 – 0,399 переважання середовищного впливу; 0,400 – 0,599 спадково середовищний вплив; 0,600 – 1,00 фактор генетично закріплений.

В близнюкових дослідженнях здібність до диференціювання параметрів рухів визначалась, як зазначає Л.П. Сергієнко, в основному за двома групами тестів: досліджуючи координаційні здібності рук у різноманітних діях (N. Sklad, 1973; S.G. Vandenberg, W.F. Cabrielli, 1986) та визначальні координаційні здібності у рухових актах (досліджувалась здібність до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів) (Л.П. Сергієнко, 1993; Сковородніков, С.Голомазов 2000; N. Sklad, 1973).

Також вченими було встановлено, що координаційні здібності рук більше залежать від факторів спадковості, ніж середовища. Однак в процесі тренувань ступінь впливу середовищних факторів зростає. На думку Л.П. Сергієнка (2004), включається пусковий механізм адаптаційних процесів, характерних для координаційних здібностей людини. При цьому розвиток даних здібностей у дівчат має більший контроль генотипом, ніж у хлопців (N. Sklad, 1973) [12].

В дослідженнях здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів, зокрема точності рухів, відмічається їх велика розбіжність. Це може бути пов’язано із різним ступенем впливу спадковості на функції сенсорних систем, що відповідають за контроль точності рухів людини факторами (Л.П. Сергієнко, 2004).

В цілому, здібність до диференціювання просторових параметрів рухів людини контролюється помірним впливом спадковості, але при цьому розвиток здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів перебуває під практично однаковим впливом спадкових факторів та факторів середовища. При розгляді статевих особливостей впливу спадковості на здібність до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів відмічається менший генетичний вплив у чоловіків та більший у жінок (Л.П. Сергієнко, 1993).

Тренуванню до координування рухів присвячена низка близнюкових досліджень (Склад 1973, Т.С. Лисицкая, С. Голомазов 1980, Л.П. Сергієнко, 1998) [1, 10], в яких було встановлено, що спадкові фактори контролюють в розвитку здібність людини до координування рухів. Л.П. Сергієнко (2004) також відмічає більший вплив спадковості на навчання простим рухам, ніж складним, та на більший контроль спадкових факторів у жінок, ніж у чоловіків здібності до координування рухів.

Робота виконана за планом НДР Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета досліджень: визначити ступінь генетичної обумовленості прояву здібності до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів та розробити практичні рекомендації щодо використання даних показників в спортивній практиці.

Методи досліджень:

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Методи математичної статистики.

Методика досліджень.

Стрибки з «надбавками». Варіант цього тесту запропоновано Л.П. Сергієнко (2001). Він дозволяє охарактеризувати диференціальний поріг просторової чуттєвості.

Проведення тесту. Для кожного з учасників тестування визначали максимальний результат у стрибках у довжину з місця. Потім за допомогою калькулятора обчислювали 25 і 75% максимального стрибка. Креслили на полу за допомогою крейди на відстані 25% максимального результату стрибка першу лінію. На відстані 75% максимального результату стрибка накреслювали другу лінію. Тим самим визначали індивідуальний коридор стрибків з “надбавками”.

Потім досліджувані у межах цього коридору виконували стрибки з “надбавками”. Підрахунок надбавок припиняється, як тільки учень досягнув другої лінії, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив довжину стрибка.

Результат. Оцінювалася кількість стрибків з “надбавками”, що виконані у заданому коридорі. Результати вимірювались з точністю до 1 см.

Координаціометрія за Старостою (1998). Крім контролю прояву здібностей до просторового орієнтування він допомагає виявити кінематичне диференціювання рухів (Л.П. Сергієнко, 2001).

Проведення тесту. Обстежувані повинні були виконати серію стрибків з обертами в діапазони від 0 до 180 градусів в обидва боки. З кожним наступним стрибком кут оберту повинен був зростати. Підрахунок зростання куту оберту припинявся, як тільки досліджувані досягали відмітки 180˚, або якщо у двох стрибках, виконаних підряд, не збільшив кут оберту стрибка.

Результат. Оцінювалась кількість стрибків у вищезазначеному діапазоні. Для більшої точності вимірювання результатів тесту використовують трикутник та лінійку Однією стороною трикутник кладуть паралельно лінії відбитку ступень, а до другої сторони трикутника прикладають лінійку. Потім по лінійці пересувають трикутник так, щоб його сторона, що визначає величину обертання, проходила через середину координаціометру. Після цього на шкалі визначається результат з точністю до 1°.

Результати дослідження.

В дослідженнях прийняли участь 80 близнюкових пар, дітей середнього та старшого шкільного віку (40 монозиготних (МЗ) та 40 дизиготних (ДЗ)).

Дані таблиці 1 вказують на те ,що у хлопців здатність до просторового орієнтування праворуч дещо більша, ніж у дівчат, особливо це видно, якщо порівнювати результати хлопців (як МЗ так і ДЗ) та МЗ дівчат. про це свідчить більша кількість спроб, за яку виконувався тест. Що ж стосується просторового орієнтування ліворуч, то за статевими ознаками відмінностей в результатах тестування немає значних відмінностей. Якщо розглядати показники, які характеризують здатність до кінематичної диференціації рухів (показники в градусах), то спостерігається наступна тенденція: МЗ хлопці й дівчата, а також ДЗ хлопці продемонстрували недостатню здатність до кінематичної диференціації рухів, тобто ними не досягнутий показник в 180^{0}. Це говорить про те, що дана частина досліджуваного контингенту недооцінювали своє відчуття простору. Це характерно як для рухів праворуч, так і ліворуч для всіх досліджуваних, за винятком ДЗ дівчат, які при виконанні рухів ліворуч досягли $182{,}5^{0}$, в даному випадку досліджувані переоцінювали своє відчуття простору, але дана переоцінка є зовсім незначною.

Значення коефіцієнтів спадковості Хольцінгера, (змінюється в межах від 0 до 1., має наступну градацію (Б.А. Никитюк 1974): 0 – 0,399 переважання середовищного впливу; 0,400 – 0,599 спадково середовищний вплив; 0,600 – 1,00 фактор генетично закріплений.), які наведені в таблиці 2 свідчать про наступне: в хлопців мінімальний результат кінематичної диференціації рухів як ліворуч так і праворуч знаходиться під повним впливом середовищних факторів, а значить піддаються тренуванню, в той же час для дівчат даний показник знаходиться під спадково-середовищним впливом і його розвиток за допомогою тренувальних навантажень може бути дещо складнішим, ніж у хлопців. Максимальна здатність до просторового орієнтування та кінематичної диференціювання рухів знаходиться під спадковим впливом і значне покращення даного показника дуже складно досягнути тренуваннями. Це характерно для обох статей.

Що ж стосується кінематичного диференціювання рухів, показником якого є кількість спроб за

Таблиця 1.

Показники здатності до просторового орієнтування, градуси

Зиготність	Хлопці						Дівчата					
	Праворуч			Ліворуч			Праворуч			Ліворуч		
	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб
МЗ	34,1	167,5	11,3	34,7	159,9	10,8	37,0	166,6	10,9	36,3	157,1	11,2
ДЗ	35,0	162,2	11,2	31,5	173,4	11,2	36,0	169,3	10,8	38,7	182,5	10,9

Таблиця 2.

Показники генетичної обумовленості здатності до просторового орієнтування

Праворуч			Ліворуч			Праворуч			Ліворуч		
Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб	Min рез-т	Max рез-т	К-ть	Min рез-т	Max рез-т	К-ть спроб
0,361	0,592	0,876	0,243	0,621	0,598	0,461	0,532	0,203	0,580	0,601	0,250

Таблиця 3.

Показники здатності до диференціювання просторової чуттєвості, к-ть спроб/ відрізок від Max.

Зиготність	Хлопці			Дівчата		
	0-25% від Max	26-75% від Max	76-100% від Max	0-25% від Max	26-75% від Max	76-100% від Max
МЗ	0,277	14,888	0,388	0,147	12,000	0,588
ДЗ	0,357	13,500	0,642	0,000	12,388	0,666

Таблиця 4.

Показники генетичної обумовленості до просторової диференціації рухів (коефіцієнт Хольцінгера)

Хлопці			Дівчата		
0-25% від Max	26-75% від Max	76-100% від Max	0-25% від Max	26-75% від Max	76-100% від Max
0,70	0,66	0,45	0,24	0,16	0,12

яку виконано тестове завдання (чим більше спроб тим краща здатність до просторового диференціювання рухів) , дана здібність у хлопців знаходиться під впливом спадковості, в той час у дівчат дана вона знаходиться під повним впливом середовищ них факторів.

Показники здатності диференціювати м'язові зусилля наведені в таблиці 3 і вказують на наступне: дівчата як МЗ, так і ДЗ дещо менше, ніж хлопці можуть диференціювати свої рухи в просторі. Про це свідчить дещо менша кількість стрибків, виконаних в кожному з діапазонів від індивідуального максимуму.

Дана тенденція характерна для всіх відрізків (від 0 до 100% від індивідуального максимуму). Також бачимо, що просторова чуттєвість найвища на рухи в діапазоні від 26 до 75% від індивідуального максимуму, а найнижча на мінімальні відстані (до 25% мах). Дана особливість характерна для обох статей.

Для результатів даного тесту нами було розраховано коефіцієнти спадковості Хольцінгера, які наведені в таблиці 4 і вони вказують на те, що в хлопців здатність до диференціації рухів в просторі з 0 до 75% від індивідуального максимуму знаходиться під впливом генотипу й тому покращення даного показника при тренуваннях буде ускладненим. Максимальні ж показники даної здібності знаходяться під спадково-середовищним впливом і можуть покращуватися в процесі тренувань. У дівчат же просторова диференціація рухів розвивається повністю під впливом зовнішніх факторів, а значить повинна розвиватися в ході тренувань без значних труднощів.

Виходячи з вищесказаного, дані досліджень доцільно використовувати в практиці спортивного відбору в видах спорту, які висувають високі вимоги до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів (гімнастика, єдиноборства, спортивні танці та ін.) Оскільки частина вищевказаних параметрів диференціації рухів контролюється спадковістю, то врахування даних особливостей здатності до просторового орієнтування дозволить спрогнозувати перспективність того чи іншого спортсмена.

Дані тести дозволять визначити найбільш обдарованих дітей, в яких генетично закладено необхідний рівень координаційних здібностей, що, в свою чергу, дозволить покращити процес відбору і приділити більше уваги перспективним спортсменам.

Висновки:

Встановлено генетичну обумовленість просторового орієнтування та кінематичної диференціювання рухів з урахуванням статі: найвищу генетичну обумовленість спостерігаємо в хлопців на виконання рухів праворуч (коефіцієнт спадковості становить 0,876), а також на максимальну здатність до виконання максимальних рухів ліворуч (коефіцієнт спадковості становить 0,621). У дівчат же ці параметри знаходяться під дещо нижчим генетичним впливом. Що ж стосується просторової диференціації рухів, то найвища генетична обумовленість відмічається в хлопців на рухи в діапазоні 0-25% та 26-75% від індивідуального максимуму, а саме 0,70 та 0,66 відповідно. У дівчат же ці параметри знаходяться під впливом середовища, про що свідчать значення коефіцієнта спадковості 0,24 та 0,16 відповідно.

Дані наших досліджень можливо використовувати у спортивній практиці.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем генетичної обумовленості прояву здібностей дітей середнього та старшого шкільного віку.

Література:

1. Лисицкая Т.С., Царькова Н.И. Исследование наследственной обусловленности динамики некоторых психофизиологических показателей // Методологические основы спортивной морфологии: Материалы симпоз. (Москва, 26-28 февр. 1979 г.). – М., 1979. – С. 73-74.
2. Лях В.И., Соколкина В.А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет // Теория и практика физ. культуры, № 11-12, 1998.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб: Питер, 2002. – 288 с.
5. Равич-Щербо И.В. Близнецовый метод в исследовании свойств нервной системы // О диагностике психического развития личности. – Таллин, 1974.
6. Равич-Щербо И.В. Равич-Щербо и др. Психогенетика: Учебник. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 447 с.
7. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Х., 2001. – 220 с.
8. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 172 с.
9. Сергиенко Л.П. Близнецы в науке. – К.: Вища школа, 1992. – 234 с.
10. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
11. Hirtz P. Struktur und Entwicklung koordinativer Leitungsvoraussetzung bei Schulkindern // Teorie und Praxis der Körperkultur, 7, 1977.
12. Mekota K. // Teorie und Praxis der Körperkultur, 2, 1984. – S. 118-122.
13. Sklad M. Z badan nad dzedziczeniem uzdolnien ruchowych // Wych. Fiz. i Sport. – 1973. – N 4. – S. 11-37.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ З ВАДАМИ ФУНКЦІЙ СПИННОГО МОЗКУ ДИДАКТИКО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ В СТРУКТУРІ ЇХ ФІЗИЧНОЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Григоренко В. Г., Штереб В. О.
Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. В науково-методичній роботі розглянуто основні організаційно-педагогічні умови оптимального формування дидактико-реабілітаційної мотивації у підлітків з вадами функцій спинного мозку, яку автори розглядають як стале психофізичне підгрунтя діохронної їх інтеграції в суспільно-соціальні відносини. В роботі обгрунтована структура і ефективність педагогічної технології формування у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації як емоційно-

© Григоренко В. Г., Штереб В. О., 2009

пізнавального феномену. Вирішені теоретичні і експериментальні аспекти проблеми.
Ключові слова: мотиви, корекція, реабілітація, система, технологія, умови, модель, дефект, структура, розвиток, підлітки, інваліди, нозологія.
Аннотация. Григоренко В.Г., Штереб В. О. Организационно-педагогические условия формирования у подростков с недостатками функций спинного мозга дидактико-реабилитационной мотивации в структуре их физической и социальной реабилитации. В научно-методической работе рассмотрены основные организационно-педагогические условия оптимального формирования дидактико-реабилитационной мотивации у подростков с недостатками функций спинного мозга, которую авторы рассматривают как постоянное психофизическое обоснование диохронной их интеграции в общественно-социальные отношения. В работе обоснована структура и эффективность педагогической технологии формирования у подростков с недостатками функций спинного мозга дидактико-реабилитационной мотивации как эмоционально-познавательного феномена. Решены теоретические и экспериментальные аспекты проблемы.
Ключевые слова: мотивы, коррекция, реабилитация, система, технология, условия, модель, дефект, структура, развитие, подростки, инвалиды, нозология.
Annotation. Grigorenko V.G., Shtereb V. O. Organizationally-pedagogical terms of forming for teenagers with the lacks of functions of spinal cord of didactical-rehabilitation motivation in the structure of their physical and social rehabilitation. In scientifically-methodical work the basic organizationally-pedagogical terms of the optimum forming of didactical-rehabilitation motivation are considered for teenagers with the lacks of functions of spinal cord, what authors examine as permanent psychophysical subsoil of diochronic of their integration in publicly-social relations. In-process the grounded structure and efficiency of pedagogical technology of forming for teenagers with the lacks of functions of spinal cord of didactical-rehabilitation motivation as emotionally-cognitive the phenomenon. Have decided theoretical and experimental aspects of a problem.
Keywords: reasons, correction, rehabilitation, system, technology, terms, model, defect, structure, development, teenagers, invalids, nosology.

Вступ.

Провідною ідеєю наукових досліджень в галузі національної корекційної педагогіки, теорії і методики фізичної і соціальної реабілітації, адаптивного фізичного виховання осіб з вадами функцій спинного мозку є аргументована орієнтація на ефективне використання каузального (причинно-наслідкового) типу корекції психофізичного розвитку інвалідів цієї нозології [2; 3; 4; 5; 9; 10]. Науково-технологічною основою цього корекційно-педагогічного підходу складає опора на збереженні психічні та рухові функції, на врахування складної структури дефекту, зон актуального і найближчого розвитку осіб з вадами функцій спинного мозку [2-5, 10]. Каузальний тип корекційно-відновлювального впливу засобів фізичної культури передбачає індивідуалізоване формування у цієї категорії інвалідів дидактико-реабілітаційної мотивації яка є особистісно-ціннісним чинником діохронної реалізації різноманітних корекційно-реабілітаційних систем, програм, технологій, методик фізичної і соціальної реабілітації [1, 2, 4, 5, 7, 10].

Теоретичне дослідження наукових робіт з означеної проблеми дозволило нам дійти узагальненого висновку відносно того, що в сучасній теорії і методиці фізичної і соціальної реабілітації, адаптивного фізичного виховання осіб з вадами функцій спинного мозку питання структурування організаційно-педагогічних умов, ефективного формування у них дидактико-реабілітаційної мотивації недостатньо вивчені і експериментально обґрунтовані [1, 3, 5-8]. В низці сучасних науково-дослідницьких робіт з теорії і методики фізичної й соціальної реабілітації, адаптивного фізичного виховання, корекційної педагогіки доведено, що вирішення цієї проблеми значно підвищить ефективність впливу відновлювальних, корекційних, реабілітаційних, лікувальних систем, програм, технологій, методик особистісно-соціальної інтеграції інвалідів цієї нозології в суспільно-соціальні відносини [1-10].

Викладений стан наукової розробленості означеної проблеми в експериментальному і теоретичному аспектах, високий рівень потреби у фахівців в галузі фізичної і соціальної реабілітації, адаптивного фізичного виховання, корекційної педагогіки відносно обґрунтованих педагогічних технологій формування дидактико-реабілітаційної мотивації у осіб з вадами функцій спинного мозку стали підставою для вибору теми цього дослідження.

Тема дослідження входить до тематичного плану Слов'янського державного педагогічного університету «Педагогічні основи фізичної і соціальної реабілітації дітей і підлітків з особливими психічними і фізичними потребами» (№0201000922). Дослідження виконано у відповідності до базових напрямків Національної програми «Діти України» і регіональної програми «Серце віддаю дітям» в галузі корекційної педагогіки, психології, соціальної педагогіки, теорії і методики фізичного виховання і реабілітації.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження полягає в розробці й експериментальній перевірці організаційно-педагогічних умов функціонування педагогічної технологій формування у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації.

Завдання дослідження у відповідності до його мети були наступні:

1. дослідити рівень дидактико-реабілітаційної мотивації у підлітків з вадами функцій спинного мозку;
2. Розробити теоретичні і експериментальні аспекти організаційно-педагогічних умов формування у інвалідів цієї нозології дидактико-реабілітаційної мотивації;
3. Експериментально перевірити ефективність розроблених організаційно-педагогічних умов формування у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації.

Методологічною основою дослідження була використана концепція «Мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів впливу педагогічних факторів на психофізичний розвиток осіб з особливими соціально-педагогічними потребами» обґрунтована В.Г.Григоренком [3; 4].

Базою дослідження означеної проблеми виступили міські реабілітаційні центри для осіб з особливими психофізичними потребами (м. Слов'янськ і м. Краматорськ Донецької області), асоціація інва-

лідів «Рубікон» (м. Слов'янськ), кафедра теоретичних і методичних основ фізичного виховання і реабілітації Слов'янського державного педагогічного університету. Дослідженням було охоплено 60 підлітків з вадами функцій спинного мозку віком 14-15 років які систематично відвідували реабілітаційні центри міст Слов'янська і Краматорська протягом 2007-2008 навчального року. У підлітків з вадами функцій спинного мозку складна структура дефекту характеризувалася частковим травматичним порушенням морфофункціональної цілісності мозку на рівні Д2-Д5 і Д6-Д10 грудного сегменту хребта (основна форма пересування – візок). Контрольна і експериментальна групи нараховували по 30 осіб. Формувальний і констатуючий експерименти проводилися в умовах систематичних занять корекційно-спрямованим фізичним вихованням в структурі діяльності означених центрів (3 заняття на тиждень).

Результати дослідження.

Вирішення теоретичних і експериментальних аспектів проблеми дослідження здійснювалося на підгрунті визначення сутності поняття «дидактико-реабілітаційна мотивація», під яким ми розуміли наступні психоемоційні утворення:

1) спонукання підлітків з вадами функцій спинного мозку до ефективної діяльності пов'язаної з задоволенням природних і соціально-суспільних потреб;

2) предметно-практична спрямованість корекційної активності певної сили і наполегливості;

3) усвідомлена причина, що обумовлює вибір діяльності, поведінки, вчинків підлітками означеної нозології в умовах впливу корекційно-реабілітаційної системи.

Таким чином, сутність поняття «дидактико-реабілітаційна мотивація» свідчить про те, що це психолого-емоційне утворення є базальною основою психолого-педагогічної структури особистості яка обумовлює особливості поведінки і корекційно-реабілітаційної діяльності підлітків з вадами функцій спинного мозку.

Рівень спонукань у підлітків з порушенням функцій спинного мозку до систематичних корекційно-реабілітаційних занять, за твердженням В.Г.Григоренка [3; 4] є лімітуючим чинником їх свідомості, багатолітньої і напруженої фізичної та соціальної реабілітації.

У зв'язку з цим у нашому дослідженні було реалізовано вивчення у підлітків з вадами функцій спинного мозку рівня сформованості дидактико-реабілітаційної мотивації яка є структурно-функціональним компонентом свідомої потреби до систематичних корекційно-реабілітаційних занять.

В процесі дослідження психічної діяльності підлітків з вадами функцій спинного мозку рівень сформованості у них дидактично-реабілітаційної мотивації вивчали за допомогою методики В.Г.Григоренка „Мотив – свідома потреба в корекційно-реабілітаційній діяльності. Означена анкета включала 10 запитань які були розподілені по чотирьом шкалам [3; 4].

- ціннісно-потребносна;
- когнітивно-поведінкова;
- ситуативна;
- емоційна.

Учасник тестування отримував текст анкети в якій потрібно відмітити своє ставлення до тверджень - мотиваторів шляхом наступної динаміки оцінок:

- абсолютно не згоден;
- не згоден, це не важливо;
- скоріше не згоден;
- не знаю (не можу відповісти);
- скоріше згоден, чим ні;
- згоден, це дуже важливо;
- абсолютно згоден, безумовно це важливо.

Аналіз результатів анкетування проводився на основі даних отриманих шляхом виконання завдання по чотирьом шкалам.

Результат анкетування визначався домінантною сумою оцінок по тій чи іншій шкалі яка відповідала рівно дидактично-реабілітаційної мотивації у підлітків з вадами функцій спинного мозку:

- ціннісно-потребнісний рівень - високий;
- когнітивно-поведінковий рівень - середній;
- ситуативний рівень - нижче середнього;
- емоційний рівень - низький.

Результати дослідження у підлітків з вадами функцій спинного мозку рівня сформованості дидактико-реабілітаційної мотивації (табл.1) свідчать про те, що складна структура дефекту обумовлює структурно-функціональні порушення їх опорно-рухового апарату, стан якого формує у них низку психопатичних станів, неадекватних спонукань до сімейно-побутової, навчальної, трудової і фізкультурно-оздоровчої діяльності. Наявні фізичні і психічні параметри розвитку підлітків з вадами функцій спинного мозку детермінують у них низький рівень сформованості дидактико-реабілітаційної мотивації, що значно ускладнює їх навчально-відновлювальну діяльність, реалізацію корекційно-реабілітаційних програм.

Результати дослідження у підлітків з вадами функцій спинного мозку рівня сформованості дидактико-реабілітаційної мотивації (табл.1) свідчить про те, що тільки у 6,4% хлопців 14-15 років і 5,6% дівчат розвиток означеної мотивованості знаходиться на ціннісно-потребносному рівні який характеризується наступним - підлітки стало усвідомлюють значення корекційно-реабілітаційних занять і визначають в ієрархії цінностей їм найважливішу позицію; вони цілеспрямовані на систематичні заняття у багатолітньому циклі їх фізичної і соціальної реабілітації; здатні самостійно ставити реалістичні цілі корекції свого психофізичного розвитку і успішно їх досягати; в умовах корекційно-реабілітаційних занять вони демонструють наполегливість, старання, творчі здібності у виконанні завдань; додатково до занять в реабілітаційному центрі прагнуть самостійно виконувати корекційно спрямовані фізичні вправи; ці підлітки здійснюють

Таблиця 1.

Рівень сформованості у підлітків 14-15 років з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації, % (n=60)

Стать	Рівні сформованості дидактико-реабілітаційної мотивації			
	Ціннісно-потребносний рівень - високий, %	Когнітивно-поведінковий середній, %	Ситуативний рівень - нижче середнього, %	Емоційний рівень - низький, %
Х	6,4	8,3	20,1	65,2
Д	5,6	7,8	17,0	69,6

самостійний пошук додаткової інформації з питань їх фізичної і соціальної реабілітації.

Дослідження у підлітків з вадами функцій спинного мозку рівня сформованості дидактико-реабілітаційної мотивації дозволило встановити, що всього 8,3% хлопців і 7,8% дівчат віком 14-15 років мають когнітивно-поведінковий рівень сформованості цієї психічної якості. Когнітивно-поведінковий рівень розвитку у означених підлітків дидактико-реабілітаційної мотивації має наступні психічні ознаки підлітки розуміють значення корекційно-реабілітаційних занять у своєму житті, але демонструють не досить високий рівень активності; вони прагнуть до пошуку додаткової інформації відносно питань ефективності фізичних вправ в корекції їх психофізичного стану, але цей пошук, порівняння із своїми результатами викликають у них сумнів, низький рівень активності і впевненості у своїх можливостях; вони досить часто рухову корекційно спрямовану активність підміняють розмовами про неї; корекційно-реабілітаційні заняття викликають у них високий рівень тривожності на межі страху і не віри у свої сили; в процесі корекційних занять в умовах реабілітаційного центру вони прагнуть постійного консультування з педагогом, вимагають постійної уваги з його боку.

В процесі дослідження у підлітків з вадами функцій спинного мозку рівня розвитку дидактично реабілітаційної мотивації було встановлено, що 20,1% хлопців і 17,0 % дівчат мали ситуативний рівень її сформованості який характеризувався наступними психічними ознаками:

- активність діяльності цих підлітків в умовах корекційно-реабілітаційних занять визначається мірою зацікавленості, а не доцільністю їх змісту;
- вони відвідують заняття в реабілітаційному центрі тільки за умов комфортного подолання відстані від дому до центру, у зв'язку з цим мають високий показник пропуску корекційних занять;
- ці підлітки не ставлять перед собою реальні цілі своєї корекційно-реабілітаційної діяльності, їх активність носить спонтанний характер, вони в умовах занять часто відволікаються від їх змісту;
- вони не бажають самостійно виконувати корекційно спрямовані фізичні вправи, здійснювати пошук додаткової інформації з питань їх фізичної і соціальної реабілітації;
- їм притаманний досить високий рівень тривожності перед заняттями корекційно-спрямованою фізичною культурою, вони з острахом і не бажанням виконують змагальні вправи.

Вивчення у підлітків рівня розвитку дидактико-реабілітаційної мотивації в залежності від складної структури дефекту дозволило встановити, що 65,2 % хлопців і 69,6 % дівчат мають емоційний рівень сформованості цього психічного утворення яке характеризується наступними мотиваційними реакціями - підлітки з вадами функцій спинного мозку мають сталий високий рівень особистісної і ситуативної тривожності відносно стану свого здоров'я і глибокі сумніви відносно ефективності корекційно-реабілітаційних занять; в умовах корекційно-реабілітаційних занять вони демонструють низький рівень уваги, активності, наполегливості і старання; майже не цікавиться додатковою інформацією з питань фізичної і соціальної реабілітації осіб з вадами психофізичного розвитку; у них досить не стійкий інтерес до корекційно-спрямованих фізичних вправ і видів спорту; ці підлітки стан свого здоров'я сприймають як даність долі і тому майже не здійснюють зусиль спрямованих на його покращення.

Таким чином, результати дослідження у підлітків з вадами функцій спинного мозку рівня розвитку дидактико-реабілітаційної мотивації (табл.1) дозволяють сформулювати висновок про те, що на динаміку її формування суттєво впливає складна структура дефекту, наслідки якої крім порушення функцій опорно-рухового апарату включають різноманітні вади психічного розвитку, в тому числі і домінування у означених підлітків низького рівня дидактико-реабілітаційної мотивації. Дослідження дидактико-реабілітаційної мотивації дозволяє зрозуміти психолого-емоційну сутність особистості підлітків з вадами функцій спинного мозку яка характеризується системою його відношень до корекційно-реабілітаційної практики, до свого особистісно-соціального майбутнього. Система відношень цих підлітків включала наступні види особистісної рефлексії їх корекційно-реабілітаційної

діяльності, які формувалися в процесі вертеброгенного відновлення:

- схильність до свідомого відношення до систематичних занять в умовах реабілітаційних центрів;
- переконання в тому, що систематичні корекційно-реабілітаційні заняття є важливим чинником їх адаптації до сімейно-побутової, навчальної, трудової діяльності;
- світоглядні позиції цих підлітків можуть бути сформовані таким чином, що будуть відображати у них каузальний тип осмислення результатів корекційно-реабілітаційної діяльності;
- сталість позитивних мотивів до систематичних корекційно-реабілітаційних занять фізичними вправами та руховою діяльністю сімейно-побутового і соціально-трудового змісту в багатолітньому циклі їх фізичної і соціальної реабілітації.

На основі викладеного є можливість сформулювати узагальнення відносно того, що дидактико-реабілітаційна мотивація у підлітків з вадами функцій спинного мозку обумовлює ефективність реалізації корекційно спрямованих педагогічних технологій, що реалізуються в умовах реабілітаційних центрів. Тому корекція і розвиток дидактико-реабілітаційної мотивації у означених підлітків повинні бути наскрізним завданням їх фізичної і соціальної реабілітації.

В умовах формувального експерименту нами були розроблені і реалізовані спеціальні організаційно-педагогічні умови оптимального формування у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації. В контексті нашого дослідження ми вважаємо за доцільне дати визначення поняттю «організаційно-педагогічні умови» формування дидактико-реабілітаційної мотивації у підлітків цієї нозології яке ми розглядали, як систему об'єктивних і суб'єктивних вимог, установок, педагогічних технологій, моделей, програм реалізації яких забезпечує досягнення діагностично визначеної мети корекційно-реабілітаційного процесу підлітків з вадами функцій спинного мозку. Характерною ознакою організаційно-педагогічних умов, що розроблялися і впроваджувалися в практику корекційно-реабілітаційної роботи було раціональне використання корекційно-педагогічних чинників, мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів впливу педагогічних факторів на психофізичний розвиток підлітків з вадами функцій спинного мозку.

У відповідності до мети дослідження нами були розроблені і впроваджені в практику корекційно-реабілітаційної роботи наступні організаційно-педагогічні умови оптимального формування у цих підлітків дидактико-реабілітаційної мотивації:

Перше організаційно-педагогічна умова була пов'язана з діагностичним визначенням мети функціонування педагогічної технології формування у означених підлітків дидактико-реабілітаційної мотивації. На засадах діагностичної інформації визначалися засоби, методи, педагогічні форми, інструментарій управління корекційно-реабілітаційним процесом, що є сутністю педагогічної технології;

Друга організаційно-педагогічна умова визначала структурно-функціональні параметри конструювання педагогічної технології формування дидактико-реабілітаційної мотивації у інвалідів цієї нозології.

Базові структурно-функціональні параметри цієї технології мали наступну проективну послідовність: а) формування у підлітків свідомого ставлення до особистісних психофізичних стандартів обумовлених складною структурою дефекту; б) формування у цих підлітків ціннісних орієнтацій відносно їх корекційно-реабілітаційної діяльності; в) систематичне підкріплення ціннісних орієнтацій позитивною динамікою показників корекційно-реабілітаційних досягнень означеними підлітками; г) реалізація каузального типу атрибутування позитивних результатів корекційно-реабілітаційної діяльності підлітків з вадами функцій спинного мозку.

Організаційно-педагогічні умови формування у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації були реалізовані в процесі занять корекційно-спрямованого фізичного виховання в структурі роботи реабілітаційних центрів. Домінуючими педагогічними чинниками формування дидактико-реабілітаційної мотивації на кожному занятті були фізичні вправи спрямовані на розвиток у цих підлітків просторової орієнтації, диференціації локальних і інтегральних зусиль, міжм'язової координації рухів, точності рухів, нервово-м'язової релаксації, рухової пам'яті, ситуативного мислення. Формування у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації здійснювалося в умовах розвитку у них психомоторних можливостей, формування компенсаторних механізмів сімейно-побутового і соціально-актуального рухового змісту.

Реалізація викладених організаційно-педагогічних умов формування у цих підлітків дидактико-реабілітаційної мотивації в процесі формуючого експерименту обумовила виникнення стійкої позитивної тенденції удосконалення їх мотиваційно-потребносної сфери відносно систематичної корекційно-реабілітаційної діяльності.

Системний підхід до аналізу і інтерпретації результатів формувального експерименту дозволив встановити, що каузальний тип корекції психофізичного розвитку підлітків експериментальної групи обумовив позитивні дані корекції та формування у них дидактико-реабілітаційної мотивації (табл.2).

Так 38,6% хлопців (кг - 6,4%) і 39,3% дівчат (кг - 5,6%) мали ціннісно-потребносний (високий) рівень сформованості дидактико-реабілітаційної мотивації. У 48,2 % хлопців (кг - 8,3%); 46,0% дівчат (кг - 7,8%) експериментальної групи був ви-

Таблиця 2.

Результати формувального експерименту з корекції і розвитку у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації (n=60)

Стать	Ціннісно-потребносний рівень - високий,	Когнітивно-поведінковий середній, %	Ситуативний рівень - нижче середнього, %	Емоційний рівень - низький, %	Ціннісно-потребносний рівень - високий,	Когнітивно-поведінковий середній, %	Ситуативний рівень - нижче середнього, %	Емоційний рівень - низький, %
Х	6,4*	8,3*	20,1*	65,2*	38,6**	48,2**	7,4**	5,8**
Д	5,6*	7,8*	17,0*	69,6*	39,3**	46,0**	6,8**	7,9**

Примітка до таблиці 2. Позначка * результати статистично не достовірні (p>0,05), позначка ** результати статистично достовірні (p>0,001) по відношенню до вихідних даних.

значений когнітивний рівень (середній) дидактико-реабілітаційної мотивації, а у 7,4 % хлопців (кг - 20,1%) і 6,8% дівчат (кг -17,0%) цієї групи був виявлений поведінковий (нижче середнього) рівень розвитку означеної мотивації. Емоційний рівень (низький) дидактико-реабілітаційної мотивації був виявлений тільки у 5,8% хлопців (кг - 65,2%) і у 7,9% дівчат (кг— 69,6%) експериментальної групи.

Висновки:

Позитивні результати формуючого експерименту, корекції і розвитку дидактико-реабілітаційної мотивації у підлітків з вадами функцій спинного мозку, є наслідком діохронної реалізації в етапно-циклічній системі функціонування експериментальної технології формування означеного психоемоційного явища (В.Г.Григоренко, 2003). Базовими компонентами цієї технології були комплементарно взаємопов'язані когнітивний, аксіологічний, праксіологічний, афективний і потребнісно-мотиваційний елементи свідомої корекційно-реабілітаційної діяльності підлітків експериментальної групи. Такий технологічний підхід в процесі формувального експерименту забезпечив ефективну реалізацію психолого-педагогічного, корекційно-спрямованого вектору діяльності підлітків цієї нозології: мотив → результат корекційно реабілітаційної діяльності підлітків експериментальної групи → верифікація цих результатів → регулювання результатів відносно мети корекційно-реабілітаційної діяльності підлітків.

В процесі формувального експерименту та інтерпретації його результатів було встановлено, що організаційно-педагогічні умови функціонування педагогічної технології корекції та розвитку дидактико-реабілітаційної мотивації у підлітків з вадами функцій спинного мозку є ефективними і у повній мірі забезпечують змістовні, управлінські, контрольно-оцінні, суб'єкт – суб'єктні основи ефективної корекції їх психофізичного розвитку.

Результати нашого дослідження повністю не вичерпують вирішення цієї проблеми тому *перспективу подальшої нашої науково-дослідницької роботи* ми вбачаємо в наступних теоретичних і експериментальних аспектах:

- обгрунтування проективної моделі корекції психофізичного розвитку підлітків з вадами функцій спинного мозку в якій дидактико-реабілітаційна мотивація виконує інтегруючу системоутворюючу функцію;
- формування у підлітків цієї нозології мотиваційно-потребносного ставлення до корекційно-реабілітаційних занять як до особистісно-соціальної цінності, що забезпечує ефективну їх інтеграцію в суспільно-соціальні відносини.

Література:

1. Беляев В.И. Травмы спинного мозга. – М.: «ВЛАДМО», 2001. – 229 с.
2. Висковатова Т.П. Задержка психического развития у детей обусловленная неблагоприятным влиянием природных и антропогенных факторов. – Одесса: ЮГПУ, 2001. – 264 с.
3. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушением функций спинного мозга: Автореферат дис….доктора.пед.наук: 13.00.03/ Ордена «Знак почета научно-исследовательский институт дефектологии / Российской академии образования. – М., 1992. – 33 с.
4. Григоренко В. Г. Методика исследования физического развития и двигательных функций в целях организации физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга; Метод. рекомендации - Одесса, 2001. – 24 с.
5. Григоренко В.Г., Штереб В.А. Мотивационный диференциально-интегральный подход в организации корекционной работы как социально-педагогический фактор неприрывного физического воспитания инвалидов с нарушением функций спинного мозга //Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: Материалы международной научно-практической конференции. (Белгород, 17-20 октября 2007 г.) – Белгород: Изд-во Бел ГУ, 2007. – с. 361-365.
6. Савченко Ю.Н. Проблемы лечебно-восстановительных мероприятий при повреждении спинного мозга // Проблемы лечебно-восстановительных мероприятий при повреждении позвоночника и спинного мозга.- Омск, 2003. - С. 73-75.
7. Физическая реабилитация/Под ред.С.Н.Попова. – Ростов на /Д:Феникс, 2006.- 608 с.
8. Часные методики адаптивной физической культуры/Под ред.Л.В. Шапаковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
9. Чудна Р.В. Обгрунтування структури та змісту навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання» в системі вищої фізкультурної освіти: Автореферат дис….канд.пед.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – К.: 2003. – 21 с.
10. Шеремет Б.Г. способность оценки пространственных характеристик движений//Ст.межд.конф. по лечению и восп.больных. Одеса, 2005. – С.3-8.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ІНВАЛІДНОГО СПОРТУ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ДЕРЖАВІ

Григор'єв С.В., Цвигун О.А.
Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання та спорту

Анотація. У статті мова йдеться про те, що у цивілізованому світі моральний клімат у державі визначається ставленням до інвалідів. Спорт допомагає людям з обмеженими фізичними можливостями інтегруватися у суспільстві. Автори проаналізували як у незалежній Україні реалізуються права інвалідів. Розглянуто, як успіхи параолімпійців впливають на формування іміджу країни на міжнародній арені. Окреслено стереотипи щодо проблем українського інвалідного спорту. Піднімаються проблеми поліпшення становища інвалідів у країні. Також зроблена спроба привернути загальну увагу до надбань та досвіду інвалідів-параолімпійців.
Ключові слова: інвалід, спорт, параолімпіада, суспільство, реабілітація, здоров'я, мужність.
Аннотация. Григорьев С.В., Цвигун О.А. К вопросу о развитии инвалидного спорта в независимом Украинском государстве. В статье речь идет о том, что в цивилизованном мире моральный климат в государстве определяется отношением общества к инвалидам. Спорт помогает людям с ограниченными физическими способностями интегрироваться в общество. Авторы проанализировали, как в независимой Украине реализуются права инвалидов. Рассмотрено, как успехи параолимпийцев влияют на формирование имиджа страны на международной арене. Сделана попытка раскрыть причины значительных спортивных успехов украинских инвалидов. Очерчены стереотипы проблем украинского инвалидного спорта. Поднимаются проблемы улучшения положения инвалидов в Украине. Также сделана попытка привлечь внимание к достижениям и опыту инвалидов-параолимпийцев.
Ключевые слова: инвалид, спорт, параолимпиада, общество, реабилитация, здоровье, мужество.
Annotation. Grigoriev S.V., Tsvigun O.A. For the question about the invalid's sport in independent Ukraine. The question of this article is that in the civilized world moral climate is defined by the society's attitude to the invalids. Sport helps disabled people to swell the society. Authors analyzed the realization of Ukrainian invalid's rights. It was examining the influence of Paraolympian's achievements to the forming an image the country in the international field. It was doing the attempt to disclose causes of considerable sports achievements of Ukrainian invalids. Stereotypes of problems of Ukrainian invalid sports are outlined. Problems of improvement of position of invalids in Ukraine rise. Also attempt to draw attention to achievements and experience of invalids - paraolympians is made.
Key words: invalid, sport, paraolympiad, society, rehabilitation, health, courage.

Вступ.

У цивілізованому світі здоров'я суспільства, обличчя держави, моральний клімат насамперед визначаються ставленням до інвалідів. Спорт допомагає громадянам з обмеженими фізичними можливостями інтегруватися у суспільстві. Розвиток інвалідного спорту позитивно впливає на суспільство загалом. Інваліди, котрі ведуть активне життя є прикладом мужності й волі. Це дуже важливо особливо у суспільстві зі соціальними та економічними проблемами.

Права інвалідів проголошено у міжнародних документах та закріплено чинним законодавством України. Загальновизнані міжнародні документи Організації Об'єднаних Націй – Всесвітня програма дій стосовно інвалідів" (1982 р.) і "Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів" (1993 р.) – проблему інвалідності розглядають не тільки з суто медичної точки зору, а набагато ширше: філософська концепція інвалідності визначається як функція відносин інвалідів і суспільства, в якому вони живуть.

Якщо медицина встановлює лише міру захворювання і травмування, працездатності і групи інвалідності, призначає курс лікування, то вищезгадані документи ООН вирізняються широкомасштабним, всеохоплюючим підходом до вирішення проблем інвалідності й передусім спрямовані на забезпечення рівних можливостей у житті і діяльності інвалідів [3]. У цих документах перед державами ставляться вимоги вживати всіх необхідних заходів для забезпечення інвалідам умов для їх активної участі в трудовій діяльності і громадському житті, розкриття свого потенціалу. На практиці дані вимоги означають наступне. Насамперед це реабілітація громадянина з обмеженими можливостями, тобто здійснення процесу, що має за мету допомогти йому досягти оптимального фізичного, інтелектуального, соціального рівня діяльності, надавши засоби для поліпшення свого життя, розширення незалежності, щоб інваліди не відчували себе ущербними і самостійно могли жити максимально активно і мали доступ до будь-яких сфер життя суспільства. Для інвалідів мають бути широко доступними різноманітні об'єкти загального користування: дороги, житлові будинки, комунальний транспорт, культурні, навчальні, медичні заклади, спортивні споруди.

За даними Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Ніни Карпачової, в Україні на початок XX ст. нараховувалося понад 2,5 млн. інвалідів, з них: 297 тис. інвалідів війни, включаючи інвалідів Великої Вітчизняної війни і прирівняних до цієї категорії громадян, які отримали каліцтво у війнах і воєнних конфліктах на територіях інших держав; 74 тис. інвалідів-чорнобильців; 1452 тис. інвалідів загального захворювання; 113 тис. інвалідів через трудове каліцтво і профзахворювання; 90 тис. інвалідів-глухих; 60 тис. інвалідів по зору. Встановлено інвалідність I групи – 319 тис. осіб, II групи – 1 млн. 286 тис., III групи – 715 тис. осіб [5].

Соціальне становище та захист інвалідів регулюються безпосередньо 15 законами України. Українська держава першою з країн колишнього Радянського Союзу в березні 1991 р. прийняла Закон «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» [7]. Стаття 1 цього Закону наголошує, що «інваліди в Україні мають усі соціально-економічні, політичні, особисті права і свободи, котрі закріплені Конституцією України й іншими законодавчими актами. Дискримінація інвалідів забороняється». Стаття 2 цього ж Закону визначає, що «інвалідом є особа зі стійким розладом організму, котре обумовлено захворюванням…, що призводить до обмеження життєдіяльності…». Загалом в незалежній Україні сформована певна законодавча нормативно-правова база захисту та підтримки людей з обмеженими фізичними можливостями. Втім, існують два проблемні ключові моменти – проблема фінан-

© Григор'єв С.В., Цвигун О.А., 2009

сування існуючих законів та відсутність механізмів реалізації цих законів [6].

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

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Автори статті поставили за мету з'ясувати як спорт впливає на соціальне життя й фізичний стан, моральну реабілітацію українських інвалідів. У зв'язку з цим постають наступні завдання: стисло проаналізувати стан дотримання в незалежній Україні прав людей з обмеженими фізичними можливостями; показати, як успіхи вітчизняних параолімпійців впливають на формування іміджу країни на міжнародній арені й розглянути причини успіхів українських параолімпійців, окреслити стереотипи щодо проблем українського інвалідного спорту.

Результати дослідження.

Свідоцтвом про усвідомлення можливостей інвалідів в українському суспільстві стала участь у параолімпійських іграх. Велику роль у розвитку інвалідного спорту відіграє Національний параолімпійський комітет України. Його очолює депутат України, голова Комітету Верховної Ради у справах пенсіонерів, ветеранів та інвалідів, голова Національної Асамблеї інвалідів України Валерій Михайлович Сушкевич. Він навіть запропонував деякі положення до проекту Указу Президента України «Про розвиток та підтримку паралімпійського руху в Україні».

У 1995 р. під час підготовки до Параолімпійських ігор в Атланті у Дніпропетровській медичній академії на кафедрі неврології почали обстежувати спортсменів-інвалідів. Вивчали не лише гормональний фон та гіподинаміку спортсменів, а й їхній психологічний стан. Було виявлено дуже позитивні зміни: відбувалася всебічна (соціальна, медична, психологічна) реабілітація. Медики довели, що у спортсменів значно поліпшився кровообіг в уражених судинах. Так, тренер української збірної Ірина Двоскіна навела приклад дівчинки, яка прийшла займатися спортом в 11 років. Вона – хвора на ДЦП – уражені були рука й нога. Різниця у довжині ніг складала 7 сантиметрів. Після кількох років заняття спортом різниця була лише 2 сантиметри, тобто хроміти практично не було видно. Реабілітація відбулася за рахунок фізичних вправ: розтягнулися сухожилля, зміцнилися м'язи. Вони стали тримати сухожилля у розтягнутому стані. Нажаль, батьки хворих дітей не знають, що при порушеннях опорно - рухового апарату вкрай важливо займатися фізичними вправами [8].

Найбільш ефективним видом спорту для інвалідів є плавання. Саме з нього починався інвалідний спорт. Втім, вчені наголошують, що заняття спортом лише до певної міри це реабілітація. Із збільшенням фізичних навантажень починаються ускладнення як і у здорових спортсменів-рекордсменів.

Слово «параолімпіада» виникло внаслідок об'єднання двох слів: «para» (перекладається «разом») й «olympic» («олімпійський»). Перші змагання спортсменів-інвалідів відбулися ще за часів Другої світової війни у англійському шпиталі за ініціативою Людвіга Гуттмана. Параолімпійські ігри у сучасному розумінні почали проводитися з 1960 р. У 1992 р. було утворено Міжнародний Параолімпійський комітет. Символом світового параолімпійського руху стали червона, синя та зелена на півсфери, котрі символізують ум, тіло й незламаний дух.

У 1996 р. в Атланті дебютували українські спортсмени. Тоді було отримано 7 винагород. На зимових іграх у 1998 р. в Нагано (Японія) вітчизняні параолімпійці 3 золоті, 2 срібляні, 4 бронзові медалі. У Сіднеї (Австралія) в 2000 р. українці отримали 3 золоті, 20 срібляних й 14 бронзових медалей [2].

У 2002 р. у місті Соленого озера – Солт-лейк-Сіті (США) українська команда встановила «зимовий» параолімпійський рекорд – 12 винагород – 6 срібляних й 6 бронзових медалей. З Афін (Греція) у 2004 р. українські інваліди привезли 25 золотих медалей [10]. Зимова Параолімпіда- 2006 проходила у Турині. Там параолімпійці з України отримали 2 золоті й 3 срібляні, 2 бронзові винагороди [12].

У січні 2009 р. в м. Вуокаті (Фінляндія) відбувся Чемпіонат світу-2009 з зимових видів спорту. В ньому брали участь спортсмени-інваліди з 20 країн світу. За два дні змагань 25 та 26 січня 2009 р. українці отримали 9 почесних нагород, з яких 3 золоті, 3 срібні та 3 бронзові медалі. Цей чемпіонат є основним ліцензійним етапом у процесі підготовки до чергових зимових Параолімпійських ігор, котрі пройдуть з 2 по 12 березня 2010 р. у м. Ванкувер (Канада) [9].

Чому українські спортсмени-інваліди показують на параолімпіадах кращі результати, ніж фізично здорові спортсмени? Може у США чи країнах ЄС замало інвалідів? Чи у цих країнах не вистачає коштів на підготовку параолімпійських команд? А може, навпаки, український уряд спрямовує багато грошей на організацію занять спортом інвалідів. Існують різні, іноді зовсім протилежні точки зору на питання розвитку параолімпійського спорту в Україні.

Цікава точка зору людей з обмеженими фізичними можливостями щодо розвитку інвалідного спорту в Україні. Так, Тамара Абрамовська (інвалід першої групи) вважає, що у розвинутих країнах інваліди є добре соціально захищеним прошарком населення. Держава надає таким громадянам високу пенсію, якісну автомашину з ручним керуванням, організує якісну соціальну й медичну реабілітацію. На Заході, якщо людина з обмеженими фізичними можливостями має бажання, то завжди може влаштуватися на роботу. В українському ж суспільстві інвалідам дуже важко живеться, тому вони мають перемагати на міжнародних змаганнях. Опоненти Т. Абрамовської заперечують – є багато інших країни на пострадянському просторі, в яких теж складна соціально-економічна ситуація й незважаючи на це таких результатів, як у українців не досягає ніхто. Головний лікар української параолімпійської збірної О. Чистяков вважає, саме в спорті інвалід

може себе реалізувати, поліпшити свій імунітет й загалом здоров'я.

Варто відзначити, що досягнення українських пара олімпійців – це не випадковість. В суспільстві вже сформувалася тенденція певного доступу інвалідів до спорту та фізичної культури. Звичайно це складна проблема. Втім, її вирішення вже носить системний характер. Більш того, весь світ визнав, що адміністрування проблеми розвитку параолімпійського руху в Україні має позитивний характер.

Негативні точки зору на розвиток інвалідного спорту в Українській державі можна пояснити тим, що в країні існує велика кількість проблем, пов'язаних з повсякденним життям інвалідів. По-перше, відділення інвалідного спорту знаходяться лише у великих містах України. По-друге, з одного боку, інваліди мають право на безкоштовний проїзд у міському транспорті, з іншого – трамваї, тролейбуси, автобуси не пристосовано до перевезення людей на інвалідній колясці.

Все це значно обмежує можливості інвалідів займатися спортом. Але ті, хто має таку можливість й користуються нею, можуть сподіватися безкоштовно потрапити за кордон, подивитися світ, отримати грошову винагороду за медаль чи отримати щомісячну стипендію й поліпшити своє життя [1].

Висновки.

Громадськість побачила можливості людей з обмеженими можливостями. Саме вони «змогли підняти український прапор у світовій співдружності» [4]. Сьогодні потрібно більш принципово і гостро ставити проблеми поліпшення становища інвалідів у країні, а також зробити надбанням загальної уваги досвід тих інвалідів, які в складний час показують приклади мужності, злету людського духу, таланту. Адже з-поміж інвалідів є чимало видатних спортсменів, чемпіонів світу і Європи, призерів Параолімпійських ігор, самовідданих організаторів благородної справи реабілітації інвалідів, активних підприємців, політичних і державних діячів, але їхні імена мало відомі в Україні.

До того ж, в суспільстві необхідно формувати відповідне доброзичливо-співчутливе ставлення до цих людей, полегшити долю тих, хто скривджений, сприяти розкриттю і реалізації їх людського потенціалу. Важливу роль у цій справі можуть відіграти і засоби масової інформації.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Нажаль в українському суспільстві не звикли говорити про спорт високих досягнень серед спортсменів. Водночас, рекорди вітчизняних пара олімпійців це дійсно значні успіхи, які у деяких видах спорту не уступають досягненням здорових спортсменів. Цими питаннями мають зацікавитися різні вчені, а не лише медики й психологи, адже здоровим суспільством може вважатися лише те, у котрому зможе себе реалізувати будь-яка людина.

Література:

1. Абрамовская Т. Пир во время чумы?/ Факты и комментарии. – 2000. - 4 ноября. – С. 2.
2. Гурина О. Леонид Кучма: возможно наши паралимпийцы сделали для Украины больше, чем все вместе взятые дипломаты //Факты и комментарии. – 2000. – 4 ноября. – С. 2.
3. Карпачева настаивает на ратификации Украиной Конвенции ООН о правах инвалидов // ЛІГАБізнесІнформ: Информационное агентство //www.liga.net
4. Нагаевская О. Валерий Сушкевич: государство увидело проблемы инвалидов // http://invak.info/content/view/6829/1/ 04.12.2008 г.
5. Перша щорічна доповідь Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини «Стан дотримання та захисту прав і свобод людини в Україні». Гл.7 «Захист прав інвалідів»// http://www.ombudsman.kiev.ua. 2.03.2009 р.
6. Підсумки та «антикризові сподівання»// http://paralympic.naiu.org.ua/ 26.12.2008 р.
7. Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні: Закон України № 481/96 від 12.11.96 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1996. - № 52. – Ст.301.
8. Рожен А. Это лучшие, честные и очень сильные люди //Зеркало недели. – 2000. – 2-8 декабря. - № 47 (320). – С. 5.
9. Успішний почин українських зимників. Прес-служба НКСІУ // http://paralympic.naiu.org.ua 26.01.2009 р.
10. http://www.sportcanals.ru/sportsdata/sports-299.html
11. http://admhmao.ru/Discuss/them19.htm
12. http://news.kyiv.ru/ru/sport/2006/03/12/5269.html

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Грідіна Н.О., Небесна В.В., Кашуба О.В.
Донецький державний університет управління

Анотація: У статті розглянуто упровадження в спосіб життя студентів самостійних фізичних вправ та доцільність їх виконання. Розкрито значення різноманітних форм самостійних занять в період навчання у навчальному закладі та їх позитивний вплив на фізичну підготовленість студентів. Набуті висновки можуть бути успішно використані для удосконалення навчально-виховного процесу. Фізична культура та спорт у вищих навчальних закладах розглядаються як засіб соціального становлення майбутнього фахівця, як процес активного вдосконалення індивідуальних, особистих та професійних якостей студентів, їх фізичного вдосконалення.

Ключові слова: студенти, фізкультура, самостійність, підготовленість, вправи.

Аннотация. Гридина Н. А., Небесная В.В., Кашуба Е.В. Влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на физическую подготовленность студентов высших учебных заведений. В статье рассмотрено внедрение в образ жизни студентов самостоятельных физических упражнений и целесообразность их использования. Раскрыто значение разнообразных форм самостоятельных занятий в период обучения в учебном заведении и их положительное влияние на физическую подготовленность студентов. Полученные выводы могут быть успешно использованы для усовершенствования учебно-воспитательного процесса. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях рассматриваются как способ социального становления будущего специалиста, как процесс активного совершенствования индивидуальных, личных и профессиональных качеств студентов, их физического совершенствования.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, самостоятельность, подготовленность, упражнения.

Annotation. Gridina N. A., Nebesnaya V.V., Kashuba E. V. Influence of independent employments physical exercises on physical preparation students of higher educational establishments. Introduction of self independent physical exercises and expediency of their use in student's way of life is considered in the article. Significance of various forms of independent training in period of studies in educational establishment and their positive influence on physical grounding of students is exposed. Obtained conclusions may be success – fully used for mastering teaching and educational process. Physical culture and sport in higher educational establishment are rating as a way of social becoming of the future expert, as process of active perfection of individual, personal and professional qualities of students, their physical perfection.

Key words: students, physical education, independent trainings, physical grounding, exercises.

© Грідіна Н.О., Небесна В.В., Кашуба О.В., 2009

Вступ.

Фізичне виховання відіграє важливу роль не тільки у гармонічному розвитку особистості, але й у вирішенні виробничих, оздоровчих і загальнокультурних завдань, які стоять перед українською державою на шляху її подальшого розвитку. Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцний фундамент знань, але й надати можливість самостійно їх поповнювати в міру необхідності. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь молодими фахівцями можливе тільки за наявністю високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки та продуктивності праці. Тому необхідною потребою завдань навчально-виховного процесу у сучасному вузі є забезпечення фізичного розвитку молоді, охорона та поліпшення її здоров'я.

Фізична культура та спорт у вищих навчальних закладах виступають як засіб соціального становлення майбутнього фахівця, як процес активного вдосконалення індивідуальних, особистих та професійних якостей студентів, їх фізичного вдосконалення [1].

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність. Фізичний розвиток організму кожної молодої людини може стати запорукою здоров'я і активного довголіття. Але, нажаль , за останній час рухова активність студентів помітно зменшилася (її дефіцит складає приблизно 50-70 % необхідного для повноцінного фізичного розвитку), а це негативно впливає на їх стан здоров'я та рівень розумової працездатності. Це пов'язано, у першу чергу, з великим навантаженням теоретичних предметів і зменшенням занять з фізичного виховання у сітці навчальних годин.

Дані багатьох сучасних наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності. У наслідку цього зростає роль самостійних занять студентів фізичними вправами.

У зв'язку з наявністю кризи здоров'я студентської молоді, яка зменшує життєвий та професійний потенціал випускників вищих навчальних закладів, Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання - здоров'я нації», наказом Міністерства освіти і науки України №757 від 14.11.2003 року визначено введення 4-х годин з фізичного виховання на тиждень протягом усього періоду навчання. Але в більшості вузів цього не зроблено. Зараз на базі вищих навчальних закладів працюють багато спортивних секцій, але не кожен студент має час і бажання відвідувати їх із за будь-яких умов. Черес це значно підвищується цінність самостійних занять фізичними вправами, головна задача яких:

- поліпшення здоров'я;
- збереження оптимального рівня життєдіяльності і працездатності організму;
- профілактика захворювань.

Відмінність цих занять полягає у суворій системі, у постановці завдань і підбиранні вправ, у необхідності дотримуватися режиму дня, що потребує певних знань з теорії і методики фізичного виховання [2, 3].

Ці знання студентам необхідно, насамперед, надати на заняттях з фізичного виховання, вони також можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, прослуховування і перегляду телевізійних спортивних передач, Інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги кваліфікованих спеціалістів на кафедрах фізичного виховання [4, 5, 6].

Самостійні заняття фізичними вправами, якщо виконувати їх регулярно, відіграють велику роль в оптимізації функціонального стану студентів, збереженні їх здоров'я, забезпеченні високої працездатності фахівців [7].

Робота виконана за планом НДР Донецького державного університету управління.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: виявити вплив самостійних занять фізичними вправами на стан фізичної підготовленості студентів.

Задачі дослідження:

1. Впровадити самостійні заняття фізичними вправами в спосіб життя студентів.

2. Зробити порівнювальний аналіз фізичної підготовленості студентів до початку і після закінчення педагогічного експерименту.

У ході дослідження застосовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, анкетування (до і після експерименту), обробка результатів.

Результати дослідження.

Було сформовано контрольну групу студентів, які займалися за робочою навчальною програмою на заняттях з фізичного виховання та експериментальну, члени якої додатково займалися самостійними фізичними вправами по запропонованій методиці.

В ході педагогічного експерименту студентами експериментальної групи було запропоновано тричі на тиждень протягом навчального року самостійно займатися спортивно-оздоровчою діяльністю. Види спорту визначалися з врахуванням уподобань студентів, висловлених в ході анкетування. Хлопці виявили бажання займатися футболом та силовою підготовкою, дівчини - оздоровчою гімнастикою, шейпінгом та загальною фізичною підготовкою. Кількість студентів в контрольній та експериментальній групах була однаковою, по 40 осіб (20 хлопців та 20 дівчат), незалежною від курсів і факультетів.

Для визначення фізичного стану здоров'я студентів використовувались результати державного тестування: порівнювальний аналіз вхідного контролю (початок навчального року) та прийому державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості за наказом ректора (кінець навчального року).

На консультаційних заняттях студенти обох груп (за бажанням) мали можливість здобути теоретичні знання щодо методики та принципів організації занять фізичною культурою.

Методика організації самостійних занять експериментальної групи базувалася на оцінці початкового рівня фізичної підготовленості, фізичному навантаженні (спочатку малої, потім середньої, потім великої інтенсивності) та на веденні щоденнику самоконтролю, у якому обов'язково відображалися дані про самопочуття, активність та настрій студентів. Всі заняття носили оздоровчо - тренувальний характер. Фізичне навантаження зростало постійно і поступово, що дозволило забезпечити високий тренувальний ефект занять будь-якими фізичними вправами і здійснило позитивний вплив на укріплення здоров'я тих, хто займався.

Поряд із фізичними вправами для зміцнення здоров'я використовувалися різноманітні оздоровчі засоби: сауна, масаж, дієта, аутотренінг, процедури загартовування та активний відпочинок.

Головним критерієм оцінювання правильності занять були хороше самопочуття та бажання займатися при постійному збільшені фізичного навантаження на кожному черговому занятті.

Ефективність та безпека програм оздоровчого тренування залежить від правильності вибору вправ, ступеня індивідуалізації навантаження за їх інтенсивністю, тривалості занять та їх кількості на тиждень.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий доданок у формуванні здорового способу життя. Поряд з досконалістю організованих форм занять фізичною культурою, самостійні заняття фізичними вправами грають значну роль. Вони дозволяють збільшити загальний об'єм рухової діяльності, сприяють ліпшому виконанню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення та упроваджують фізичну культуру у побут студентів. У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань за літературними джерелами; виконання спеціальних вправ, направлених на усування недоліків у фізичному розвитку; виховання певних фізичних якостей; розучування комплексів гігієнічної гімнастики і т. д. Самостійні заняття можуть мати і тренувальний характер. У період екзаменаційних сесій і канікул за їх допомогою забезпечується неперервність занять фізичними вправами.

Існують об'єктивні та суб'єктивні фактори, які визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів в активну рухову діяльність. До них належать стан здоров'я, технічний стан спортивної бази, особистість викладача, частота, тривалість та емоційність занять.

Методика побудови самостійних форм занять не може не залежати від рівня фізичної підготовленості студентів, їх статевих, вікових, індивідуальних та інших особливостей, а також від зовнішніх факторів. Більше того, її специфіка зумовлена конкретною спрямованістю заняття і його місцем у загальному режимі дня студента [2].

До початку педагогічного експерименту переважна більшість студентів контрольної та експериментальної груп мала низький, нижчий за середній та середній рівні підготовленості. Найменший відсоток склали студенти, які мали рівень підготовленості вищий за середній. Із високим рівнем фізичної підготовленості (за шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості) студентів до початку та після закінчення педагогічного експерименту виявлено не було.

Після педагогічного експерименту з'ясувались позитивні зміни у показниках розподілу студентів за рівнем фізичної підготовленості (РФП). Кількість студентів із вищим за середній РФП в експериментальній групі зросла на 33%, а у контрольній групі зменшилась на 12%. Це свідчить про те, що студенти експериментальної групи покращили свій рівень здоров'я, чого не спостерігається у студентів контрольної групи. Студенти експериментальної групи, які мали нижчий за середній РФП також його покращили. Їх кількість зменшилась на 47%. У контрольній групі аналогічні результати не спостерігалися.

Певна кількість студентів обох груп із низьким РФП за час педагогічного експерименту значно його підвищила (у експериментальній групі на 40%, у контрольній на 13%). Це свідчить про покращення стану фізичного здоров'я студентів обох груп, але кращий вплив виявлено в експериментальній групі, студенти якої займалися самостійними вправами тричі на тиждень.

За анкетними даними студенти експериментальної групи більш успішно склали екзаменаційну сесію та витрачали значно менше часу на підготовку до заліків та екзаменів, ніж студенти контрольної групи.

Висновки:

1. Отримані результати експерименту свідчать про те, що самостійні заняття фізичними вправами суттєво покращують показники фізичної підготовленості студентів і при регулярних заняттях ліквідується розумове стомлення або перенапруження.

2. Самостійні заняття повинні відрізнятися за структурою, обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, але мати єдину мету – досягнення оздоровчого ефекту, тобто збереження високого тонусу м'язів, опорно-рухливого апарату та серцево-судинної системи.

3. При самостійних тренуваннях слід суворо дотримуватися принципів:

свідомості та активності;

доступності, поступовості та послідовності;

систематичності.

4. Самостійні заняття студентів фізичними вправами складають основу формування фізичної культури особистості студентів (фізичне самовиховання, саморозвиток, самореалізацію і т.ін.).

5. Передбачається, що впровадження самостійних форм занять в спосіб життя студентів вищих навчальних закладів покращить рівень фізичного стану студентів.

6. Існує необхідність роботи викладачів фізичного виховання у напрямку формування мотивації і позитивного ставлення студентів ВНЗ до самостійних занять фізичними вправами та усунення причин, які їм перешкоджають.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших проблем впливу самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів ВНЗ.

Література:

1. Годунов Е.Н., Мартинов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Академія, 2002-288 с.
2. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1.- Київ: КНЕУ, 2007-164 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гарнарики, 2003. – 448 с.
4. Гринь О. Уявлення про здоров'я в структуры життєвих орієнтацій студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації / / Зб. Наук. Пр. – Випуск 5 / Редкол.: К.П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 56-61.
5. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів освіти України ІІІ – ІVрівня акредитації. – Київ, 2003. – 32 с.
7. Павленко Я., Небесний В. Інформаційне забезпечення студентів для організації самостійних занять з фізичного виховання: Фізична культура, спорт та здоров'я нації / / Зб. Наук. Пр. – Випуск 5 / Редкол.: К. П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 301-304.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКУРС

Дейнеко А.Х., Красова И.В., Марченков М.К.
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье исследована спортивная активность населения Украины сквозь призму социологического анализа, представлена хронологическая динамика показателей спортивной активности населения Украины с 1994 по 2008 года, исследованы основные тенденции спортивной активности населения, контекстуальные процессам протекания социокультурной трансформации на постсоветском украинском пространстве. Авторы выделяют этапы в динамике показателей спортивной активности населения Украины и предлагают краткосрочный прогноз относительно дальнейших изменений ее показателей.

Ключевые слова: спорт, активность, трансформация, социокультурное, социология, дискурс, досуг, практики.

Анотація. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Марченков М.К. Спортивна активність населення України в контексті соціокультурної трансформації: соціологічний дискурс. У статті досліджена спортивна активність населення України крізь призму соціологічного аналізу, представлена хронологічна динаміка показників спортивної активності населення України з 1994 по 2008 роки, досліджені основні тенденції спортивної активності населення, контекстуальні процесам протікання соціокультурної трансформації на пострадянському українському просторі. Автори виділяють етапи в динаміці показників спортивної активності населення України і пропонують короткостроковий прогноз щодо подальших змін її показників.

Ключові слова: спорт, активність, трансформація, соціокультурне, соціологія, дискурс, дозвілля, практики.

Annotation. Deyneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. Sporting activity of Ukrainians in the context of sociocultural transformation: sociological view. In the article sporting activity of population of Ukraine is investigated through the prism of sociological analysis, the chronologic dynamics of indexes of sporting activity of population of Ukraine is presented from 1994 till 2008, the basic tendencies of sporting activity of population, contextual the processes of flowing sociocultural transformation on postsoviet Ukrainian space, are researched. Authors select the phases in the dynamics of indexes of sporting activity of Ukrainians and offer a short-term prognosis in relation to the further changes of this indexes.

Keywords: sport, activity, transformation, sociocultural, sociology, view, leisure, practices.

Введение.

Совокупность общественных процессов на современном постсоветском украинском пространстве причисляют к процессам так называемой «социокультурной трансформации» [3, 10]. Отправной точкой этого процесса принято считать события 1991 года, которые имели место на всем советском пространстве и ознаменовали собой новую эпоху становления не только процессов украинской государственности, но и преобразований во всех сферах социальной жизни. В связи с данными преобразованиями имела место смена жизненных ориентиров населения, переоценка ценностей, пересмотр приоритетов, изменение взглядов на жизнь и т.д., изменились и жизненные практики населения (в том числе характер и направленность повседневной деятельности). Согласно Л.Г. Сокурянской, к феноменам социокультурной трансформации должны быть отнесены значимые изменения во всех основных социальных институтах: экономике, политике, праве, образовании, науке, СМИ, семье, спорте и т.д [10]. Стратегическим объектом преобразований служат социокультурные характеристики общества: структура доминирующих ценностей, целевых ориентаций, мотиваций, норм и способов повседневной деятельности [3, 9, 10].

Таким образом, спорт и физическую культуру, отражающих сферы жизнедеятельности человека, необходимо рассматривать контекстуально происходящим общественным преобразованиям. Социальные процессы, имеющие место в экономической, политической и культурной сферах откладывают отпечаток на особенностях становления и формирования системы современного спорта. Спорт представляет собой институциональный уровень социальной системы (выступает одним из социальных институтов), спортивная активность отображает особенности структуры внутренних детерминант деятельности человека (ценности, интересы, ценностные ориентации, взгляды и т.д.). Опираясь на структуру внутренних детерминант, индивиды конструируют свои жизненные практики (в том числе и в сфере спорта), которые обусловлены соответсвующими установками и интересами.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

© Дейнеко А.Х., Красова И.В., Марченков М.К., 2009

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: проанализировать особенности спортивной активности населения Украины с 1994 по 2008 контекстуально процессам протекания социокультурной трансформации на постсоветском украинском пространстве.

Задачи исследования:

1) представить спортивную активность в социологической перспективе;

2) выявить тенденции спортивной активности населения Украины в связи с особенностями протекания трансформационных процессов на украинском пространстве;

3) спрогнозировать тенденцию динамики показателей спортивной активности населения Украины на ближайшее будущее.

Объектом исследования выступает феномен спортивной активность населения Украины, **предметом –** показатели спортивной активности, контекстуальные процессам протекания социокультурной трансформации на постсоветском украинском пространстве.

Методы исследования: количественный анализ результатов социологического мониторинга Института социологии НАН Украины за 1992-2008 года (выборочная совокупность – 1800 респондентов); вторичная интерпретация других количественных исследований; анализ литературных источников.

Результаты исследований.

Феномен спортивной активности находится в области исследования многих дисциплин – валеологии, биологии, антропологии, социологии и т.д. [7, 8]. Спортивная активность – комплексное понятие, обладающее собирательным смыслом. Под спортивной активностью подразумевают: интенсивность спортивных занятий, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивных секциях, оздоровительные тренировки, посещение спортивных состязаний (как зритель) и т.д, то есть имеет место попытка концептуализации спортивной активности через ряд объективированных показателей.

Согласно О.Н. Кириленко [4, 5, 6], спортивная активность является наиболее важным компонентом здорового образа жизни современного человека. В данной работе спортивная активность рассматривается нами как комплекс вышеперечисленных практик повседневной спортивной деятельности населения Украины. В социологическом дискурсе спортивную активность, на наш взгляд, следует представить как индикатор личностных интересов, мотивов, взглядов, как детерминанту ценностной структуры личности.

Региональные[1] и национальные[2] социологические исследования подчеркивают значимость ценности здоровья среди населения Украины (по результатам исследований данная ценность занимает лидирующие позиции в рейтинге ценностей) [1]. Согласно результатам исследований население признает и определяющую роль спорта и физической культуры в формировании здорового образа жизни [1, 2]. Однако социологический взгляд на исследование состояния здоровья и жизненных практик населения Украины указывает на значительные противоречия между идеальными представлениями о ценности здоровья, желанием использовать различные средства и методы его сохранения и укрепления, с одной стороны, и инструментально-практическим воплощением данной ценности и притязаний в структуре реальной жизнедеятельности (то есть фактическое пренебрежение последнего, лишь частичное воплощение на практике). Эмпирическая иллюстрация показателей спортивной активности населения Украины отображает не только задекларированные ценности и интересы, но и реально существующие практики повседневной деятельности населения.

Обратим внимание на таблицу 1, в которой представлена хронологическая динамика показателей спортивной активности населения Украины (в частности спортивные досуговые практики населения Украины) согласно данным [1, с. 52].

В хронологической динамике показателей спортивной активности населения нас интересует рассмотрение как общей тенденции изменения спортивных практик населения, так и своеобразных точек изменения тенденций (пиков). Отметим, что, согласно нашей точки зрения, особенности спортивной активности населения Украины контекстуальны процессам социокультурной трансформации, которая имеет место на постсоветском украинском пространстве. Анализируя показатели занятий населения утренней гимнастикой и физкультурой, отмечаем сравнительное постоянство показателей индикатора с 1994 по 2000 год, в 2002-м году показатель сократился до 11,3% и удерживался на этом уровне до 2004-го (11,6%). В последующие два года фиксируем динамику возрастания показателей данного индикатора до 17,1% в 2006 м, к 2008-му наблюдаем динамику спада до 13,8% (см. диаграмму 1, данные которой опираются на результаты [1, с. 52]).

На примере динамики показателей спортивной активности населения Украины (которая отображает как ценностно-мотивационный уровень, так и уровень спортивных практик населения) уместно говорить о существовании определенных этапов протекания трансформационных процессов в Украине. Анализируя динамику следующего индикатора («бег, оздоровительные прогулки»), мы также отмечаем сравнительное постоянство показателей с 1994 по 2002-й год, с данного этапа фиксируем сокращение показателя более, чем в два раза (до 4%). Аналогичная тенденция прослеживается и с индикаторами «посещение спортзала, бассейна»,

1. В частности, региональный социологический прос на тему: «Образ жизни, спортивная активность и культура здоровья» (2007 г., N=1500), проведенный центром социально-политических исследований Ривненского государственного гуманитарного универсистета под руководством О.Н. Кириленко.

2. В частности, социологический мониторинг Института социологии НАН Украины (1992-2008 годов) под руководством Е.И. Головахи.

Таблица 1.

Досуговые спортивные практики населения Украины (частота занятий не менее 1 раза в неделю)

	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2005	2006	2008
Утренняя гимнастика и физкультура	17,9	16,3	17,5	18,3	11,3	11,6	16,6	17,1	13,8
Бег, оздоровительные прогулки	8,4	7,2	8,2	9,3	4	3,5	4,8	6,2	5,5
Посещение спортзала, бассейна	4,7	4,8	4,9	4,5	2,9	2,4	3,1	3,3	3,4
Посещение спортивных мероприятий	3,8	3,8	4	3,2	1,7	2,1	3,2	3,1	2,9

«посещение спортивных мероприятий», при которой показатели 2002-го года резко сокращаются. Следовательно, пиковой точкой динамики показателей спортивной активности населения Украины можно назвать 2002-й год. Возникает вопрос: «В связи с чем к началу 2000-х годов население все больше отлучается от спортивных практик, которые были привычны ему в течение предыдущих 8-ми годов?». В рамках данной работы мы предполагаем, что 2002-й год ознаменовал собой новый виток процессов социокультурной трансформации на украинском пространстве, при котором на смену устойчивых трендов динамики показателей последних восьми лет приходит период инерционности трансформационных процессов, ознаменовавший собой смену привычных практик населения.

При анализе спортивной активности населения Украины за 2006-2008-й года, проблематично проследить четкий характер динамики ее изменения. Так, по показателям первых двух индикаторов наблюдается динамика сокращения показателей спортивной активности, по показателям последних двух – несущественная, но динамика роста. Мы предполагаем, что данный период времени соответствует новому этапу трансформационных процессов на украинском пространстве, характерной чертой которого является все большая зависимость от протекания внутренних и внешних общественных процессов на Украине. События мирового экономического кризиса и его еще более проблемного проявления на украинском пространстве дают основания для пессимистических прогнозов относительно динамики спортивной активности населения страны на ближайший год. На наш взгляд, актуально прогнозировать сокращение показателей спортивной активности населения в следствие все большей обеспокоенности последним решением бытовых проблем, в результате чего спортивная активность масс отойдет на второй план.

Выводы:

В результате исследования было установлено:

1. динамика показателей спортивной активности населения Украины контекстуальна процессам протекания социокультурной трансформации на постсоветском украинском пространстве. Среди основных этапов протекания последней мы выделяем: 1-й (1992-2002), 2-й (2002-2005), 3-й (2005-2008).
2. События современного экономического кризиса и политической дестабилизации в Украине дают основания для пессимистических прогнозов, касающихся сокращения показателей спортивной активности украинского населения в ближайшем году.

Перспективы дальнейших исследований. В данном контексте актуальным является дальнейшее рассмотрение спортивной активности населения Украины в социологической перспективе (которая представляет собой комплексный и многоуровневый анализ явления), сравнительный анализ спортивной активности населения Украины и других

Диаграмма 1. Динамика изменения показателей занятий населением утренней гимнастикой и физической культурой

постсоветских стран, учитывая процессы социокультурной трансформации.

Литература:

1. Головаха Є., Паніна Н. Українське суспільство 1992-2008: Соціологічний моніторинг. – Київ, 2008. – 85 с.
2. Дейнеко А.Х., Красова И.В., Карацупа Е. В. Спортивная активность населения Украины в контексте социологического анализа // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: / сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2008. - №2. – с. 117-123.
3. Заславская Т.И. О роли социальной структуры в трансформации российского общества // Куда идет Россия?.. Власть, общество, личность / Под общ. ред. Т.И. Заславской. – М.: 2000.
4. Кириленко О.Н., Хаустова Е.А. Институциональный анализ проблем социального здоровья // Проблеми розвитку соціологічної теорії. Трансформація соціальних інститутів та інституціональної структури суспільства. – К., 2003. – с 125-128.
5. Кириленко О.М. Актуальні проблеми розвитку соціології спорту в Україні // IX Міжнародний науковий конгрес. Олімпійський спорт та спорт для всіх. Тези доповідей. – К., 2005.
6. Кириленко О.Н. Спортивная активность и культура здоровья человека в современных условиях (социолого-валеологический анализ) // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Збірник наукових праць. – Харків, 2007. – 671 с.
7. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: «Академия» 2001. – 240 с.
8. Мудрик В. И., Олейник Н.А., Приходько И.И. Организационные и управленческие аспекты развития физической культуры и спорта в Украине // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2004. – Випуск 7. – С. 65-68.
9. Мусиездов А.А. Трансформация: к вопросу о концептуализации постсоветских социальных изменений // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Збірник наукових праць. – Харків, 2002. – 621 с.
10. Сокурянская Л. Г. Студенчество на пути к другому обществу: ценностный дискурс перехода. – Харьков: Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, 2006.-576 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД, КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Деминский А.Ц.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. В данной статье рассматривается системный подход, как методологическая основа профессиональной подготовки тренера-преподавателя. Изучаются шесть принципов построения системного подхода для совершенствования всестороннего развития будущего тренера-преподавателя. Показан процесс совершенствования системы подготовки спортсменов, с учетом социальных отношений, психических свойств человека, функциональных и материально-структурных связей. Весьма актуальной является необходимость изучения новых путей качественного построения системы подготовки.

Ключевые слова: система, тренер, преподаватель, профессия, подготовка.

Анотація. Демінський О.Ц. Системний підхід, як методологічна основа професійної підготовки тренера-викладача. У даній статті розглядається системний підхід, як методологічна основа професійної підготовки тренера-викладача. Вивчаються шість принципів побудови системного підходу для вдосконалення всестороннього розвитку майбутнього тренера-викладача. Показано процес удосконалювання системи підготовки спортсменів, з урахуванням соціальних відносин, психічних властивостей людини, функціональних і матеріально-структурних зв'язків. Досить актуальною є необхідність вивчення нових шляхів якісної побудови системи підготовки.

Ключові слова: система, тренер, викладач, професія, підготовка

Annotation. Deminskiy A.T. Approach of Systems as methodological basis of professional preparation of trainer-teacher. Approach of the systems, as methodological basis of professional preparation of trainer-teacher, is examined in this article. Six principles of construction of approach of the systems are studied for perfection of comprehensive development of future of trainer-teacher. Process of perfection of system of preparation of sportsmen is shown, in view of social attitudes, mental properties of the person, functional and material - structural communications. Rather relevant necessity of studying of new ways of qualitative construction of system of preparation is.

Keywords: system, trainer, teacher, profession, preparation.

Введение.

Использование системного подхода в различных отраслях знаний является общепризнанным инструментом построения гипотез, разработки принципов решения конкретных прикладных задач, построения теоретических моделей и теорий [7, 8]. Данный процесс является весьма актуальным в сфере физического воспитания и спортивной тренировки [6]. Все чаще от эмпирического пути совершенствования тренировочного процесса, базирующегося на практическом опыте, специалисты сферы спорта обращаются к комплексному и системному обоснованию гипотез и теоретических принципов построения тренировочной деятельности на основе дедукции.

Весьма актуальной является необходимость изучения новых путей качественного построения системы подготовки. Речь идет о поиске тех основ качественных изменений развивающейся системы, которые обеспечивают возможные факторы развитие и самой системы, и развитие будущего специалиста.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью статьи является рассмотрение вопросов использования системного подхода для оптимизации процесса профессиональной подготовки тренеров-преподавателей с учетом современных требований.

Предметом нашего исследования является процесс совершенствования системы подготовки спортсменов, с учетом социальных отношений, психических свойств человека, функциональных и материально-структурных связей.

Результаты исследований.

Понятие системы связано с качественными особенностями и её свойствами. Существуют три основных вида объективно взаимосвязанных качеств: *материально-структурные, функциональные и системные* [3].

Материально-структурные качества системы характеризуют взаимосвязь анатомического строения органов и тканей.

Функциональные качества характеризуют причинно-следственные отношения, в частности, фундаментальное положения науки о регулятивной функции психики в поведении человека.

© Деминский А.Ц., 2009

Системные качества системы обеспечивают наиболее сложный уровень взаимодействия, позволяя рассматривать с научных позиций явления человеческого бытия.

Система профессиональной подготовки тренера-преподавателя базируется на богатейшем эмпирическом материале многолетних занятий спортом; на научных изысканий в области теории спортивной тренировки; на системе научного и передового тренерского опыта. Система подготовки спортсменов являет собой пример самоорганизации и саморегуляции, в большинстве случаев представляется как высокоэффективная система.

Несмотря на богатейший опыт в вопросах подготовки тренеров, на сегодняшний день существует немало возможностей для дальнейшего развития процесса профессиональной подготовки тренеров-преподавателей.

Уровень разработанности системных связей в изучении развития человека при многолетних занятиях спортом далек от завершения. Тем не менее, практика современных системных исследований настоятельно требует установления меры в соотношении различных причин факторов и условий развития системы, выявления стабилизирующей детерминации, т.е. такого сочетания внешних и внутренних причинно-следственных отношений, которые определяют относительную устойчивость и автономность развивающейся системы. Наиболее часто для решения таких задач исследователи обращаются к многомерным математико-статистическим методам: факторному, дисперсионному, дивергентному и конвергентному анализам, контент-анализу и т.п. [1, 2, 3, 5].

Нам представляется, что использование системного подхода в оптимизации многолетнего тренировочного процесса представляет собой один из актуальных резервов его дальнейшего развития, очередную важную ступень в познании закономерностей динамики спортивных достижений.

Рассматривая системный подход, как средство оптимизации тренировочного процесса, можно выделить шесть принципов:

1. Макро-и микроструктура системы профессиональной подготовки.
2. Многомерность предмета изучения.
3. Взаимное соподчинение уровней функционирования целостности.
4. Классификация свойств человека.
5. Причинно-следственные отношения.
6. Качественные и количественные изменения системы.

1. Систему профессиональной подготовки можно рассматривать как определенную макроструктуру. Данная макроструктура образована подструктурными образованиями (микроструктурами). Макроструктура обладает собственными закономерностями и специфичностью. Такая система изучается неотрывно от условий её существования.

Макроструктура системного подхода к процессу профессиональной подготовки может включать в себя: профессиональную деятельности в области спорта; профессиональное совершенствование; социальную жизнь спортсмена и прочее.

Микроструктурными компонентами системы могут быть: цикловая (годичная, этапная) динамика нагрузок, возрастные изменения психики (сенситивные периоды, акселерация), динамика морфофункциональных изменений организма, индивидуальные особенности, как предпосылки варьирования условий и методов подготовки.

Система многолетних занятий спортом выступает в тесной взаимосвязи с целым рядом условий, сопутствующих, предваряющих или тормозящих реализацию программы подготовки спортсменов, которые выражаются в получении образования, внутрисемейных отношениях, профессиональном самоопределении, специфике общения спортсменов и т.п. Разумеется, вся эта многоаспектность системы многолетних занятий спортом нужна не только для аналитического решения проблемы исследования, но и помогает интегральному пониманию отношений человека с условиями развития и реализации его спортивных способностей.

2. Обращаясь к системному подходу, исследователь должен быть готов к многомерности изучаемого явления. Подобно тому, как в различных видах спорта используются специфичные критерии определения результата выступления спортсмена или команды на соревнованиях (в метрах, килограммах, секундах, очках, баллах), в системном подходе приходится использовать критерии, которые в различной мере информативны по отношению к оценке эффективности многолетних занятий спортом. Можно использовать стаж занятий спортом, но абстрагироваться от уровня достигнутых спортивных результатов. Можно во главу угла поставить состояние здоровья спортсмена по окончании периода активных занятий спортом (как это делают медики). Можно использовать длительность периода стабильных достижений спортсмена на определенном, достаточно высоком, уровне. Можно использовать критерий постепенного нарастания результативности до стабильного плато. Можно использовать все перечисленные выше критерии в определенном соотношении, что делалось до нас и, разумеется, не завершится нашим исследованием.

3. Непременным признаком объекта системного исследования является его иерархизация, взаимное соподчинение уровней функционирования целостности. При этом каждый из уровней, каждая подсистема имеют различающиеся функциональные качества, имеют возможность в зависимости от конкретной цели (этапа) изменять изначальное соподчинение, перестраиваться со сменой уровня. В таких отношениях многолетние занятия спортом выстраивают соподчинение стадий и этапов: базовой подготовки (предварительная, начальной специализации), максимальной реализации спортивных возможностей (предкульминационная, высших достижений) и спортивного долголетия

(сохранения достижений, поддержания общей тренированности).

Несмотря на однонаправленность во времени, многолетние занятия спортом со всей очевидностью позволяют продемонстрировать значимость, взаимное соподчинение и изменчивость этой иерархизации.

Достаточно представить, что, с одной стороны, на каждой из предшествующих стадий (этапов) закладываются в большей или меньшей мере предпосылки успешной деятельности на последующих этапах. С другой стороны, у тренера, специалиста должен быть опыт, позволяющий прогнозировать спортивное долголетие, должно быть желание воспользоваться преимуществами такого построения занятий спортом в противовес «скороспелым» плодам тренерской деятельности.

Если к этому добавить то, что в некоторых видах спорта, благодаря ранней специализации, вопросы спортивного долголетия решаются специфически: окончание спортивной карьеры в большом спорте приходится на молодые годы и спортсмену (да и тренеру) хочется успеть что-то сделать, «заявить о себе», то станет ясно, что одной иерархической лестницей здесь не обойтись и по ходу подготовки не раз придется менять акценты. Как правило, каждый из этих иерархических уровней в свою очередь включает подуровни.

Очень часто в решении проблемы анализа иерархизации систем исследователи используют понятие системообразующего фактора. В соответствии с этим понятием должен быть найден некий результирующий элемент, образ, параметр, критерий, по которому «выстраивается» взаимодействие компонентов системы, идет отбор целесообразности задействования подсистем, их иерархизации. В психологии и психофизиологии с системообразующим фактором связывают целеполагание в системе, «рефлекс цели», антиципацию, опережающее отражение. Нам представляется весьма существенным для нашего исследования специально рассмотреть вопрос целеполагания, опосредования целей действием, поскольку процесс многолетних занятий спортом является прекрасной моделью для реализации идей целеполагания, системообразования, действенного опосредования целей.

4. Каждая из научных дисциплин, связанных со сферой спорта, имеет свой предмет, пытается раскрыть его свойства, исходя из специфики используемых конкретной наукой методов, понятийного аппарата. Теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, взявшие «под свое крыло» проблему долголетия человека (в том числе спортивного), также не располагают многомерной классификацией свойств человека. Тем не менее, очевидна необходимость определения множественности отношений, которые закладываются, например, тренером в планирование нагрузок и их коррекцию по результатам выполненной работы. Один из возможных подходов решения этой проблемы — классификация свойств человека в координатах происхождения (культурного, социального, исторического, биологического) и способа их реализации (материально-структурного, функционального или системного).

5. В системном подходе общепризнана очевидная недостаточность исследования линейной, цепочной взаимосвязи явлений. Причинно-следственные отношения рассматриваются лишь как один из видов возможных связей и взаимодействия в системе. При этом совершенно не обязательно закрепление одного из явлений в качестве причины, а другого – в качестве следствия. В системных отношениях они могут меняться ролями или выступать в противоположном качестве по отношению к другим явлениям. Принципиально важным моментом в понимании детерминации системных отношений является принцип дополнительности, т.е. возникновение новых свойств, не вытекающих напрямую из свойств компонентов (органов), привлекаемых и организуемых системой для достижения цели. Примеров такой зависимости и динамики отношений в спорте немало, они хорошо известны тренерам, как некие парадоксы тренировки или «маленькие хитрости», которые предопределяют исход спортивного соревнования. В качестве одного из них может быть рассмотрен закон суперфактора, который отражает общую динамику физических нагрузок в двух формах асимметричной кривой: с относительно медленным (пологим) подъемом и быстрым (крутым) спуском и, наоборот, быстрым подъемом и относительно медленным спуском. По объему нагрузки (двигательной активности) оба этих варианта могут быть равными, а по достигнутому тренировочному эффекту противоположными. Первый из них приведет к прогрессу качества, адекватному нагрузке, а второй – к регрессу этого качества. Симметричная форма куполообразной кривой нагрузки редко используется в спорте, поскольку такой характер нагрузок способствует стабилизации результатов. Что же касается нашего предмета исследования, то наличие в системе многолетних занятий спортом стадии спортивного долголетия с этапами сохранения достижений и поддержания общей тренированности делает актуальной такую форму планирования нагрузок.

6. Непременное требование системного подхода – рассмотрение явления в развитии, в новых качественных и количественных изменениях системы. Методологически, диалектически это связано с выявлением противоречий, свойственных системе, и способов их разрешения.

В самом общем виде нам представляется, что в качестве основных противоречий системы многолетних занятий спортом служат занятость человека и степень удовлетворения его потребностей в сфере занятости. Однако от этого необходимого философски ориентированного противоречия до конкретных факторов динамики и оптимизации тренировочного процесса в рамках многолетних занятий спортом весьма сложный путь.

Несомненно, что требование системного подхода о рассмотрении изучаемого явления в развитии затрагивает в различной степени все ранее рассмотренные принципы системного подхода. Прежде всего, это связано с определением той системы, в пределах которой развивается исследуемое явление.

Выводы:

Создание системы для всестороннего развития будущего тренера-преподавателя требует знание многочисленных факторов, влияющих на процесс формирования будущего специалиста. Сложность проблемы заключается в том, что объектом и субъектом развития в тренировочном процессе является человек, включенный не только в многолетние занятия спортом, но и развивающийся в других сферах (биологической, физиологической, психологической, биохимической, генетической, общественной, профессиональной, культурной, материальной, семейной и пр.).

Таким образом, создаваемая система может быть успешной только в случае достаточного отражения всестороннего развития человека, с учетом человеческого фактора.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем профессиональной подготовки тренера-преподавателя.

Литература:

1. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / Монографія. – К.: Вища шк., 2001. – 238 с.
2. Кміт Я.М. До питання про концепцію інтеграції у дидактиці професійної школи //Педагогіка і психологія проф. освіти. – 1998. – № 1. – С. 27-33.
3. Кузьмин В.П. Различные направления разработки системного подхода и их гносеологическое основание // Вопр. философии. – 1983. – № 3. – С. 18-29.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олим. лит., 1997. – 584 с.
5. Решетник В.Н., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособ. – М.: Академия, 1998. – 160 с.
6. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки. – Гомель, 1993. – 103 с.
7. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушина. – М., 1994. – 319 с.
8. Системный анализ и структура управления / Под ред. В.Г. Шорина. – М.: Знание, 1975. – 304 с.

Поступила в редакцию 27.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ТРАНСМЕРИДИАЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТАХ

Добровольская Н.А., Власов Г.В.,
Кувшинчиков И.Н., Шиншина С.И.
Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Аннотация. Сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности и уровня спортивной формы спортсменов при трансмеридиальных перелетах представляется важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд. Поэтому вопросы временной адаптации являются в спорте весьма актуальными. В статье рассмотрены вопросы сравнительного изучения особенностей временной адаптации спортсменов при перелете на запад и восток. Также дается обоснование и обобщение данных по профилактике и коррекции острого десинхроноза – рассогласования физиологических ритмов.

Ключевые слова: спортсмены, адаптация, десинхроноз, вегетативные функции, суточные ритмы, миграция, коррекция, динамика, стабилизация.

Анотація. Добровольська Н.О., Власов Г.В., Кувшинчіков І.М., Шиншина С.І. Деякі особливості часової адаптації спортсменів при трансмеридіальних перельотах. Збереження високої працездатності і підтримка функціональної готовності і рівня спортивної форми спортсменів при трансмеридіальних перельотах представляється важливою проблемою для лікарів і тренерів збірних команд. Тому питання часової адаптації є в спорті надто актуальними. У статті розглянуті питання порівняльного вивчення особливостей тимчасової адаптації спортсменів при перельоті на захід і схід. Також дається обгрунтування й узагальнення даних з профілактики і корекції гострого десинхроноза - неузгодженості фізіологічних ритмів.

Ключові слова: спортсмени, адаптація, десинхроноз, вегетативні функції, добові ритми, міграція, корекція, динаміка, стабілізація.

Annotation. Dobrovolckaya N.A., Vlasov G.V., Kuvshinchikov I.N., Shinshina C.I. Some features of hour adaptation of sportsmen by transmendial migration. The anservation of high workmanship and support of functional preparation and level of sportive dresses of sportsmen by transmeridial migration poses a great deal of problems for doctors and trainers of some specified teams; because of that the timely adopted question is always active and functional. In this present work, the results of experiments is bounded in the participation of two hundred sportsmen and presentatives of different kinds of sports by their immigration from west to the east, in 7-8 hours of their flight.

Key words: Sportsmen, adaptation, dischronised, vegetative functions, daily rhythm, migration, corrections, stabilization, dynamic.

Введение.

Необходимость знания закономерностей протекания процессов временной адаптации спортсменов при перелетах через несколько часовых поясов на запад или восток на современном этапе подготовки обусловлена несколькими факторами (табл. 1).

В настоящее время увеличивается число соревнований в разных географических поясах (этапы Кубка мира, игры Мировой лиги, коммерческие турниры и др.), когда спортсмены вылетают на 3-5 дней без какой-либо предварительной акклиматизации и, в-третьих, календарь соревнований порой сопряжен с частыми и кратковременными разъездами от западных границ страны до восточных и наоборот.

Сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности и уровня спортивной формы спортсменов при трансмеридиальных перелетах представляется важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд, поэтому проблема временной адаптации остается актуальной в спорте [1, 2, 3].

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Донецкого национального медицинского университета им. М.Горького.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Задача исследования. В задачу работы входило, во-первых, сравнительное изучение особенностей временной адаптации спортсменов при перелете на запад и восток и, во-вторых, обоснование и обобщение данных по профилактике и коррекции острого десинхроноза - рассогласования физиологических ритмов [5].

© Добровольская Н.А., Власов Г.В., Кувшинчиков И.Н., Шиншина С.И., 2009

Таблица 1.

Факторы, влияющие на адаптацию человека к физическим нагрузкам в условиях резкой смены часовых поясов (более 5 часовых поясов)

Зоны перемещения	Продолжительность перемещения	Категория перемещающихся лиц	Характер и специфика деятельности	Факторы риска
направление перемещения (запад, восток); количество часовых поясов; географические условия; температура; влажность; движение воздуха и др.; социально-бытовые условия: проживание, питание	кратковременные; продолжительные; длительные	спортсмены: вид спорта, спортивный стаж, возраст, пол, фазы менстр. цикла у женщин, состояние здоровья, уровень тренированности, стаж акклиматизации; лица, занятые трудовой деятельностью: вид деятельности (физическая, умственная), возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовки	у спортсменов: этап подготовки (подготовительный, основной, соревноват.), напряженность соревнований, условия ведения тренировочной и соревновательной деятельности; у лиц, занятых трудовой деятельностью: характер работы (умственная, физическая, сочетанная, психоэмоциональная)	эмоциональный стресс; физический стресс; имунодефицит; дефицит витаминов; избыточный вес или сгонка веса; курение; употребление алкоголя

Организация исследований. В исследовании принимали участие 200 спортсменов различных видов спорта при их перелетах на запад и восток через 7-10 часовых поясов. Все спортсмены входили в состав сборных команд. Возраст обследованных - 15-30 лет, квалификация - мс, мсмк, змс.

Использовалась широкая программа изучения вегетативной нервной, сердечно-сосудистой, гормональной систем, показателей энергетического обеспечения, определение физической работоспособности с помощью лабораторных тестов и тренировочных серий, анкетные методы. Проводился регулярный врачебный осмотр, изучались заболеваемость и травматизм [6].

Результаты исследований.

Пересечение 4-х и более часовых поясов приводит к изменению привычного ритма «день – ночь». Показатели биологических (внутренних) часов у человека в первые дни пребывания на новом месте не совпадают с местным астрономическим временем. Происходит сдвиг суточных ритмов активности и покоя, бодрствования и сна, которые рассогласованы во времени (десинхронизированы) с суточными ритмами физиологических процессов (ЧСС, температура тела, скорость проведения возбуждения по нервным волокнам, физическая работоспособность, артериальное давление, концентрация гемоглобина и т.д.). Рассогласование циклов продолжается до тех пор, пока человек не приспособится к местному времени и оба цикла не синхронизируются. Приспособление спортсмена к новым условиям и восстановление среднего уровня работоспособности наступает несколько раньше, чем период полной адаптации организма, необходимой для достижения рекордных результатов. Поясная и соответствующая ей климатическая адаптация при перемещении на 4 и более часовых поясов имеет три стадии [7].

Первая стадия — начальная (2-4-е сутки) – нарушение суточных ритмов синхронизации основных процессов жизнедеятельности. Это происходит потому, что тренировка, соревнование, прием пищи и другие мероприятия, проводимые по местному времени, проходят в тот период, который не соответствует привычному суточному ритму.

Вторая стадия – завершается через 7-10 дней. В это время идет активная перестройка психофизиологических функций: имеющиеся нарушения сна, аппетита, настроения, самочувствия у большинства спортсменов могут постепенно исчезать. Показатели функционального состояния нервно-мышечной системы и в особенности вегетативных функций, физическая работоспособность повышаются, но возможна активизация хронических заболеваний.

Третья стадия – стабилизация психофизиологических функций. Характерным для этой стадии является психологический комфорт, относительная стабилизация нового суточного ритма большинства физиологических процессов, хотя по ряду показателей (потребление кислорода, температура тела), особенно после мышечной работы, еще возможно проявление ритма постоянного места жительства.

Опыт показывает, что важнейшее значение в процессе временной адаптации приобретает режим и физическая деятельность спортсмена в первые и вторые сутки после перелета, особенно принудительный первый ночной сон и первые тренировочные занятия. Поэтому уже в ходе перелета необходимо сразу переходить на новый суточный режим, т.е вылет на запад целесообразен в первую половину дня с прилетом к вечеру.

Со второго дня необходимо строго подчинить тренировочные занятия новому суточному ритму, т.е. проводить их в часы, когда планируются соревнования.

При перемещении с запада на восток адаптация проходит более тяжело и более длительное время. Синхронизация ритмов после перелета (переезда) происходит со скоростью (в среднем) 90 мин в день.

Основной задачей в этом случае является нормализация сна в ночное время полета, поэтому вылет на восток целесообразен в вечерние часы [4].

Очень важное значение имеет структура тренировочных нагрузок в последнем микроцикле перед вылетом. Используются нагрузки высокой интенсивности и объема в связи с тем, что они были значительно снижены в период адаптации. За 1-2 дня до вылета тренировочная нагрузка должна быть снижена, так как сам перелет является значительной нагрузкой.

У спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, наблюдается относительно невысокая реактивность вегетативных функций по сравнению с представителями других видов. Спортивная работоспособность в первые 2-е суток изменяется незначительно, в последующие 2-3 суток ее уровень снижается. Более длительно протекает вторая стадия (процесс становления нового суточного ритма), что сказывается на сроках всего периода адаптации. После кратковременного повышения работоспособности следует, как правило, вторичная волна неустойчивого состояния (7-9-й дни), заключающаяся в значительных перепадах функционирования систем на фоне тенденции к повышению. Затем наступает продолжительная стадия улучшения общего состояния и спортивной работоспособности, которая начинается на 11-12-е сутки адаптации.

Особенностью адаптации у представителей скоростно-силовых и сложно координационных видов спорта является выраженный индивидуальный характер и высокая реактивность вегетативных функций. Происходит нарушение координации движений, появление ошибок в течение первой стадии. Во второй стадии процесс приспособительной перестройки проходит более активно. Спортивная работоспособность в 1-е – 2-е сутки не изменяется, на 3-4-е сутки она существенно снижается. В этот период не рекомендуется использовать максимальные нагрузки (по объему, интенсивности, психической и координационной напряженности). Завершается перестройка на 8-10-е сутки после перелета становлением нового суточного ритма.

В единоборствах у спортсменов при смене временного режима, как правило, наблюдается повышенная реактивность вегетативных функций. Определенное значение имеет степень сгонки веса и предстартовые реакции.

Представители спортивных игр приближаются по типу адаптации к спортсменам предыдущей группы. Их отличительной особенностью является более быстрое приспособление функционального состояния нервно-мышечной системы и ведущих физических качеств. Становление нового суточного ритма происходит относительно быстро в течение 8-10 суток. Это обусловлено имеющимся опытом адаптации, приобретенным спортсменами при неоднократных переездах в контрастные поясно-климатические местности в соответствии с календарем внутренних и международных соревнований.

Таким образом, перед вылетом на соревнования и в период акклиматизации к новым условиям другого континента необходимо соблюдение ряда организационно-методических рекомендаций. К моменту вылета следует подвести спортсменов к высокому уровню функционального состояния: провести мероприятия по коррекции слабых звеньев адаптации, профилактике хронических заболеваний и повышению иммунореактивности. При длительном перелете высокорослых спортсменов (волейболистов, баскетболистов, гандболистов, гребцов, пловцов, спортсменов тяжелых весовых категорий в единоборствах) целесообразно размещать в первом салоне, где расстояние между креслами больше и мышцы ног не испытывают резких статических напряжений.

Необходимо соблюдение рекомендаций по режиму полета и в первые сутки прилета в новый часовой пояс, предварительная акклиматизация в условиях, близких к условиям страны, где будут проводиться состязания, или в этой стране продолжительностью 8-10 дней до начала стартов. В этот период целесообразно «мягкое» и постепенное планирование нагрузок. Следует учитывать и резкую смену климатических условий, особенно высокую солнечную радиацию.

Целесообразно контролировать протекание акклиматизации, осуществляя при необходимости коррекцию строгого десинхроноза. У спортсменок важно просчитать фазы менструального цикла на период основных стартов.

Как показали наблюдения, наиболее тяжело проходил процесс адаптации к измененным условиям примерно у 8-10% спортсменов, особенно в конце тренировочного сезона, а также в послесоревновательном периоде.

При хорошей индивидуально переносимости смены часового пояса даже у квалифицированных спортсменов с высоким уровнем функциональной подготовленности может наблюдаться существенное снижение физической работоспособности в новых условиях, отчего они не всегда оправдывают возлагаемые на них надежды в соревнованиях. Поэтому важно своевременно выявлять спортсменов, тяжело адаптирующихся к новому часовому поясу и проводить с ними соответствующие профилактические мероприятия.

Выводы.

В ходе исследований было установлено, что легче адаптируются спортсмены более высокой квалификации, а также имеющие опыт дальних широтных перелетов. Наиболее медленно протекала временная акклиматизация в период максимальных нагрузок, в конце соревновательного и в послесоревновательном периодах подготовки. В предменструальном периоде у спортсменок острее проявляется рассогласование вегетативных функций.

Положительную роль играли высокий уровень мотивации, эмоциональный подъем и психологический настрой на близкий ответственный старт. Как правило, перелет на восток переносился спортсменами тяжелее, чем на запад.

Дальнейшие исследования предполагается проводить по изучению других проблем временной адаптации спортсменов при трансмеридиальных перелетах.

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. - М.: ФИС,1989. - 209 с.
2. Алякринский Б. Проблемы космической биологии. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе. - М.: Наука, 1983. - 46 с.
3. Доскин В.А., Лаврентьев Н.А. Актуальные проблемы профилактической хрономедицины. - М.: ВНИИМИ, 1985.
4. Иорданская Ф.А., Усакова Н.А., Суслов Ф.П. и др. Коррекция десинхроноза при перелетах на запад и восток // Научно-спортивный вестник, 1988. - № 3. - С. 23-27.
5. Матюхин В.А., Путилов А.А., Кривощеков С.Г. Терморегуляция и биоритмы // Бюллетень СО АМН СССР, 1984. - № 1.
6. Панфилов О.П. Адаптационная перестройка спортсменов при перелете в западном и восточном направлении // Теория и практика физической культуры. 1991. - № 5. - С. 33-34.
7. Смирнов К.М. Циклические движения и ритмы трудовых действий (Биоритмы и труд). - Л.: Наука, 1980.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Дюбина Т.В., Завьялов А.И.

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина

Аннотация. В данной статье рассматривается методика оценивания подготовленности детей младшего возраста в настольном теннисе на этапе начальной подготовки. Представлена экспериментальная часть, в том числе специальные упражнения, вошедшие в программу тестирования. Также представлены результаты исследования уровня подготовленности теннисистов младшего возраста СДЮШОР г. Красноярска. Представляется актуальной разработка эффективной методики для детей младшего школьного возраста в настольном теннисе - игра непосредственно на столе.

Ключевые слова: подготовленность, теннис, уровень.

Анотація. Дюбіна Т.В., Зав'ялов О.І. Методика оцінювання рівня підготовленості юних тенісистів. У даній статті розглядається методика оцінювання підготовленості дітей молодшого віку в настільному тенісі на етапі початкової підготовки. Представлена експериментальна частина, зокрема спеціальні вправи, що увійшли до програми тестування. Також представлені результати дослідження рівня підготовленості тенісистів молодшого віку СДЮШОР м. Красноярська. Представляється актуальною проблема розробки методики для дітей молодшого шкільного віку в настільному тенісі – гра безпосередньо на столі.

Ключові слова: підготовленість, теніс, рівень.

Annotation. Djubina T.V., Zav'yalov A.I. Technique of estimation of level of readiness of young tennis players. In given article the technique of estimation of readiness of children of younger age in table tennis at a stage of initial preparation is considered. The experimental part, including the special exercises which have entered into the program of testing is presented. Also results of research of level of readiness of tennis players of younger age SDJSR of Krasnoyarsk are presented. Development of an effective technique for children of younger school age in table tennis - game directly on a table is represented actual.

Keywords: readiness, tennis, level.

© Дюбина Т.В., Завьялов А.И., 2009

Введение.

Общеизвестно, что младший школьный возраст – важнейший период развития ребенка, укрепления его здоровья, формирования двигательных умений и навыков, развития основных физических и психических качеств [1].

Уже доказано, что настольный теннис является одним из эффективных средств физического воспитания младших школьников. Настольный теннис – хорошее средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости. Игровая деятельность отличается высокой эмоциональностью, в то же время требует комплексного проявления всех физических и психологических качеств человека [1; 2].

Существует много методик начального обучения технике настольного тенниса, они научно обоснованы, описаны во многих изданиях, но не во всех можно выделить основное, а именно готовность юного теннисиста тренироваться непосредственно на столе. Таким образом, исследование проблем обучения основам техники настольного тенниса и выявления уровня подготовленности младших школьников является актуальным.

Общепринято разделение подготовки спортсменов на несколько этапов [3; 4]:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.

На этапе начальной подготовки ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей [3; 5].

Работа выполнена по плану НИР Красноярского государственного педагогического университет им. В.П. Астафьева и Института спортивных единоборств им. И. Ярыгина.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данной работы стала разработка эффективной методики оценивания уровня подготовленности младшего школьника в настольном теннисе на этапе начальной подготовки с последующим переходом на 2 этап обучения - игра непосредственно на столе.

Предполагалось, что процесс обучения школьников основам настольного тенниса будет эффективным и будет возможность определить уровень подготовленности младшего школьника, если

все специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов оценивать в баллах.

Для достижения цели исследования решались следующие *задачи:*

1. Изучить современное состояние проблемы оценивания уровня подготовленности младших школьников в настольном теннисе на этапе начальной подготовки.
2. Разработать методику оценивания уровня подготовленности младшего школьника в настольном теннисе на этапе начальной подготовки.
3. Исследовать эффективность методики оценивания уровня подготовленности младших школьников в настольном теннисе на этапе начальной подготовки.

Организация исследований. Для оценки эффективности разработанной методики оценивания уровня подготовленности младшего школьника в настольном теннисе на этапе начальной подготовки был проведен педагогический эксперимент. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся после проведения эксперимента. До начала эксперимента тестирование не проводилось, поскольку испытуемые не проходили специального обучения в настольном теннисе. В программу тестирования вошли следующие специальные упражнения: набивание мяча ладонной стороной ракетки; набивание мяча тыльной стороной ракетки; выполнение упражнения «пятерочка»; набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки; набивание мяча у стены ладонной стороной ракетки; набивание мяча у стены тыльной стороной ракетки; набивание мяча у стены поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

В исследовании приняли участие 20 мальчиков 9-10 лет, прошедших 1 учебный год (2008-2009) теннисной подготовки в СДЮСШОР «Строитель» г. Красноярска.

Результаты исследований.

По результатам исследования была разработана методика оценивания уровня подготовленности младшего школьника в настольном теннисе на этапе начальной подготовки, и выявлен уровень подготовленности у занимающихся в данной секции настольного тенниса.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого этапа были занесены в таблицу, и каждое упражнение оценивалось по пятибалльной шкале. Мы разработали критерии оценки набивания мяча на ракетке, у стены на обеих сторонах ракетки, а также с переворотами (табл. 1).

Специальное упражнение «пятерочка» является подготовительным упражнением перед набиванием мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Суть упражнения «пятерочки» заключается в следующем: необходимо набивать мяч поочередно на обеих сторонах ракетки, начиная с 5 отскоков на ладонной стороне, затем 5 отскоков на тыльной стороне, и далее по убыванию до 1 отскока на каждой из сторон ракетки. Критерий оценки упражнения «пятерочка» представлен в табл. 2.

Таблица 1.

Оценка набивания мяча на ракетке, у стены, и поочередное набивание мяча в баллах

Стороны ракетки	**Кол-во раз**	**Баллы**
Ладонная и тыльная	0 - 40	1
	41 - 80	2
	81 - 120	3
	121 - 160	4
	От 161 и более	5
С переворотами	0 - 20	1
	21 - 40	2
	41 - 60	3
	61 - 80	4
	От 81 и более	5

Таблица 2.

Оценка упражнения «пятерочка» в баллах

Уровень ошибки упражнения	Баллы
на «5»	1
на «4»	2
на «3»	3
на «2»	4
на «1» (упражнение полностью выполнено)	5

Таблица 3.

Оценка уровня подготовленности юных теннисистов

Диапазон баллов	Уровень
0 - 15	низкий
16 - 30	средний
31 - 35	высокий

Далее нами был определен диапазон баллов, позволяющий определить уровень подготовленности юных теннисистов на начальном этапе подготовки (табл. 3).

На основе вышеперечисленных специальных упражнений, и разработанных критериев оценки уровня подготовленности теннисистов мы получили следующие результаты (табл. 4).

Из табл. 4 видно, что максимальное количество баллов (20) смог заработать только один из юных теннисистов. В остальных 3 упражнениях теннисисты показали следующие результаты, представленные в табл. 5.

Из табл. 5 видно, что только один участник смог заработать 6 баллов из 15 возможных. Остальные участники справились с упражнениями хуже.

В итоге, суммируя все баллы каждого спортсмена, мы смогли определить уровень подготовленности каждого участника эксперимента (табл. 6).

Таблица 4.

Набивание мяча на ракетке, стоя на месте

Ф.И. спортсмена	Ладонная сторона	Тыльная сторона	«Пятерочка»	С переворотами	Сумма баллов
1. Вторин Илья	200	243	1	51	18
2. Матюхин Андрей	213	220	1	28	17
3. Откидыч Влад	67	24	1	16	9
4. Суриков Даниил	69	76	2	63	12
5. Райков Саша	39	56	5	6	5
6. Рагимов Чингиз	156	202	5	24	12
7. Паньков Гриша	76	149	1	10	12
8. Нурушов Адилет	200	198	1	17	16
9. Набиев Ниджат	96	56	3	11	9
10. Власов Максим	204	194	1	99	20
11. Фролов Рустам	158	86	2	85	16
12. Калинин Виталя	200	46	1	14	13
13. Тагаев Костя	109	76	5	66	10
14. Богданов Костя	200	153	2	13	14
15. Блюмберг Рома	71	38	2	8	8
16. Федоров Дима	84	207	1	15	14
17. Ульянов Ваня	105	48	2	53	12
18. Бавдей Роман	200	39	3	16	10
19. Федотов Данил	61	103	1	24	12
20. Климов Саша	98	85	1	12	12

Таблица 5.

Набивание мяча у стены

Ф.И. спортсмена	Ладонная сторона	Тыльная сторона	С переворотами	Сумма баллов
1. Вторин Илья	28	12	15	3
2. Матюхин Андрей	18	17	9	3
3. Откидыч Влад	34	20	4	3
4. Суриков Даниил	21	51	16	4
5. Райков Саша	26	29	5	3
6. Рагимов Чингиз	13	38	9	3
7. Паньков Гриша	18	14	4	3
8. Нурушов Адилет	11	25	30	4
9. Набиев Ниджат	5	16	2	3
10. Власов Максим	21	13	15	3
11. Фролов Рустам	33	8	15	3
12. Калинин Виталя	78	51	11	5
13. Тагаев Костя	53	36	3	4
14. Богданов Костя	10	14	8	3
15. Блюмберг Рома	84	54	4	6
16. Федоров Дима	24	18	13	3
17. Ульянов Ваня	44	41	14	5
18. Бавдей Роман	14	20	4	3
19. Федотов Данил	31	19	12	3
20. Климов Саша	28	46	4	4

Таблица 6.

Уровень подготовленности младших школьников на этапе начальной подготовки

Ф.И. спортсмена	Сумма баллов	Уровень
1. Вторин Илья	21	средний
2. Матюхин Андрей	20	средний
3. Откидыч Влад	12	низкий
4. Суриков Даниил	16	средний
5. Райков Саша	8	низкий
6. Рагимов Чингиз	15	низкий
7. Паньков Гриша	15	низкий
8. Нурушов Адилет	20	средний
9. Набиев Ниджат	12	низкий
10. Власов Максим	23	средний
11. Фролов Рустам	19	средний
12. Калинин Виталя	18	средний
13. Тагаев Костя	14	низкий
14. Богданов Костя	17	средний
15. Блюмберг Рома	14	низкий
16. Федоров Дима	17	средний
17. Ульянов Ваня	17	средний
18. Бавдей Роман	13	низкий
19. Федотов Данил	15	низкий
20. Климов Саша	16	средний

Из табл. 6 видно, что 10 школьников (50%) достигли среднего уровня подготовленности, 10 школьников (50%) имеют низкий уровень подготовленности. Результаты статистической обработки данных позволяют нам говорить об эффективной оценке уровня подготовленности младших школьников в настольном теннисе на этапе начальной подготовки.

Выводы:

По результатам проведенного исследования мы сделали вывод: целенаправленное использование данной методики позволит объективно оценивать уровень подготовленности младшего школьника в настольном теннисе на этапе начальной подготовки.

Перспективы дальнейших исследований мы видим в изучении других проблем подготовленности юных теннисистов.

Литература:

1. Чуева И.А. Физическое воспитание младших школьников средствами настольного тенниса в условиях трех уроков физкультуры в общеобразовательной школе / И.А. Чуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N 2. - С. 42-44.
2. Писаренко Е.Г. Методика обучения студентов основам техники игры в теннис / Е.Г. Писаренко, Е.О. Ширшова // Современные технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования: Матер. VII междунар. науч.-практ. конф., посвященной 25-летию факультета физической культуры и спорта РГУ им. И. Канта, 23-25 октября 2008. – Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2008. – С. 98-101.
3. Индин А.А. Атакующее ударное действие в настольном теннисе / А.А. Индин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2006. - №1. - С. 28-29.
4. Барчукова Г.В. Соотношение сил на олимпийской арене настольного тенниса / Г.В. Барчукова // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 8. - С. 28-31.
5. Голмохаммади Б. Сравнительный анализ некоторых индивидуальных особенностей спортсменов Ирана и России / Б. Голмохаммади // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - №6. - С. 56-58.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ОСІБ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ (СТАБІЛЬНА СТЕНОКАРДІЯ ІІ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ КЛАС) У ПІСЛЯЛІКАРНЯНИЙ ПЕРІОД

Жарська Наталія

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В статті представлені результати дослідження показників фізичної працездатності у осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія ІІ функціональний клас) у післялікарняний період. Охарактеризовані особливості показників фізичної працездатності дозволили об'єктивно оцінити функціональний стан серцево-судинної системи пацієнтів з ішемічною хворобою серця. Вказано на необхідність проведення програми фізичної реабілітації з метою підвищення фізичної працездатності у осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія ІІ функціональний клас).

Ключові слова: ішемічна хвороба серця, стабільна стенокардія, фізична працездатність, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск.

Аннотация. Жарская Наталия. Особенности показателей физической работоспособности у больных с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия II функциональный класс) в послебольничном периоде. В статье представлены результаты исследований показателей физической работоспособности у больных с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия II функциональный класс) в послебольничном периоде. Охарактеризованные особенности показателей физической работоспособности позволили объективно оценить функциональное состояние сердечно – сосудистой системы больных с ишемической болезнью сердца. Указывается на необходимость проведения программы физической реабилитации с целью повышения физической работоспособности больных с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия II функциональный класс).

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, стабильная стенокардия, физическая трудоспособность, частота сердечных сокращений, артериальное давление.

Annotation. Zharska Natalia. Peculiarities of indexes of physical working capacity in patients with ischemic heart disease (stable angina pectoris second functional group) in postclinical period. Results of research of indexes of physical working capacity of patients with ischemic heart disease (stable angina pectoris second functional group) in postclinical period have shown in this article. Descriptive peculiarities of indexes of physical working capacity let us objectively estimate function condition of cardiovascular system of patients with ischemic heart disease. Appointed of necessity of carrying out of program of physical rehabilitation in order to rising of physical working capacity of patients with ischemic heart disease (stable angina pectoris second functional group).

Key words: ischemic heart disease, stable angina pectoris, physical working capacity, frequency at the cardiac impulse, artery pressure.

Вступ.

Проблема боротьби із серцево-судинними захворюваннями в даний час залишається однієї з найважливіших, які мають загальнодержавне зна-

© Жарська Н., 2009

чення через велику поширеність цих захворювань, важкість перебігу і частих ускладнень, що призводять до втрати працездатності і високої летальності. Важкість та поширеність серцево-судинної патології зумовлює необхідність розробки широкомасштабних лікувально-відновлювальних заходів, здатних вплинути на ефективність лікування пацієнтів та повернення їх до повноцінного життя [3,4,5].

У кардіологічних хворих нема явних патологічних змін, які обмежують рухову функцію, проте стан серцево-судинної системи в значній мірі обмежує їх працездатність, а отже розробка програм фізичної реабілітації осіб з ішемічною хворобою серця (ІХС) у післялікарняному періоді є пріоритетним науковим напрямком [1, 2].

Особливої уваги заслуговує ще недостатньо вивчений другий період реабілітації, який, як правило, проводиться у спеціалізованих відділеннях місцевих кардіологічних санаторіїв або при кардіологічних кабінетах лікувально-профілактичних установ [7].

Дисертаційне дослідження виконано відповідно до теми 4.1.2. „Фізична реабілітація осіб з руховими дисфункціями" згідно Зведеного плану науково – дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0106 U 012608).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи - дослідити особливості показників фізичної працездатності у осіб другого зрілого віку з ІХС (стабільна стенокардія ІІ функціональний клас) у післялікарняний період.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури за тематикою дослідження.

2. Проаналізувати показники фізичної працездатності у осіб другого зрілого віку зі ІХС (стабільна стенокардія ІІ функціональний клас)

Методи дослідження: аналіз та узагальнення положень науково-методичної літератури, електрокардіографія, метод Короткова, тест $PWC_{150,}$ методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі кардіо-пульмонологічного відділення Клінічної лікарні Львівської залізниці с.мт. Брюховичі. У дослідженні брало участь 50 пацієнтів віком 50 – 60 років. Середній вік пацієнтів в основній групі складав 57,2 ± 1 років, а в порівняльній – 57,4 ± 1 років. По мірі поступлення пацієнтів на лікування, нами було сформовано дві однорідні групи: основна група (25 осіб) та група порівняння (25 осіб). За характером захворювання та віковим складом групи були ідентичні.

Для оцінки фізичного стану осіб з ІХС крім даних анамнезу і об'єктивного клінічного обстеження нами проводилась велоергометрія з визначенням показників фізичної працездатності (PWC_{150}). Методика проведення субмаксимального тесту PWC_{150} полягала у виконанні двох навантажень, тривалість кожного навантаження по 5 хвилин з відпочинком між ними 3 хвилини. Початковий ступінь навантаження за рекомендаціями ВООЗ для жінок становив 30 Вт (180 кгм), для чоловіків – 50 Вт (300 кгм). Друге навантаження дозувалося в залежності від частоти серцевих скорочень після першого наван-

Таблиця 1.

Показники ЧСС та АТ в осіб з ішемічною хворобою серця після виконання першого навантаження тесту PWC_{150} (n=50)

Показники	**Основна група** (n=25)		**Група порівняння** (n=25)	
	Чоловіки (16)	**жінки (9)**	**чоловіки (16)**	**жінки (9)**
	M±m	**M±m**	**M±m**	**M±m**
ЧСС,уд./хв	110±2,24	116,0±0,95	106,5±1,89	115,3±0,84
АТс, мм рт.ст.	173,1±3,55	168,3±3,62	174,1±4,33	173,9±3,24
АТд, мм рт.ст.	101,5±2,56	98,9±1,90	101,5±2,35	97,7±2,86

Примітка: порівняння груп між собою істотних розбіжностей не виявило при p>0,05

Таблиця 2.

Показники ЧСС та АТ у осіб з ішемічною хворобою серця після виконання другого навантаження тесту PWC_{150} (n=50)

Показники	**Основна група** (n=25)		**Група порівняння** (n=25)	
	Чоловіки (16)	**жінки (9)**	**чоловіки (16)**	**жінки (9)**
	M±m	**M±m**	**M±m**	**M±m**
ЧСС, уд./хв	146,0±1,00	146,0±1,00	145,0±1,00	147,0±1,00
АТс, мм рт.ст.	174,1±3,75	165,0±3,45	173,8±4,14	174,4±3,30
АТд, мм рт.ст.	100,6±2,70	97,22±1,60	99,69±2,48	97,22±2,79

Примітка: при порівнянні груп між собою істотних розбіжностей не виявило при p>0,05

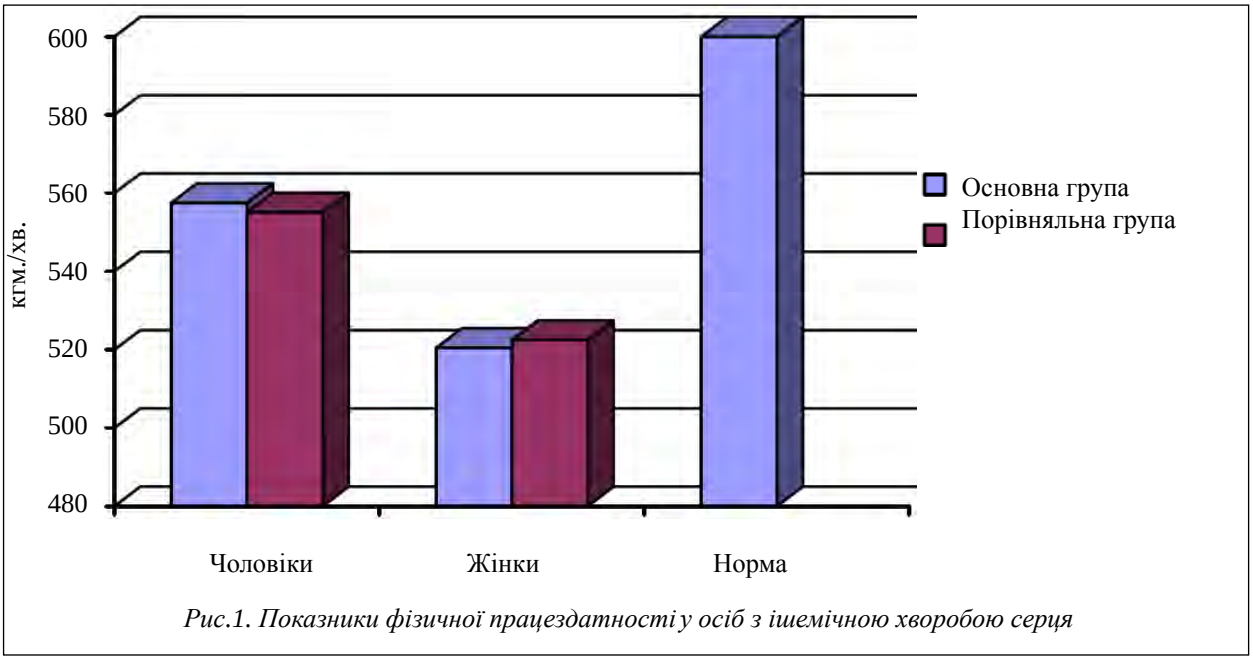


Рис.1. Показники фізичної працездатності у осіб з ішемічною хворобою серця

таження. В кінці кожного навантаження реєстрували ЕКГ, ЧСС та АТ методом Короткова. При оцінці адекватності реакції організму на фізичне навантаження аналізували клінічні дані (швидко наростаюча загальна слабкість, різка втома, головокружіння, головний біль, біль в ділянці серця, утруднення дихання, блідість, холодний піт, ціаноз, задишка, АТ і ЧСС) і дані електрокадіографії (депресія сегменту S – T, порушення ритму та провідності) [3,6].

Результати досліджень.

При підборі потужності першого навантаження крім вихідного рівня АТ і ЧСС, враховувались вік і стать обстежених. Перше навантаження всі особи з ІХС виконали без прояву суб'єктивних і об'єктивних ознак негативної реакції організму на фізичне навантаження.

Вихідний рівень ЧСС у чоловіків основної групи становив 85,9±1,64 уд./хв, у жінок основної групи – 84,7±1,48 уд./хв.; у чоловіків групи порівняння цей показник становив 87,8±1,60 уд./хв, у жінок – 87,6±1,61 уд./хв. Показник АТс у чоловіків основної групи становив 167,1±3,37 мм рт.ст., у жінок – 160,0±3,87 мм рт.ст.; у чоловіків групи порівняння цей показник становив 165,3±4,53 мм рт.ст., а у жінок – 166,1±2,93 мм рт.ст. Показник АТд у чоловіків основної групи становив 97,2±2,64 мм рт.ст., у жінок – 94,4±1,47 мм рт.ст., у групі порівняння – 95,6±2,51 мм рт.ст. та 95±2,62 мм рт.ст. відповідно.

Показники ЧСС у чоловіків основної групи після першого навантаження (див. табл. 1) збільшились на 24,1 уд./хв, у жінок на 31,3 уд./хв., у групі порівняння цей показник також збільшився у чоловіків на 18,7 уд./хв., а у жінок на 27,7 уд./хв. Такий показник, як АТс у чоловіків основної групи збільшився на 5,8 мм рт.ст., а у жінок на 8,3 мм рт.ст., у чоловіків групи порівняння цей показник також збільшився на 8,8 мм рт.ст., а у жінок на 7,8 мм рт.ст. АТд у чоловіків основної групи збільшився до 4,2 мм рт.ст., у жінок - 4,5 мм рт.ст., відповідно у групі порівняння на 5,6 мм рт.ст. та на 2,7 мм рт.ст.

На ЕКГ після виконання першого навантаження у осіб обох груп не спостерігалось зменшення вольтажу зубця Т і зниження сегменту ST не більше, ніж на 1 мм.

Друге фізичне навантаження дозувалося в залежності від ЧСС після першого навантаження. Після проведення другого навантаження у двох жінок основної групи і одного чоловіка групи порівняння спостерігалась негативна реакція організму на фізичне навантаження, яка проявлялася наростаючою загальною слабкістю, головокружінням, болями в ділянці серця і задишкою.

Показники ЧСС після другого навантаження (див. табл. 2) у чоловіків та жінок основної групи порівняно з початковими даними збільшились на 60,1 уд./хв. та на 61,3 уд./хв., в групі порівняння цей показник збільшився відповідно на 57,2 уд./хв.у чоловіків, та на 59,4 уд./хв. у жінок. Показники АТс порівняно з початковими даними у чоловіків основної групи збільшився на 7 мм рт.ст., у жінок відповідно на 5 мм рт.ст., у групі порівняння на 8,5мм рт.ст.у чоловіків та на 8,3 мм рт.ст. у жінок.

Такий показник, як АТд у чоловіків основної групи порівняно з початковими даними збільшився на 3,4 мм рт.ст., у жінок на 2,82 мм рт.ст., відповідно у групі порівняння на 4,09 мм рт.ст. та на 2,22 мм рт.ст. Такі зміни показників ЧСС та АТ є типовими у випадках низької скоротливої здатності міокарду на фоні постміокардіального або постінфаркного кардіосклерозу, що відповідає гіпотонічній реакції організму на фізичне навантаження [4].

Після проведення тесту PWC_{150} у пацієнтів з стабільною стенокардією за даними ЕКГ ми спостерігали наступне: сегмент S – T знизився після фізичного навантаження в основній групі на 0,52 мм, що становить 1,86±0,13 (P<0,05) мм., в групі порівняння на 0,40 мм, що складає 1,68±0,14мм (P<0,05). Амплітуда зубця Т у пацієнтів основної групи знизилась на 0,2 мм. і становила 2,84±0,38 мм

(P<0,05)., а в групі порівняння на 0,32 мм. і складала 2,84±0,25 мм. (p>0,05).

На ЕКГ у пацієнтів обох груп, спостерігалось зниження сегменту S – T більше, ніж на 1мм і зберігалося після завершення фізичного навантаження на 5 хв., що характерно для хронічної ішемічної хвороби серця.

Виконання тесту з фізичним навантаженням було припинено у 6% хворих внаслідок змін ЕКГ і появи суб'єктивних ознак, гіпоксії, а саме: задишки, болю за грудиною. Після проведення тесту нами було розраховано показники фізичної працездатності у даної категорії осіб, при цьому отримані наступні результати (див. рис. 1).

Показники фізичної працездатності у чоловіків основної групи становили 557,5±26,5 кгм/хв., у чоловіків групи порівняння – 555,1±18,0 кгм/хв. (p>0,05). У жінок основної групи показник фізичної працездатності становив 520,5±10,3 кгм/хв., а у жінок групи порівняння – 522,5±11,2 кгм/хв. (p>0,05).

Аналіз даних підтвердив, що пацієнти обох груп за показниками фізичної працездатності, згідно класифікації Аронова Д.М., належали до II функціонального класу.

Враховуючи особливості клініки, вік пацієнтів, їх фізичну підготовленість, в тому числі результати тесту PWC_{150} нами розроблено програму фізичної реабілітації, яка виконувалась по щадно - тренуючому режиму, який передбачає поступову адаптацію пацієнтів до навантаження побутового характеру і подальше тренування серцево – судинної системи. і, Програма фізичної реабілітації для осіб з ІХС в свою чергу поділялася на два періоди: підготовчий (2 – 5 днів) і основний період (17 – 20 днів) і включала почергове поєднання гімнастичних вправ з дозованою ходьбою, теренкуром, масажем, фізіотерапевтичними процедурами та дієтотерапією. Почерговість даних засобів призначались в залежності від періоду реабілітації і індивідуальних особливостей кожного пацієнта, а також рівня їх фізичної підготовленості.

Висновки.

Таким чином, за результатами проведеного тестування було підтверджено, що пацієнти обох груп за показниками фізичної працездатності між собою достовірно не відрізнялися (p>0,05) і належали до II функціонального класу.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення впливу засобів фізичної реабілітації на фізичну працездатності у осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у післялікарняному періоді.

Література:

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – 3-е изд., перераб. и доп.- К.: Здоровья, 1989.
2. Заболевания сердца и реабилитация / Под ред. М.Л. Поплака, Д.Х. Шмидта. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 408 с.
3. Клапчук В. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Мурова І. В. [та ін.]; за ред. Клапчука В. В., Дзяка Г. В. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
4. Коваленко В.М. Стан серцево – судинної патології та шляхи його покращення в Україні. Методичний посібник. / Коваленко В.М. – К.: Віпол, 2003. – 45 с.
5. Лутай М.І. Поточні проблеми та пріоритетні напрямки діяльності кардіологічної служби України / Лутай М.І., Дорогой А.П. // Укр. кардіол. журн. – 2002. – №6 – С. 5-12.
6. Методические указания по оценке эффективности занятий лечебной физической культуры / И. С. Дамскером, М.В. Девятовой, М.Я. Леонтьевой, Г.И. Смирновым [и др.] – Ленинград,1986. – 40 с.
7. Следзевская И. К. Современные принципы реабилитации больных инфарктом миокарда // Лікування та діагностика. – 2000. – № 4. – 2001. – № 1. – С. 51-60.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ У СТУДЕНТОВ СФЕРЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Заколодная Е.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Аннотация. Большинство преподавателей, тренеров и спортсменов негативно относятся к возможности возникновения конфликтов в спорте, не используют стихийно возникающие, и не моделируют преднамеренные конфликтные ситуации для решения воспитательных задач. Существуют различные средства, способствующие предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций в учебно-воспитательном и тренировочном процессах. Особую роль здесь играют метафорические произведения. Анализ, оценка, разрешение конфликтных ситуаций (основой которых являются метафорические произведения) даёт возможность студентам более глубоко осознать получаемые знания и является важным средством формирования личности студента-спортсмена.

Ключевые слова: конфликт, ситуация, студенты, спортсмены, преподаватель, тренер, метафоры, басни, притчи.

Анотація. **Заколодна О.Є. Метафоричні твори як засіб вирішення конфліктів у студентів сфери спортивної діяльності.** Більшість викладачів, тренерів і спортсменів негативно відносяться до можливості виникнення конфліктів в спорті, не використовують ті, що стихійно виникають, і не моделюють навмисні конфліктні ситуації для вирішення виховних завдань. Існують різні засоби, сприяючі попередженню і дозволу конфліктних ситуацій в учбово-виховному і тренувальному процесах. Особливу роль тут грають метафоричні твори. Аналіз, оцінка, дозвіл конфліктних ситуацій (основою яких є метафоричні твори) дає можливість студентам більш глибоко усвідомити отримувані знання і є важливим засобом формування особи студента-спортсмена.

Ключові слова: конфлікт, ситуація, студенти, спортсмени, викладач, тренер, метафори, байки, притчі.

Annotation. Zakolodnaya E.E. Metaphorical works as a means of solving conflicts among athletes engaged in sports activities. Most of lecturers, coaches and athletes demonstrate negative attitude to possible conflicts in sports don't use spontaneous and don't design deliberate conflict situations in order to solve educational tasks. There are various tools, contributing to prevention and solution of conflict situations in educational and training processes. Metaphorical works play a specific role in them. Analysis, assessment and solution of conflict situations (based on metaphorical works) makes it possible for the students to become more deeply aware of the knowledge obtained of forming of student's person.

Key words: conflict, situation, students, athletes, lecturer, coach, metaphors, tables, parables.

Введение

Современный спорт характеризуется постоянным ростом тренировочных нагрузок, увеличением количества международных соревнований, а также возрастающей профессионализацией и коммерциализацией. Эти тенденции предъявляют

© Заколодная Е.Е., 2009

дополнительные требования к подготовке спортсменов различных видов спорта, но особенно спортсменов игровых командных видов спорта, которые чаще подвержены разного рода конфликтным проявлениям, возникающим в результате постоянного взаимодействия игроков. Некоторые исследователи отождествляют конфликт с соревнованием [1-5].

Рассматривая вопросы этики спортивного педагога, наряду с другими проблемами, М.И. Станкин также выделяет проблему конфликта. Говоря об урегулировании конфликтов, автор отмечает такие приемы и средства, как наличие у тренера тактичности, использование авторитетных лиц в разрешении конфликтов и оперативность в разрешении различных коллизий [7].

Работа выполнена по плану НИР Белорусского государственного университета физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы заключается в выявлении результатов использования метафорических средств воспитания в разрешении конфликтных ситуаций, возникающих в спортивной деятельности у студентов сферы физической культуры.

Методы исследования. В исследовании мы использовали метод педагогических ситуаций, основой которых служили метафорические произведения.

Результаты исследования.

В современных условиях тренер общается со спортсменами 6-8 часов ежедневно и его поведение, культура речи, оценивания, стиль руководства спортивным коллективом оказывает большое, если не решающее влияние на формирование личности воспитанника. Тренер – главная фигура современного спорта. Известный специалист по волейболу В.А.Платонов высказал мысль о том, что тренер в игровых командных видах спорта и в индивидуальных спортивных дисциплинах – это разные профессии. В индивидуальных видах спорта наставник руководствуется в основном «семейной» педагогикой, когда он и ученик составляют маленькую спортивную семью. А в командных видах спорта он должен уметь использовать воспитывающее влияние коллектива команды на личность каждого спортсмена.

Отношения между педагогом и воспитанником в процессе взаимодействия не обладают постоянством. В процессе межличностного общения возможны не только доброжелательные отношения, но и конфликтные, в зависимости от ситуации. Очень много здесь зависит от стиля руководства спортивным коллективом, от положения каждого спортсмена в нем, от его психического состояния и особенностей темперамента.

Тренеру необходимо учить спортсменов концентрации всех сил для достижения максимального результата, победы над соперником, но при этом параллельно воспитывать у них такие нравственные качества как доброта, ответственность, честность, порядочность. Это достаточно сложная задача, решение которой удается не всегда и не каждому. Воспитать гармоничную, нравственную личность может только тот педагог, который сам является такой личностью.

Конфликтная ситуация как один из видов педагогических ситуаций является закономерностью и при определенных условиях средством, методом и результатом воспитательного процесса. Если педагог воспитывает в своих учениках принципиальность, честность, требовательность к себе и другим, чуткость и другие нравственные качества, то на каком-то этапе его работы, воспитанники обязательно вступят в конфликт с негативными проявлениями личности, выявив уровень своего нравственного развития и эффективность работы своего воспитателя. Конфликтная ситуация является индикатором нравственной воспитанности личности, раскрывает ее для внешнего психолого-педагогического наблюдения [9].

Проблема использования моделируемых конфликтных ситуаций в процессе формирования профессионально-этического поведения студентов высших физкультурных учебных заведений рассмотрена в работе А.Б. Учаева. По результатам исследования установлено, что большинство преподавателей, тренеров и спортсменов негативно относятся к возможности возникновения конфликтов в спорте, не используют стихийно возникающие, и не моделируют преднамеренные конфликтные ситуации для решения воспитательных задач. Методика использования моделируемых конфликтных ситуаций как одного из видов педагогических ситуаций включает в себя: разработку преподавателем, тренером системы ситуаций, соответствующих задачам занятия; создание условий для упражнений студентов в нормах поведения, вытекающих из конструктивного разрешения конфликтных ситуаций; применение на учебно-тренировочных занятиях после завершения анализа и разрешения конфликтной ситуации элементов дискуссии [8].

Умение конструктивно разрешать конфликт, использовать случайно возникающие и специально создаваемые конфликтные (педагогические) ситуации в решении воспитательных задач - важное качество в профессионально-педагогической подготовке специалиста сферы физической культуры и спорта, способствующее повышению уровня его педагогического мастерства и общей культуры личности.

Существуют различные средства, способствующие предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций в учебно-воспитательном и тренировочном процессах. Особую роль здесь играют те произведения культуры, которые имеют такой признак, как «метафоричность». Человек узнает о физическом мире, используя правила логики и абстрактные принципы, а о социуме - через метафорические истории (сказки, притчи, мифы и др.): через эти повествования люди впитывают специфическую интерпретацию событий и опыта, интегрируются в культуре.

Д. Лакофф и М. Джонсон (1990), эксперты в сфере применения метафор, утверждают, что если

картина заслуживает 1000 слов, то метафора стоит 1000 картин, поскольку картина дает нам статический образ, а метафора - динамический, личностный и побуждающий к действию [6].

В контексте конфликта, возникающего в спортивной деятельности, метафора может служить тем мощным и творческим инструментом описания ситуации или проблемы, который предложит альтернативу, поможет увидеть ситуацию в другом свете и, вероятно, укажет дополнительные (а иногда и новые) способы устранения трудностей. Метафоры всегда проникают в область бессознательного, активизируют потенциальные возможности человека и представляют собой не жесткое указание, не директиву - они только лишь намекают, направляют, наставляют. Метафора и воспринимается не посредством выводов и умозаключений, а непосредственно, чувственно, образно: мы сначала воспринимаем метафору, а потом уже ищем ей «оправдания», «объяснения» [6].

В нравственном воспитании студентов-спортсменов (и в частности, в разрешении конфликтной ситуации) на учебных занятиях мы использовали притчи, басни и другие метафорические произведения.

Притча – это краткое повествовательное произведение с нравственным поучительным содержанием. Как правило, притча имеет аллегорическую форму без четких жанровых границ. Она сходна и с пословицей, и с басней, и с рассказом. Это и простое изречение, замечательное, мудрое слово, нравоучение, поучение на примере, иносказание. Образы и ситуации внешнего мира в притчах следует рассматривать как «игру символов». Как золото обретает ценность только, когда его отделяют от земли, так и знание, заключённое в символах, может открыться только тогда, когда человек приложит к этому максимальные усилия.

Басня – жанр нравоучительного или сатирического (обычно короткого стихотворного) рассказа, иносказательно изображающего людей и их поступки (Большой толковый словарь русского языка, 1998).

В ходе учебно-воспитательного и тренировочного процессов студентов Белорусского государственного университета физической культуры в содержание лекций и семинарских занятий по дисциплине «Педагогика» были внесены некоторые изменения. В конце лекций студентам зачитывались притчи, басни, имеющие отношение к конкретной теме с заданием осмысления и перевода их в афоризмы, а на семинарских занятиях студенты проигрывали различные конфликтные ситуации, основанием которых служили метафорические произведения. Этот же метод был использован в работе с гандболистами высокой квалификации. Некоторые из них являются членами сборной национальной команды Республики Беларусь по гандболу.

Студентам-спортсменам приходилось осуществлять моральный выбор, принимать непростые решения в сложных конфликтных ситуациях, анализировать последствия принятых решений. Особое внимание обращалось на нравственную оценку отношений человека в обществе и его поведения, на роль общественного мнения как основного регулятора нравственных отношений и поступков личности, а также на их роль и значение в оценке деятельности педагога. Большое внимание обращалось на оценку студентами нравственного и безнравственного поведения людей в различных конфликтных ситуациях.

Например, в басне Эзопа «Солнце и Ветер», мы проводили аналогию между конфликтом людей и соперничеством солнца и ветра. Основная идея басни заключается в том, что сила и агрессия - не лучший и не самый эффективный способ достижения желаемого результата. Задача студентов увидеть, что в басне доказывают свою силу различные стихии, Солнце и Ветер, а в конфликте участвуют люди. Студенты должны были выявить сходство между метафорической и собственной конфликтной ситуацией (реально когда-либо происходившей с ними) и сделать верные выводы. Приводим текст басни.

«Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились помериться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал - и начал дуть, что было силы. Но чем больше старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепея, осыпал бедного путника дождем и снегом. Проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему не снять плаща.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного замерзшего путешественника. Почувствовав тепло солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, - сказало тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом».

Выводы.

Применение метафорических произведений, которые являются основой моделируемых конфликтных ситуаций на учебно-тренировочных занятиях студентов, способствует: самореализации студентов в моделируемой практической деятельности; преодолению конфликтов, возникающих в различных видах жизнедеятельности; выявлению отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе анализа конфликтных ситуаций; коррекции поведения; социализации: включению в систему общественных отношений, усвоению норм человеческого общежития.

Анализ и оценка конкретных жизненных ситуаций (основой которых являются метафорические произведения) даёт возможность студентам более глубоко осознать получаемые знания. Самостоятельное решение нравственной задачи в созданной для этого конфликтной ситуации является важным средством формирования личности студента-спортсмена.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем разрешения конфликтов у студентов сферы спортивной деятельности.

Литература:

1. Блинов, В.А. Управление конфликтами в процессе подготовки футболистов – юношей 13-14 – летнего возраста: автореф. дис. … канд. пед. наук / В.А.Блинов. – Омск. – 2001. – 24 с.
2. Воронин, И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде: автореф. дис. … канд. пед. наук /И.Ю.Воронин. – Белгород. – 2000. – 22 с.
3. Келлер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. / В.С.Келлер. - Киев: Здоровья, 1977. – 184 с.
4. Киршбаум, Э.И. Психолого-педагогический анализ конфликтных ситуаций в педагогическом процессе: дис. …канд. психол. наук / Э.И.Киршбаум. - Л., 1986. – 252 с.
5. Парамонова, Г.А. Стратегии поведения студентов различных спортивных специализаций в межличностном конфликте: дис. …канд. психол. наук /Г.А Парамонова. – СПб, 2004. – 161 с.
6. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2006.- 296 с.
7. Станкин М.И. Этика спортивного педагога / М.И.Станкин, М.: Знание, 1983. – 63 с.
8. Учаев, А.Б. Формирование профессионально – этического поведения студентов институтов физической культуры в процессе подготовки тренера к тренерской деятельности: дис. ...канд. пед. наук / А.Б.Учаев. - СПб., 1991. – 156 с.
9. Ященко, М.М. Влияние сложных жизненных ситуаций на нравственное становление старшеклассников. – В кн.: Коллектив, личность ребенка, внутриколлективные отношения / Под ред. Л.И.Новиковой, В.И. Чапелева. – М.,1970. – С. 187-213.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ ФИЗРЕАБИЛИТАЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Зенин О.К., Саросика К.С.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького

Аннотация. В статье представлены результаты физреабилитационных испытаний термомассажного ложа Hi-Master DSM-1000, приведены краткое описание технического устройства, показания и противопоказания для применения, апробированные физреабилитационные программы, намечены перспективы использования. Рассматриваются вопросы целесообразности использования термомассажного ложа в спортивной медицине как средства для тренировки, предстартовой подготовки, и средства для скорейшего восстановления спортивной работоспособности и снятия стрессовых состояний после состязаний.

Ключевые слова: физреабилитационный аппарат, аппаратный массаж, термомассажное ложе Hi-Master DSM-1000.

Анотація. **Зенін О.К., Саросіка К.С. Ефективність сучасного технічного обладнання фізреабілітаційних закладів**. У статті представлені результати фізреабілітаційних випробувань термомасажного ліжка Hi-Master DSM-1000, приведені стислий опис технічного пристрою, показання і протипоказання для застосування, апробовані фізреабілітаційні програми, намічені перспективи використання. Розглядаються питання доцільності використання термомасажного ліжка в спортивній медицині як засіб для тренування, передстартової підготовки і засобу для скорішого відновлення спортивної працездатності та зняття стресових станів після змагань.

Ключові слова: фізреабілітаційний апарат, апаратний масаж, термомассажне ліжко Hi-Master DSM-1000.

Annotation. **Zenin O.K., Sarosika K.S. Efficiency of modern technical equipment of vehicle for physical therapy establishments.** The results of physical therapy tests of the Hi-Master DSM-1000 bed are represented in the article, short description of technical device, testimonies and contra-indications for application are given, approved programs for physical therapy and prospects of the use are set. Questions of expediency uses of termomassages a box in sports medicine as means for training, prestarting preparation, and means for the prompt restoration of sports serviceability and removal of stressful conditions after competitions are considered.

Key words: vehicle for physical therapy, massage vehicle, Hi-Master DSM-1000 bed.

Введение.

Оснащение реабилитационных учреждений современными техническими средствами, а также их совершенствование и создание новых образцов в настоящее время является актуальным вопросом физреабилитации [1-6].

В настоящее время выделяют такие направления создания реабилитационной аппаратуры [4, 5, 6]:

– во-первых, выпускаются сложные комплексы для лазеротерапии, магнитотурботроны, тракомпьютеры для вытяжения позвоночника, которые, как правило, устанавливаются в специализированных отделениях больниц восстановительного лечения;

– во-вторых, традиционно производится аппаратура для стационаров больниц (УВЧ, СВЧ и т.п.);

– в-третьих, важной тенденцией является создание портативной реабилитационной аппаратуры, которая может использоваться не только в больницах, но и в амбулаторно-поликлинических условиях, быту.

Даже специалисту-физреабилитологу очень трудно разобраться во всех новинках, предлагаемых отечественными и зарубежными фирмами (“Gymna Uniphy”, “GBO”, “BTL” NUGA BEST и др.), работающими сегодня на украинском рынке [4, 5, 6].

Поэтому коллектив кафедра физиологии, физической и психологической реабилитации Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта одним из приоритетов своей научно-методической деятельности, начиная с сентября 2006 года, избрал проведение физреабилитационных испытаний, составление заключений, методических рекомендаций и др., соответствующей аппаратуры появляющейся на рынке Украины. В настоящее время на кафедре проходят испытания десять единиц физреабилитационного оборудования. Мы взяли на себя добровольные обязательства правдиво информировать всех заинтересованных лиц о ходе и объективных результатах этих испытаний.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического

© Зенин О.К., Саросика К.С., 2009

воспитания и спорта и Донецкого национального медицинского университета им. М.Горького.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью настоящей работы явилось объективное информирование заинтересованных лиц о техническом устройстве и физреабилитационных возможностях термомассажного ложа Hi-Master DSM-1000.

Результаты исследования.

Термомассажное ложе Hi-Master DSM-1000 состоит из следующих основных элементов (рис. 1): Основной корпус (1) – в нем расположена подвижная каретка из нефритовых валиков с регулируемым подогревом, способная двигаясь вдоль всего позвоночника и обеспечивать эффекты точечного массажа на околопозвоночную область с одновременным воздействием тепла.

Карман для выносного обогревателя (2) – предназначен для хранения выносного обогревателя, когда им не пользуются. Основной выключатель (3) – предназначен для включения и выключения электропитания массажера. Выносной обогреватель (4), состоящий из нефритовых валиков, предназначен для эффективного прогрева различных частей тела, температура устанавливается от 30 до 70 С. Защитное покрытие (5) – предохраняет корпус от повреждений, может стираться отдельно. Панель управления (6) – предназначена для установки температуры внутреннего и выносного обогревателя и выбора режимов массажа. Опора (7) – прочная конструкция для поддержки корпуса массажера. Фиксирующий ремень для ног (8) – ноги фиксируются для повышения эффективности массажа бедер, голеней и голеностопных суставов, а также для более эффективного теплового массажа нижней части тела.

Основными конструктивными и рабочими элементами термомассажного ложа являются (рис. 2): верхний внутренний обогреватель (А1), выполняет массаж от шеи до бедер; нижний внутренний обогреватель (В1), выполняет массаж от бедер до голеностопных суставов; уникальная система крепления обогревателей на упругой основе (А2), позволяет им следовать изгибам тела и снижает болевые ощущения; зубчатая передача (В2) для перемещения подвижной каретки.

Термомассажное ложе Hi-Master DSM-1000 сочетает в себе два основных вида физиотерапевтического воздействия: механические возвратно-поступательные движения валиков подвижной каретки и тепловой эффект от длинноволнового инфракрасного (ИК) излучения.

Сравнивая глубокий аппаратный массаж от движения валиков с классическим, следует считать его близким, по сути, к растиранию и раз-

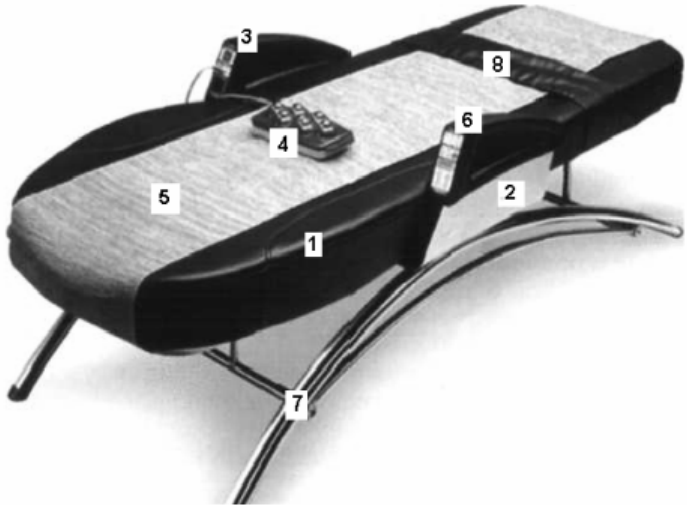


Рис. 1. Общий вид термомассажного ложа Hi-Master DSM-1000

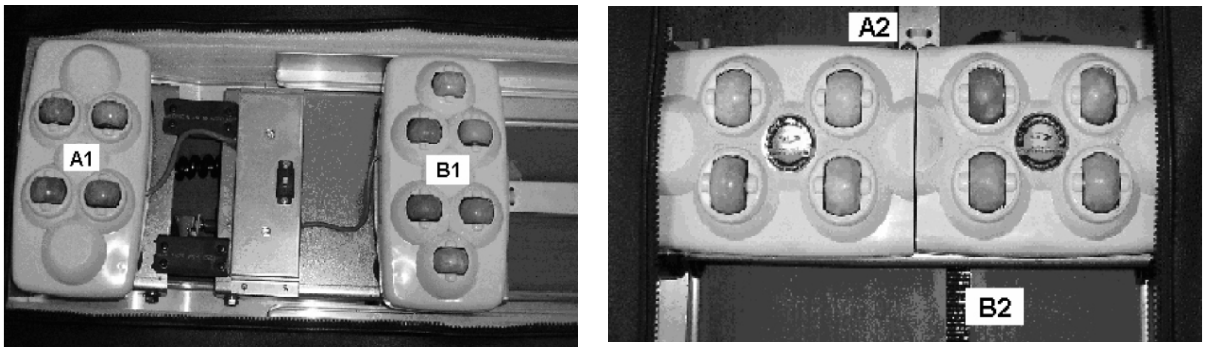


Рис. 2. Основные конструктивные и рабочие элементы термомассажного ложа Hi-Master DSM-1000

минанию, проводимому глубоким надавливанием пальцем, где воздействие пальца удачно заменено воздействием валиков подвижной каретки [7].

Механические напряжения при массаже изменяют жидкокристаллическую структуру цитозоля клеток, (тиксотропное действие), активируют регуляторы локального кровотока (брадикинин, гистамин, простагландины и др.), стимулируют клеточное дыхание и формируют микропотоки основных продуктов метаболизма в клетках. Выброс биологически активных веществ способствует увеличению количества функционально активных капилляров в коже и объемной скорости кровотока в них. Усиление лимфоперфузии тканей (в 7-8 раз) ускоряет выход продуктов метаболизма и аутолиза клеток, рассасывание выпотов и инфильтратов, устраняет застойные явления в тканях и декомпрессию ноцицептивных проводников. Ускорение венозного оттока и увеличение скорости артериального кровотока приводит к повышению систолического и понижению диастолического артериального давлений. Дозированное напряжение мышц нормализует их контрактильный и пластический тонус и повышает работоспособность, мышечный кровоток увеличивается в 1,5 раза, а внутримышечная температура - повышается на 2-3°С. Массаж увеличивает активность в мышцах ключевых ферментов клеточного дыхания (цитохромоксидазы), цикла Кребса (сукцинатдегидрогеназы), а также энзимов утилизации конечных продуктов метаболизма – лактатдегидрогеназы и пируватдегидрогеназы.

Возникающие при массаже деформации кожи, мышц, связок и внутренних органов стимулируют заложенные в них механорецепторы. Их возбуждение приводит к формированию импульсного потока, который по механосенсорным афферентным путям поступает в центральную нервную систему, дыхательный центр и изменяет структуру дыхательного паттерна, способствует активации симпатической системы, возрастает резистентность организма, повышается иммунитет. Чрезмерная активация соматосенсорной зоны, напротив, приводит к усилению тормозных процессов в коре головного мозга, развивающихся по механизму отрицательной обратной индукции. Формирование очага возбуждения приводит к блокаде восходящего афферентного потока от пораженных органов и тканей, наблюдается седативный эффект, иммуносупрессия. Возникающая после массажа (следовой эффект) активация центральных регулирующих влияний на внутренние органы существенно изменяет их функциональные свойства и режим деятельности, способствует повышению работоспособности.

Локальное раздражение нервных рецепторов вызывает ответную рефлекторную реакцию со стороны различных органов и систем, в том числе и удаленных от места вибрации. Даже при относительно непродолжительном действии механических раздражений развиваются изменения, отражающие активацию функции надпочечников (интенсификация метаболизма, усиление секреции глюкокортикоидных гормонов и др.). Непосредственное участие в этой реакции принимает ретикулярная формация ствола мозга и вегетативная нервная система, с которой железы внутренней секреции объединены анатомически и функционально. Мышечная система отвечает на любой раздражитель ритмичной рефлекторной реакцией, а механические воздействия наиболее адекватны для ее рецепторов. При биомеханической стимуляции мышц воздействие, направленное вдоль волокон, синхронизирует работу сократительных элементов, значительно усиливает микроциркуляцию крови. Лечебные эффекты массажа: тонизирующий, актопротекторный, вазоактивный, трофический, метаболический, лимфодренирующий, иммуностимулирующий, седативный, аналгетический.

Кванты ИК-излучения обладают сравнительно небольшой энергией и преимущественно вызывают тепловой эффект, поэтому их называют тепловыми лучами. Проникают они в глубину тканей до 6 см и приводят к локальному повышению температуры облучаемых участков на 1-2°С, причем, местная температура на глубине повышается больше, чем на поверхности, т.е. главным в механизме действия ИК-излучения является тепловой эффект.

Выделяющееся тепло при инфракрасном облучении раздражает терморецепторы и интерорецепторы. От них импульсы поступают в центральную нервную систему, состояние которой определяет течение в организме различных ответных реакций. Под влиянием тепла повышается не только местная на 1-2°С, но и общая температура тела. Образующееся тепло вызывает кратковременный спазм до 30 с, а затем расширяет сосуды. При этом активируется микроциркуляция, повышается проницаемость сосудов, существенно ускоряются метаболические процессы в облучаемых тканях, что способствует удалению из очага воспаления продуктов аутолиза, повышается фагоцитарная активность лейкоцитов, активируется миграция полиморфноядерных лейкоцитов и лимфоцитов в очаг воспаления в подострую и хроническую фазы. Усиление дифференцировки фибробластов и дегрануляции моноцитов, выделение простагландинов, цитокинов и калликреина приводит к активации пролиферации в очаге воспаления и блокаде проводимости афферетных проводников болевой чувствительности из очага воспаления (калликреином). В результате изменения импульсной активности термомеханочувствительных афферентов кожи развиваются нейрорефлекторные реакции в органах, метамерно связанных с облученными участками кожи, повышается эластичность кожи и ее электропроводность, наблюдается антиспастический эффект.

Под действием интенсивного ИК-излучения возникает эритема кожи – калорическая эритема – гиперемия облучаемого участка с отсутствием четких границ, неровными краями, возникающая сразу после облучения и сохраняющаяся в течение 30-60 минут, в основе возникновения которой лежат сосудистые реакции. Пигментация кожи происходит

обычно после 15-20 облучений, локализуясь по ходу вен, и носит пятнистый характер. Лечебные эффекты: провоспалительный, высушивающий, регенеративно-пролиферативный, метаболический, вазоактивный, антиспастический, иммунокоррегирующий, гиперпластический.

Сочетание механического и термического воздействия определило противопоказания и показания к применению термомассажное ложе Hi-Master DSM-1000.

Противопоказания: наряду с общими, противопоказаниями к физиотерапевтическим процедурам использование ложа противопоказано, при синдромах: болевом (выраженном), воспалительных явлений (острая фаза), отечном (в области применения), дискинетическом (атоническом), дисциркуляторном (гиперкоагуляционном), гиперпластическом, целостности кожных покровов и кожных высыпаний, интоксикационном, корешковом. (острая фаза), гипотензивном, дисгормональном (гипертиреоидном). Заболевания: острые гнойные воспалительные заболевания, абсцессы, острые респираторные заболевания, ангина, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, острый аднексит, кольпит, маточное кровотечение, тромбофлебит, варикозное расширение вен, лимфангиты, повреждения кожных покровов и грыжи в области воздействия, острые боли и каузальгии, бронхоэктазы, переломы костей с гематомой, оссифицирующий процесс в мышцах, симпаталгии, недостаточность мозгового кровообращения (особенно в вертебробазиллярном бассейне и у лиц пожилого возраста).

Показания: при следующих основных синдромах воспалительных явлений (в стадии регресса), отечном (отточный массаж), дискинетическом (атоническом, спастическом), диссекреторном (повышение и понижение экскреторной функции), дисгормональном (повышение и понижение инкреторной функции), дисциркуляторном, аллергическом (иммунных нарушений), гиперсимпатикотоническом, метаболических нарушений, гиперпластическом, гипотрофическом, рефлекторном, обструктивном, астеническом, невротическом, психоастеническом, функциональной недостаточности (в стадии компенсации). Заболевания: ушибы, контрактуры, переломы конечностей после иммобилизации, параличи, остаточные явления нарушения мозгового кровообращения, неврозы, невриты, плекситы, радикулиты, соляриты, полиневриты, вибрационная болезнь, постинфарктный кардиосклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, пневмония, бронхит, бронхиальная астма (вне обострения), эмфизема, пневмосклероз, колит, гастрит, дискинезия желчевыводящих путей по гиперкинетическому типу, спаечная болезнь, ожирение, подагра, склеродермия, периферической нервной системы с болевым синдромом (невриты, невралгии), дегенеративные заболевания суставов и позвоночника, последствия травм опорно-двигательного аппарата, хронические воспалительные негнойные заболевания внутренних органов, раны и язвы на фоне гипореактивности организма, ожоги, отморожения.

Дозирование процедур осуществляют по площади воздействия на ткани, их локализации, количеству массажных манипуляций и продолжительности процедуры. Объем работы массажиста оценивают в условных единицах. За одну единицу принимают массажную процедуру, на выполнение которой требуется 10 минут. Количество условных массажных единиц при массаже разных областей тела различно. Общая продолжительность проводимого ежедневно или через день массажа не превышает 10-20 минут (в зависимости от массажных единиц), общего – 60 минут, курс лечения 10-15 процедур. Повторный курс массажа назначают через 1-2 месяца.

Интенсивность воздействия регулируется путем изменения температуры валиков подвижной каретки, временем и локализацией воздействия.

Разработчики (кроме возможности управления в ручном режиме) определили возможность использования 5-ти программ.

Программа 1 (34 минуты). Основной метод массажа.

1. Выполняется 16 проходов подвижной каретки вдоль тела.

Программа 2 (34 минуты). В программе совмещаются массаж и прогревание в биологически активных точках.

1. Выполняется 2 прохода подвижной каретки вдоль тела.

2. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 20 секунд в каждой местной точке, начиная с области таза (9 остановок).

3. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 20 секунд в каждой местной точке, начиная с области таза (9 остановок).

4. Выполняется 2 прохода подвижной каретки вдоль тела.

5. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 20 секунд в каждой местной точке, начиная с области таза (9 остановок).

6. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 20 секунд в каждой местной точке, начиная с области таза (9 остановок).

7. Выполняется 2 прохода подвижной каретки вдоль тела.

Всего во время работы программы 2 происходит локальный прогрев 170 точек на теле.

Программа 3 (35 минут). В программе совмещаются массаж и прогревание в точках.

1. Выполняется 3 прохода подвижной каретки вдоль тела.

2. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 55 секунд в каждой местной точке (9 остановок).

3. Выполняется 2 прохода подвижной каретки вдоль тела.

4. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 55 секунд в каждой местной точке (9 остановок).

5. Выполняется 2 прохода подвижной каретки вдоль тела.

Программа 4 (21 минута). В программе совмещаются массаж и прогревание в точках верхнего отдела позвоночника.

1. Массаж верхнего отдела позвоночника за 8 проходов подвижной каретки.

2. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 36 секунд в каждой местной точке (5 остановок).

3. Массаж за 7 проходов подвижной каретки.

Программа 5 (23 минуты). В программе совмещаются массаж и прогревание в точках нижнего отдела позвоночника.

1. Массаж от талии до таза за 5 проходов подвижной каретки.

2. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 36 секунд в каждой местной точке (5 точек).

3. Массаж от талии до таза за 2 прохода подвижной каретки.

4. Перемещение подвижной каретки с остановками приблизительно на 36 секунд в каждой местной точке (5 точек).

5 Массаж от талии до таза за 5 проходов подвижной каретки.

Рекомендуемое время - 1 час не чаще 2-3 раз в день. Промежуток между сеансами должен быть не менее 4-х часов.

Выводы.

Таким образом, учитывая вышесказанное, можно сделать вывод, что термомассажное ложе Hi-Master DSM-1000 ни в коем случае не является панацеей от всех болезней. Физические факторы, используемые в аппарате, известны и широко используются в рекреационной, физреабилитационной и лечебной практике. Ценным является совокупность факторов, собранных в одном устройстве, и их параметры. Аппарат может быть использован в качестве «домашнего доктора», для отдыха и развлечений в аэропортах, гостиницах, фитнес-клубах, офисах и др.

Целесообразным является также использование термомассажного ложа в спортивной медицине как средства для тренировки, предстартовой подготовки, и средства для скорейшего восстановления спортивной работоспособности и снятия стрессовых состояний после состязаний.

С сентября 2006 года термомассажное ложе Hi-Master DSM-1000 используется в комплексных рекреационных и реабилитационных программах проводимых коллективом кафедры физиологии, физической и психологической реабилитации Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта среди учащихся общеобразовательных школ Донецкой области.

Перспективы дальнейшего развития в данном направлении состоят в рассмотрении эффективности другого современного технического оснащения физреабилитационных учреждений.

Литература:

1. Ялпаева Н.Н. Проблемы организации комплексной реабилитации в регионе // Медицинская реабилитация.-2005.-Т3.-№1.-С.18-22.
2. Пономаренко Г.Н. Вибровакуумтерапия.-СПб.,2005.-165 с.
3. Иванова В.А. Современные представления о реабилитации и ее проблемы в России // Медицинская реабилитация.-2006.-Т5. -№1.-С.11-15.
4. Пономаренко Г.Н. Основы доказательной физиотерапии. Издание 2-е переработанное и дополненное.- К.: Куприянова, 2005.-336 с.
5. Ежов В.В., Андрияшек Ю.И. Физиотерапия для врачей общей практики. Руководство для врачей.-Симферополь-Ялта, 2005.- 400 с.
6. Перспективные пути оснащения реабилитационных учреждений, создания и усовершенствования реабилитационной аппаратуры / В.Н. Сокрут, И.Р. Швиренко, Е.С. Поважная и др. // Архив клинической и экспериментальной медицины. – 2003. -Т12. - № 2.-С. 6-8.
7. Цыкунов М.Б., Еремушкин М.А. Сравнение эффективности ручного классического массажа и аппаратного массажа с использованием CELLU M6 KEYMODULE I при пояснично остеохондрозе // Медицинская реабилитация.-2005.-Т3,№1.-С.38-43.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Зенченков І.П.

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Анотація. Професійна підготовка майбутніх фахівців з основ здоров'я людини повинна бути направлена на усвідомлене придбання духовних цінностей. Завдяки цім цінностям майбутній фахівець має можливість самореалізації у професійній діяльності. На цей час вже стоїть питання про потрібність виховання студентів, тому що соціальна функція вищої освіти полягає в передачі загальнолюдських цінностей, специфічних професійних навиків і правил соціального саморегулювання у процесі навчання. У своїй професійній діяльності фахівець з основ здоров'я може проявити свої творчі здібності.

Ключові слова: духовні, цінності, фахівець, здоров'я, творчість, гуманність, знання.

Аннотация. Зенченков И.П. Духовные ценности будущих специалистов основ здоровья человека. Профессиональная подготовка будущих специалистов основ здоровья человека должна быть направлена на осознанное приобретение духовных ценностей. Благодаря этим ценностям будущий специалист имеет возможность самореализации в профессиональной деятельности. Стоит вопрос о необходимости воспитания студентов, так как социальная функция высшего образования состоит в передаче общечеловеческих ценностей, специфических и профессиональных навыков и правил социального саморегулирования в процессе обучения. В своей профессиональной деятельности специалист по основам здоровья может проявлять свои творческие способности.

Ключевые слова: духовные, ценности, специалист, здоровье, творчество, гуманность, знания.

Annotation. Zenchenkov I.P. Spiritual values of future specialists of bases of health of man. Professional preparation of future specialists of bases of health of man must be directed on the realized acquisition of spiritual values. Thanks to these values a future specialist is in a position of self-realization in professional activity. There is a question on necessity of education of students as social function of higher education will consist in transfer of the universal values specific and professional skills and rules of social self-regulation during training. In the professional work the expert on bases of health can show the creative abilities.

Keywords: spiritual, values, specialist, health, creation, humanity, knowledge.

© Зенченков І.П., 2009

Вступ.

У процесі професійної підготовки майбутні фахівців основ здоров'я людини крім засвоєння фундаментальних знань, практичних навичків, повинні розвинутися як особистості, шляхом приєднання до духовних багатств суспільства. Таким чином буде здійснюватися суспільно-значиме призначення вищого навчального закладу – через професійну підготовку фахівців здійснює умови свого існування.

З моменту становлення України як незалежної держави і подальшого її розвитку, соціальна функція освіти вищих навчальних закладів збільшується. На цей час вже не стає питання про потрібність виховання студентів, тому що соціальна функція вищої освіти полягає в передачі загальнолюдських цінностей, специфічним професійним навикам і правилам соціального саморегулювання у процесі навчання. Тому на кожного майбутнього фахівця покладається завдання усвідомлено реалізувати свої суспільно-професійні й духовні придбання в суспільстві. Для здійснення своєї функції, вищі навчальні заклади повинні створювати та удосконалювати процес і умови професійної підготовки [1,2].

Тому для підготовки фахівців нового якісного рівня необхідна сформованість духовних цінностей.

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

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи - визначити сутність духовних цінностей майбутніх фахівців основ здоров'я людини.

Завдання - теоретично розглянути прояв духовних цінностей у діяльності фахівців основ здоров'я людини – знань, творчості, гуманності.

Результати дослідження.

Через вчинки та діяльність людини реалізується духовність і вона постає як відповідальний суб'єкт життєтворчості. Духовність, у свою чергу, проявляється через духовні цінності особистості та через її діяльність.

У коло діяльності фахівця основ здоров'я людини входить: відновлення та корекція фізичного стану людей після травм, проведення різних профілактичних заходів. Фахівці основ здоров'я людини в своєї діяльності повинні бути професіоналами, проявляти гуманне ставлення до людей і мати творчий підхід у своєї роботі.

Щоб бути професіоналом своєї справи, сучасним фахівцям основ здоров'я людини необхідно вміти відчувати настрій хворої людини, її емоційний та внутрішній стан, запити, бажання, тобто своєю душею відчувати її душу. Важливо так будувати професійну діяльність щоб за бажанням якнайкраще виконати оздоровчі заходи, використанням творчих підходів до методів та методик, не втратити здатність жаліти, співчувати, радіти спілкуванню з людьми, вміння бачити красу у звичайних речах.

Як вважає психолог-дослідник А. Маркова, „Професіоналом можна рахувати людину, яка оволоділа нормами професійної діяльності, професійного спілкування і здійснює їх на високому рівні, добиваючись професійної майстерності, дотримуючи професійну етику, слідуючи професійним ціннісним орієнтаціям; який змінює і розвиває свою особу і індивідуальності засобами професії; який прагне внести творчий внесок в професію, збагативши досвід професії; який прагне і уміє викликати інтерес суспільства до результатів своєї професійної діяльності, сприяє підвищенню ваги і престижу своєї професії у суспільстві, гнучко враховує нові запити суспільства до професії" [3, с. 254].

Таким чином, бути професіоналом своєї справи для майбутніх фахівців основ здоров'я людини, це не тільки мати знання та уміння професійної діяльності, але також мати ціннісне ставлення до своєї професії. Ціннісне ставлення до своєї професії – це, перш за все, ціннісне ставлення до знань та їх творче використання в процесі діяльності.

Як вважає В. Сластьонін: „Цінності-знання – це визначеним образом упорядкована й організована система знань і умінь, що представлена в вигляді педагогічних теорій розвитку і соціалізації особистості, закономірностей і принципів побудови і функціонування навчального процесу" [4, с. 119]. Звідси виходить, що у процесі професійної підготовки майбутні фахівці основ здоров'я людини у повній мірі повинні оволодіти фундаментальними знаннями, мати змогу творити, орієнтуватися в інформації що необхідно для його професіональній діяльності, і це відноситься до „цінності-знання".

Філософське визначення знань наступне: „Знання – продукт суспільної матеріальної та духовної діяльності людей; ідеальне вираження у знаковій формі об'єктивних форм і зв'язків світу, природного і людського" [5, с.150-151].

Традиційно знання визначають як основні факти науки і теоретичні узагальнення, що з них випливають [6]. Під володінням знаннями розуміють збереження в пам'яті, розуміння й вміння їх відтворювати й використовувати.

Знання характеризуються чотирма ознаками: структурованість, інтерпретованість, зв'язність, активність [7].

Так, згідно першої ознаки, знання мають структуру, між елементами знань існують певні зв'язки, які характеризують міру осмислення та виявлення основних закономірностей і принципів, які діють у даній галузі. Поняття „структура", в філософському розумінні визначається як „будова й внутрішня форма організації системи, що виступає як єдність стійких взаємозв'язків між" [6, с.462].

Друга ознака зумовлюється змістом, або семантикою знань, а також тим, що елементи знань пов'язані зі способами їх використання. Третя ознака зумовлюється наявністю ситуативних відносин між елементами знань, які можуть бути пов'язані між собою в окремі блоки (тематично, семантично або функціонально).

У практиці зустрічаються багато непередбачених обставин, завдяки яких у оздоровчі заходи фахівцям необхідно щось додавати. Тому використання багатьох методів та методик оздоровлення залежить від того, як їх можливо пристосувати до кожної людини. Додавати щось нове для забезпечення процесу оздоровлення залежить від творчого використання знань. Таким чином творчість фахівців основ здоров'я людини можливо більш конкретно визначити як процес створення нових шляхів рішення різних типів оздоровчих завдань Проява творчості в професійної діяльності залежить від того, наскільки сформовані естетичні духовні цінності фахівців основ здоров'я людини.

Таким чином, у своєї професійної діяльності фахівець основ здоров'я може проявити свої творчі здібності. Творчі здібності у діяльності фахівця основ здоров'я людини реалізуються через: знаходження оптимальних рішень у нестандартних ситуаціях; прагнення на відкриття нового; усвідомлення свого досвіду; створювати нові оригінальні ідеї; вирішувати проблемні ситуації; бачити проблему по новому і удосконалювати процес; прагнення до гармонії і красоти у процесі оздоровчих заходах; прагнення до нових знань. Отже фахівець основ здоров'я людини повинен бути творчою людиною.

Адже тільки для людини, яка прагне до творчості, як вважає Я. Пономарьов, характерні оригінальність, ініціативність, висока саморегуляція, висока працездатність і для неї важливо не тільки досягнення мети у праці, але і сам процес [8]. На думку Б. Ананьєва, до творчої людині належать такі властивості, як глибина і гострота мислення, незвичайність постанови питання і його рішення, інтелектуальна ініціатива [9]. В. Петровський до важливих якостей творчої особистості відносить вариативность і гнучкість [10].

У філософському енциклопедичному словнику дається наступне поняття творчості: „….творчістю називають всяке внесення нового, зокрема створення образів в результаті формуючої діяльності духу, творчої фантазії" [5, С.449]. Як відмічає Ш. Амонашвили, сила творчості заключається не у руках художника, а в його духовному світі [11]. На думку М. Гореликової, творчість зв'язана з активністю людини, з його духовними накопиченнями, альтруїстським початком, виражається в окрилености, натхненні, натхненності [12]. Як пише В. Шадриков: „вершиною творчої діяльності стають духовні творіння людини, в яких робиться спроба осмислити роль і призначення людини в історії, його відносини з іншими людьми з позиції добра і зла. В цьому творчому пошуку формується духовність людини як вищий прояв людяності" [13, С.47].

Ш. Амонашвилі, Ф. Василюк, В. Видгоф, М. Гореликова, Н. Лукин зв'язують творчі цінності з красотою, прекрасним, творчою діяльністю людини як у внутрішньому світі, так і у навколишньому.

В. Козленко перераховує наступні кореляти творчості:

– висока ерудиція, визначувана направленістю інтересів і забудькуватість на звичайні факти; здібність легко розуміти головне і забувати другорядне; високе запам'ятовування багатозначності, підтекстів;

– цілісність, свіжість, самостійність сприйняття, його спрямованість на рішення задач і проблем; здібність відмічати головне; вміння при сприйнятті не залежати від фіксованої установки; здібність сприйняти неточності, відхилення, незвичність і унікальність властивостей предметів;

– живість, особлива яскравість уяви, незвичайність;

– оригінальність, гнучкість, побіжність мислення;

– висока емоційна збудженість, радість, наповнення емоцій, прагнення домінувати, прагнення бути незалежним, порушення порядку, зняття відчуття страху;

– вигадка, інтуїція, передбачення; фантазія, критичність, висока активність у розумовій діяльності;

– виділення від стандартів у поведінці, оригінальність, ініціативність, впертість, чесність, незалежність, лабільність, критичність, впевненість при невизначеності, висока самооцінка, гордість;

– мотиваційні особливості: прагнення до творчості, до нових знань, до знаходженню нових закономірностей, до духовному росту, до співпраці, схильність до аналізу і синтезу, до розвитку естетичних почуттів [15].

Ціннісне ставлення до знань, проява творчо стих цінностей у професійній діяльності можлива при гуманному ставленні до людини, коли фахівець відчуває що це потрібне для людини. Коли фахівці основ здоров'я людини становлять для себе питання не „Що я можу робити? ", а питання – „Що я можу зробити для людини, якої потрібна професійна допомога?", тоді прояв духовних цінностей буде у повній мірі. Духовні цінності повинні проявлятися в професійній діяльності цілісно та в взаємодії, тоді можливо говорити про ціннісне відношення у професійній діяльності. Для цього повинне додати про етичні духовні цінності, про гуманність до людині.

Хвора людина чутко сприймає, а іноді дуже боляче, до себе ставлення, і за цім чітко слідкує. Вона хоче, щоб її поважали, була значуща як повноцінна людина, надавали увагу, співчували, відчувати до себе добре ставлення. І це можливо, коли фахівці з фізичної реабілітації мають гуманістичне ставлення до людини, можуть проявити терпіння, повагу, доброту, співчуття. Все це належить до функцій моралі [14 с. 99]. Згідно з цім, можна зробити висновок, що для діяльності фахівців основ здоров'я людини потрібне сформованість гуманістичних цінностей.

Моральні цінності можна охарактеризувати як етично-позитивні, як добро. Як вказує М. Горлач: „Моральні цінності виявляються похідними, що відображають більш менш повно, більш менш адекватно те, що є необхідне в самому суспільному бутті, в житті самого суспільства. І в такому значен-

ні мир цінностей вторинний, похідний, несамостійний, залежить від суспільного буття, тобто виступає як суб'єктивний вираз соціального взаємозв'язку". Також він додає: „Вчинок тільки тоді має цінність, якщо дії людини свідомо направлені волею на досягнення такої мети, яка зачіпає інтереси інших людей або якихось соціальних спільнот" [15 с.130-131].

Тому в професійній діяльності фахівців основ здоров'я людини повинні бути наступні моральні цінності: гуманістичне ставлення до людей, повага, добро, співчуття, терпіння, прояв уваги.

То що саме людина повинна знаходиться у центрі уваги фахівця основ здоров'я людини, то особливе ставлення до формування етичних духовних цінностей. На наш погляд саме сформовані гуманістичні цінності зможуть забезпечити відповідного відношення до людини. Коли вона зможе відчути до себе людяність, співпереживання, милосердя, терпіння, увагу та ін. Саме вони базуються на визнанні цінності кожної людини. Тому формування гуманістичних цінностей – важлива функція професійної освіти майбутніх фахівців основ здоров'я людини.

Висновки.

Таким чином у фахівців основ здоров'я людини повинні бути сформовані наступні духовні цінності – знання, творчість, гуманність.

Так завдяки сформованим духовним цінностям, майбутній фахівець основ здоров'я людини зможе на високому рівні здійснювати професійну діяльність, а саме – повноцінно й творчо використовувати отримані знання на користь людині.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробка проблематики духовних цінностей майбутніх фахівців основ здоров'я людини здійснюється згідно теми дисертаційного дослідження. Інші проблеми щодо формування духовних цінностей буде розглядатися у наступних статтях.

Література:

1. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования. От деятельности к личности. – М.: Academia, 2001. – 304 с.
2. Слепкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2005. – 239 с.: іл..
3. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 309 с
4. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А.Сластёнин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов. – 4-е изд. – М.: Школьная Пресса, 2002. – 512 с.
5. Философский словарь // Под ред. И.Т. Фролова. – М.: Политиздат, 1987.
6. Уинстон П. Искусственный интеллект: Пер. с англ. – М.: Мир, 1980, 1980.
7. Гаврилова Т.А., Червинская К.Р. Извлечение и стуктурирование знаний для экспертных систем. – М.: Радио и связь, 1992 г.
8. Пономарёв Я.А. Психология творчества и педагогика. – М.: Педагогика 1976., – 280 с., ил.
9. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2т. / Под ред. А. Бодалёва, Б. Ломова. – Т1., М.: Педагогика, 1980. – 213 с.
10. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности Ростов-н-Д.: Феникс, 1996. – 512 с.
11. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике / Ш.А. Амонашвили. – М.: Изд. Дом Шалва Амонашвили. – 1995. – 496 с.
12. Гореликова М.В. Творчество и решение задач духовного развития личности в образовании / М.В. Гореликова // Инновации и образование. Сборник материалов конференции. Серия «Symposium», выпуск 29. СПб.: Санкт-Петербург философское общество, 2003. – С. 46-53.
13. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека: Учебное пособие / В.Д. Шадриков. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320 с.
14. Козленко В.Н. Проблема креативности личности // Сб. Психология творчества: общая, дифференциальная, прикладная. Под. ред. Я.А. Пономарёва. – М., 1990. – С. 131-148.
15. Горлач М.І. Вибране: У 3 т. Т. 2. Світ повсякденності. – Х.: Факт, 2003. – 639 с.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ

Іваненко Н.В.

Донецький державний університет управління

Анотація. Процес формування культури здоров'я – це динамічне складне явище, яке здійснюється на основі цілеспрямованого й організованого формування особистості менеджера. Значення культури для управлінської діяльності дуже велике і тому в бізнесі цьому феномену приділяється достатньо уваги. Визначення культури здоров'я менеджерів вимагає попереднього аналізу більш загального поняття культури. В умовах розумового напруження заняття фізичними вправами набувають нового значення. Вони виступають як спосіб розрядки і зняття нервового напруження, збереження психічного здоров'я майбутнього менеджера.

Ключові слова: менеджер, культура, здоров'я, процес, дослідження.

Аннотация. Иваненко Н.В. Культура здоровья менеджеров, как составляющая часть их профессиональной культуры. Процесс формирования культуры здоровья – это динамично сложное явление, которое осуществляется на основе целеустремленного и организованного формирования личности менеджера. Значение культуры для управленческой деятельности очень большое и потому в бизнесе этому феномену уделяется достаточно внимания. Изучение культуры здоровья менеджеров требует предварительного анализа более общего понятия культуры. В условиях умственного напряжения занятия физическими упражнениями получают новое значение. Они выступают как способ разрядки и снятия нервного напряжения, сохранения психического здоровья будущего менеджера.

Ключевые слова: менеджер, культура, здоровье, процесс, исследование.

Annotation. Ivanenko N.V. Culture of health of managers, as component of their professional culture. The process of the development of the hearth culture is active and difficult action with is acted according to directed and organized development of the manager. Value of culture for administrative activity is too big, so in business to this phenomenon is given enough attention. Studying of culture of health of managers demands the preliminary analysis more the general concept of culture. In conditions of intellectual pressure of employment by physical exercises receive new value. Act as a way of discharge and removal of a nervous pressure, preservation of mental health of the future manager.

Keywords: manager, culture, health, process, research.

Вступ.

Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Визначення культури здоров'я менеджерів, вимагає попереднього аналізу більш загального поняття культури. У науковій літературі можна зустріти велику кількість різноманітних визначень цього поняття, кожне з яких охоплює окремі суттєві

© Іваненко Н.В., 2009

сторони культури, нерідко випускаючи з виду інші, не менш важливі. На думку Асмолова А.Г., Афанасьєва Ю.Л., Васяновича Г.П. справа тут не стільки в недостатній глибині пізнання феномену культури, проникненні в його сутність та природу, скільки в надзвичайній складності і багатогранності цього явища [4], [2], [3], [1].

Представник західної культурології М. Вебер розглядав культуру як сукупність духовних символів, що не підлягають ніяким утилітарним цілям; Е. Кассірер уявляв її як форму розумової діяльності, яка спрямована на створення й усвідомлення символічних форм; за Ж. Марітеном основу всього цінного в культурі становить релігія; К. Леві-Стросс головним проявом культури вважає мову, систему знаків, комунікацію; А. Моль визначає культуру як інтелектуальний аспект штучного середовища, що створюється людиною в процесі її життєдіяльності [5].

Як бачимо, розбіжність у визначеннях поняття «культура» є досить значною. Значення культури для управлінської діяльності дуже велике і тому в бізнесі цьому феномену приділяється достатньо уваги. Не кожна діяльність людини розвиває і збагачує культуру, а лише та, в результаті якої створюються зразки та цінності матеріального і духовного життя, завдяки чому розвивається і змінюється сама людина. Діяльність як спосіб розвитку культури виконує, перш за все, культуротворчу функцію, у процесі якої створюються та перетворюються цінності культури. Саме культура, виступаючи активною формою людської діяльності, є фактором суспільного розвитку і формування людської особистості.

Таким чином, культура є універсальним способом діяльності людини, спрямованої на освоєння світу та виявлення своєї внутрішньої сутності, результатом якої є сукупність створених і накопичених культурних багатств як особливої форми культурної реальності, що служить однією з головних основ усієї людської діяльності та людського буття і є головною цінністю культури. Як свідчать теоретичні дослідження праць філософів, педагогів, медиків, є лише окремі роботи, у яких вживається поняття “культура здоров’я особистості” (В.І.Климова) [8], [1]. Ряд авторів розглядають окремі змістові аспекти культури здоров’я особистості (Г.П.Апанасенко, І.І.Брехман, Т.Є.Бойченко, Л.А.Животовська, О.О.Команєва, В.О.Мовчанюк, Л.О.Попова, С.О.Свириденко, В.В.Страшко, Т.П.Усатенко, А.В.Царенко та інші) [7], [8], [6]. Однак, ці автори не розглядали ні конкретну сутність цього поняття, ні структуру культури здоров’я, її зміст, шляхи формування для підготовки менеджерів.

Набагато ширшим є трактування цього поняття В.Скуленим, який розглядає культуру здоров’я як фундаментальну науку про людину та її здоров’я, як інтегральну галузь знання, яка розробляє і вирішує теоретичні і практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної психосоціальної адаптації і створення здорового середовища існування [6].

Філософ В.І.Климова відмічає: “Культуру здоров’я визначає уміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь. Для цього, по-перше, необхідно зрозуміти умови, в яких ми живемо, знати характеристики оточуючого середовища. По-друге, вивчити індивідуальні якості та особливості. По-третє, розумно співвіднести “суб’єктивного себе” з об’єктивним навколишнім світом, щоб найкращим чином увійти без непотрібних і подекуди хворобливих станів у всілякі втрати, невиправдані “притирки”, “доводки”, “перебудови”. По-четверте, дивитися на своє здоров’я по-державному: пам’ятати, що попередити хворобу легше, аніж лікувати, що здоров’я багато в чому залежить від правильного способу життя” [9].

При такому підході цілком правомірно говорити про культуру здоров’я, як про невід’ємну складову загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення здоров’я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

Робота виконана за планом НДР Донецького державного університету управління.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета і об’єкт дослідження: професійна підготовка менеджерів у ДонДУУ.

*Предмет дослідження***:** формування культури здоров’я майбутніх менеджерів засобами фізичного виховання у навчальному процесі ДонДУУ.

Результати дослідження.

На першому етапі дослідження 2006-2007 навчальний рік аналізувалася психолого-педагогічна, філософська, соціологічна та спортивна література з теми дослідження.

На другому етапі 2007-2008 навчальний рік було проведено експеримент, у процесі якого було визначено рівень сформованості культури здоров’я у майбутніх менеджерів Донецького державного університету управління. В експерименті приймали участь 176 студентів І-ІV курсів.

В умовах розумового напруження заняття фізичними вправами набувають нового значення як спосіб розрядки нервового напруження і збереження психічного здоров’я майбутнього менеджера. Систематичні фізичні тренування з оптимальним навантаженням підвищують стабільність до впливу негативних факторів. Крім того, на відміну від інших спеціальностей, підготовка менеджера вимагає формування особливих навичок та якостей. Тому правильно обраний режим рухової активності сприятиме формуванню культури здоров’я менеджера. На рухову активність людини впливають такі фактори, як соціально-культурні (наприклад, кількість вільного часу), організаційно-інституційні (наприклад, традиції та рівень фізкультурної організованості, рівень викладання фізкультури у вищих закладах освіти), декотрі спеціальні екологічні та етичні фактори, вплив малих груп (сім’я, друзі), фактори особистого порядку, часто зумовлені генетичним та сімейним вихованням, тобто рівнем і конкретним характером фізичних та психічних

передумов особистості для занять фізичною культурою взагалі і для відомого рівня та виду фізкультурної діяльності. Але все-таки більшість студентів жаліються, в основному, на брак вільного часу, причому у вихідні також. Попри це, погодимося, що в кожного з нас вільний час є, але не всі однаково його використовують, не задумуючись над тим, що наприкінці тижня (вихідні) організм потребує не менше двох годин активних помірних занять на повітрі, на природі. Так, у 89% майбутніх менеджерів, які навчаються у Донецькому державному університеті управління, відпочинок носить, в основному, пасивний характер, тому що переважна більшість з них вважає, що заняття фізичною культурою в межах навчальної програми достатні для забезпечення їхнього рухового режиму. На наш погляд, активний відпочинок повинен займати таке ж місце в житті людини, як гарний і міцний сон. У світі дедалі більшого значення набуває здібність «навчатися здоров'ю». Але для цього потрібно не лише в робочі дні слідкувати за своїм руховим режимом, а ще й власними зусиллями вести цілеспрямовану підготовку до використання вільного часу.

Формування культури здоров'я майбутніх менеджерів неможливе без формування потреби фізичного вдосконалення. Студентам Донецького державного університету управління для виявлення рівнів сформованості потреби фізичного вдосконалення було запропоновано анкету Шаболтаса А.В., яка включає 10 мотивів-категорій та складається з 45 пар міркувань про причини занять фізичними вправами. Отже, за отриманими даними більша кількість студентів – 57,3 %, має низький рівень сформованості потреби фізичного вдосконалення; 23,1 % – середній рівень і лише 33 % студентів мають високий рівень. Виховання у студентів вищих навчальних закладів потреби занять фізичною культурою закладено в їхнє соціально-культурне буття, яке засновано на загальній і професійній культурі. Як інтегральний результат виховання і професійної підготовки вона проявляється у ставленні студентів до свого здоров'я, фізичних можливостях і здібностях, способі життя і професійній діяльності, в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій та в їх практичному втіленні.

Недооцінювання студентами значення фізичних вправ суттєво послаблює трудовий потенціал майбутніх менеджерів, оскільки знижує їх фізичні і розумові можливості, виникає протиріччя між професійними вимогами і фізичним станом. Серед студентів старших курсів займається фізичною культурою і спортом 36%, не займається – 23%, займається з бажанням – 41%. Як бачимо 77% старшокурсників займається спортом і розуміє його користь і престижність фізичної досконалості.

На запитання: «Скільки років Ви займаєтеся спортом?» 23% відповіли – один рік; 10% – два роки; 36% – три роки; 13% - чотири роки; 18% - понад чотири роки. Тобто 67% студентів займається спортом три і більше років, 17% з них – щодня; 53% – рідко; 30%о – якщо є час. З цього витікає, що тільки незначна частина студентів регулярно займається фізичною культурою і спортом. Тим часом 37% юнаків і дівчат вважають, що студентам необхідно займатися фізичною культурою та спортом регулярно, 36% вважають, що інколи, 27% вважають, що без занять фізичною культурою можна обійтись. Отже, для більшості студентів фізична культура і спорт є одним з компонентів проведення здорового способу життя та дозвілля, однак регулярні заняття для них ще не стали потребою.

Основною причиною, що перешкоджає формуванню в студентів потреби фізичного вдосконалення є нерозуміння того, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають навчанню та вирішенню інших справ. На це вказали 37% студентів, 36% відповіли, що допомагають інколи, 27% відмітили, що допомагають завжди. На запитання: «Залежність занять фізичною культурою і спортом від кількості вільного часу» були отримані такі дані: таку залежність підтвердили 43% студентів, 34% відповіли, що така залежність буває інколи, 23% вказали, що в цьому залежності немає. Найбільше їм заважає регулярно займатися фізичною культурою і спортом слабке здоров'я. На це вказали 33% студентів, на непридатний час для тренувань вказали 33%, на відсутність часу – 23%, на те, що їм ніщо не заважає – 11%. Отже, у 89% студентів є об'єктивні причини, що утрудняють регулярні заняття фізичною культурою і спортом. Тим часом як 30% з них розуміє, що такі заняття їм потрібні для розрядки від навчання, 27% - для здоров'я, 10%л – для підтримання гарної фізичної форми.

Використовують свій вільний час студенти нераціонально. Палять, в середньому, 42,3% студентів перших–четвертих курсів. Від першого до третього курсу поширеність тютюнопаління зростає з 37,7% до 55,2%, а на четвертому дещо знижується. Вживають алкогольні напої 92,9% опитаних, при цьому 65,6% - рідко; 22,9% - помірно, 11,5% - часто (з них 2% щодня). Ці дані дають підставу вважати, що спосіб життя обстежених студентів є нездоровим, вказують на відсутність у переважної більшості з них не тільки позитивного ставлення до здорового способу життя і свого здоров'я, але й елементарних знань з питань гігієни, харчування, поєднання розумової праці з фізичними навантаженнями під час навчальних занять та самопідготовки.

Таким чином, під час проведення експерименту на заняттях з фізичного виховання вирішувався цілий ряд педагогічних завдань, які спрямовувалися на формування в студентів культури здоров'я. Такими завданнями були: формування і розвиток у студентів стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом; отримання знань, необхідних для фізичного виховання і самовиховання; навчання студентів руховим умінням і навичкам, необхідним для організованих і самостійних занять фізичними вправами; різнобічний розвиток основних фізичних якостей; формування необхідних професійно-прикладних умінь і навичок з урахуванням майбутньої спеціальності; сприяння гармо-

нійному фізичному, духовному та інтелектуальному розвитку студентів; формування навичок здорового способу життя; сприяння гармонійному фізичному розвитку; здійснення профілактики стресових станів засобами фізичної культури тощо. Ці завдання вирішувалися на обов'язкових заняттях з фізичного виховання, у групах спортивного вдосконалення та в процесі самостійних занять фізичними вправами. В контрольних групах заняття проводилися за загальноприйнятою методикою за діючою навчальною програмою з фізичного виховання студентів Донецького державного університету управління.

Висновки.

Таким чином, вивчення проблеми формування у студентів культури здоров'я показало, що студенти недооцінюють заняття фізичною культурою і спортом з орієнтацією на майбутню професійну діяльність. Причому нерозуміння студентами необхідності занять фізичною культурою і спортом одночасно поєднується з низькою руховою активністю під час проведення дозвілля і поганою самоорганізацією свого режиму дня. Проведений аналіз динаміки ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом вказує на необхідність проведення з першого курсу цілеспрямованої виховної роботи в процесі обов'язкових занять, спортивного вдосконалення та самостійних занять фізичними вправами. Ця робота має включати систему педагогічних впливів, спрямованих на формування у студентів потреби фізичного вдосконалення.

Формування у майбутніх менеджерів культури здоров'я має бути довгостроковим завданням діяльності вищих навчальних закладів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем здоров'я менеджерів, як складової частина їх професійної культури.

Література:

1. Асмолов А.Г. Не пройденный путь: от культуры полезности к культуре достоинства // Вопросы психологии. – 1990. – №5. – С. 5-13.
2. Апанасенко Г.Л. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини. – К., СПб.: МГП "Петрополіс", 1992. – 123 с.
3. Афанасьев Ю. Л. Національна культура як предмет професійної діяльності //Національне виховання: формування світогляду і духовних цінностей у студентської молоді.-1996.-С. 13-15.
4. Афанасьєв Ю. Л. Інтеграція гуманітарної освіти на культурологічній основі // Вуз і проблеми духовного відродження України. – Рівне, 1994. – С. 37-42.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье.-Л: Наука, 1987.-С. 125.
6. Бойченко Т.Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості і проблеми формування. // Валеологія. – 1996. – №1. – С.25-27.
7. Васянович Г. П. Відповідальність як духовна цінність особистості (культурологічний аспект) // Цінності орієнтації у громадському становленні особистості: Наук.-метод. зб. -Дрогобич: Відродження, 1998. – С. 47-49.
8. Давыдов Ю.Н. Культура – природа – традиция. – М., 1978. – 286 с.
9. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф. канд. пед. наук. 13.00.01 / Ін-т проблем виховання АПН України. - К., 1998. – 16 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФИНАНСОВОГО КРИЗИСА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРАИНЕ

Иванов А.В., Иванченко Ю.Н.

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. Мировой экономический кризис отразился на всех аспектах жизни общества. В Украине одним из последствий стал социальный кризис, который затронул и сферу физической культуры и спорта. Важным моментом является прогнозирование дальнейшего развития массового и профессионального спорта, спорта высших достижений в сложных экономических условиях. Весьма актуальным представляется выявление конкретных воздействий кризиса на все составляющие спорта и выработка мероприятий по их предупреждению. Поднят вопрос о том, как конкретно кризис влияет на физическую культуру и спорт. Рассматриваются его составляющие.

Ключевые слова: финансовый кризис, массовый спорт, профессиональный спорта, спорт высших достижений.

Анотація. Іванов О.В., Іванченко Ю.М. Вплив фінансової кризи на розвиток фізичної культури і спорту в Україні. Світова економічна криза вплинула на всі аспекти суспільного життя. В Україні однім з наслідків є соціальна криза, що торкнулася і сфери фізичної культури і спорту. Важливим моментом є прогнозування подальшого розвитку масового, професійного спорту, спорту вищих досягнень в складних економічних умовах. Дуже актуальним є виявлення конкретного впливу кризи на всі складові спорту і розробка заходів щодо його попередження. Підняте питання про те, як конкретно криза впливає на фізичну культуру і спорт. Розглядаються її складові.

Ключові слова: фінансова криза, масовий спорт, професійний спорт, спорт вищих досягнень.

Annotation. Ivanov A.V., Ivanchenko Y.M. The economical crisis impact on the development of physical culture and sport in Ukraine. A world economic crisis affected all aspects of the social life. In Ukraine one of consequences is a social crisis which affected the sphere of physical culture and sport. An important moment is prognostication of further development of mass and professional sport, sport of highest achievements in difficult economic terms. Very actual is an exposure of concrete influences of crisis on all constituents of sport and creating of measures on their warning. Actual revealing concrete influences of crisis on all components of sports and development of actions under their prevention is represented. The question on how particularly crisis influences physical training and sports is lifted. Its components are examined.

Keywords: financial crisis, mass sport, professional sport, sport of higher achievements.

Введение.

Одной из особенностей протекания экономический кризиса в Украине является то, что он сопровождается глубоким кризисом социальной сферы. И отрасль физической культуры и спорта как составная часть социальной сферы также подвергается серьезным негативным воздействиям.

В связи с тем, что кризис начался относительно недавно, говорить о серьезных исследованиях по этому вопросу пока рано. Однако можно отметить, что уже появился ряд статей на эту тему, в которых даются попытки спрогнозировать влияние кризиса на отрасль физической культуры и спорта.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого национального технического университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данной работы является выявление влияния экономического кризиса на отрасль физической культуры и спорта как составной части социальной сферы.

Задачами исследования является прогнозирование конкретных проявлений финансового кри-

© Иванов А.В., Иванченко Ю.Н., 2009

Таблица 1.

Государственное финансирование физической культуры и спорта 2008-2009 гг.

Наименование показателя	Бюджет на 2008г, тыс. грн.	Фактическое исполнение за 2008г, тыс. грн.	Оптимальная потребность на 2009 г, тыс. грн.	% обеспеченности оптимальной потребности показателем Министерства финансов Украины
Заработная плата	5 104,0	5 116,3	5 689,9	92,5%
Приобретение предметов потребления и материалов, оплата услуг и прочие расходы	377,7	564,5	1 218,7	43,7%
Отдельные мероприятия по реализации государственных (региональных) программ	279,8	326,7	228,7	0%
Итого	15 866,6	23 411,2	15 122,8	65,8%

зиса в профессиональном, массовом спорте и спорте высших достижений.

Результаты исследования.

Для того чтобы понять, как конкретно кризис влияет на физическую культуру и спорт, рассмотрим его составляющие.

1. Олимпийский спорт (или спорт высших достижений).

- ДЮСШ. Как известно, базой для развития спорта высших достижений являются ДЮСШ, СВСМ, УОР и другие учреждения, которые занимаются спортивной подготовкой детей и молодежи. ДЮСШ финансируются полностью за счет бюджетных поступлений. Очевидно, что в период финансового кризиса источники пополнения бюджета сокращаются, поэтому пересматриваются и урезаются направления государственного финансирования. Эти процессы нашли свое отражение и в сфере финансирования спорта. Так, можно сказать, что в 2009 году бюджетного финансирования хватит лишь на выплату заработной платы работников, занятых в этом секторе. Если проанализировать план бюджетного финансирования на 2009 год и сравнить с аналогичными цифрами 2008 года, то можно отметить явную тенденцию к урезанию финансирования спорта. Данные представлены в таблице [1].

Таким образом, можно констатировать, что в будущем году расходы бюджета на развитие сети спортсооружений, поддержание их в оптимальном состоянии, расширение материальной базы будут сведены к минимуму. И хоть пока количество спортивных школ не сокращается и массовые увольнения не предвидятся, можно сделать прогноз о том, что они фактически будут поставлены в условия выживаемости. То есть, все текущие расходы спортивные школы будут нести за счет введения абонементной системы. Таким образом, это финансовое бремя ляжет на плечи занимающихся, что автоматически приведет к «отсеиванию» малообеспеченных слоев.

- национальные федерации, сборные команды страны. Отметим, что в зависимости от вида спорта федерации и сборные команды имеют разные источники финансирования. Стратегически важные, исторически сильные виды спорта (плавание, легкая атлетика, художественная гимнастика), которые практически на 100% финансируются государством, вряд ли ощутят последствия финансового кризиса в ближайшее время. Федерации же тех видов спорта, которые финансируются частично или полностью за счет спонсорских средств, скорее всего, значительно пострадают.

Так, например, директор спортивного клуба «ИСД» Марк Бейгельзимер, говорит о том, что финансовый кризис очень сильно скорректировал планы организации. На определенный период времени свернуты все спортивные проекты и направления. При этом самое главное, руководство корпорации понимает, что независимо от кризиса спортклуб должен, сохранить свое существование и спортивная сфера деятельности корпорации и спортивного клуба не должна быть полностью приостановлена. Клуб надеется к середине-концу 2009 года восстановить, и продолжить все те направления, которые сейчас урезаны. [2]. Также по неофициальным источникам, финансирование строительства стадиона в Макеевке, которое проводит ИСД, сокращено в несколько раз.

Очевидно, что в условиях финансового кризиса расходы из бюджета на развитие спорта значительно сократят, уже сейчас многие виды спорта отменили проведение национальных чемпионатов в связи с тяжелым финансовым положением. В этих тяжелых условиях необходимо продолжать подготовку к проведению чемпионата Европы по футболу, а также готовить спортсменов к участию в соревнованиях наивысшего уровня, начинать олимпийский цикл, итогом которого будет Олимпиаде-2012 в Лондоне. С большой долей вероятности можно сказать, что ни материально-техническая база, ни спортивный процесс не будут финансироваться на должном уровне. Специалисты прогнозируют, что из-за финансового кризиса станет меньше спортивных мероприятий, придется сокращать расходы на питание спортсменов и, возможно, отказываться от участия в международных соревнованиях. Во избежание этого в Министерстве по делам семьи, молодежи и спорта решили создать антикризисный комитет [3].

Необходимо признать, что, несмотря на попытки сохранить высокий уровень украинского

олимпийского спорта, в связи с неблагоприятными финансовыми условиями однозначно будет наблюдаться отток спортсменов, уменьшение количества занимающихся спортом и снижение количества и уровня соревнований.

2. Массовый спорт. Включает в себя несколько составляющих:

- начальный этап подготовки в ДЮСШ. Необходимо сказать, что ДЮСШ долгие годы функционировали по советской схеме, то есть находились на полном балансе государства. С приходом экономического кризиса эту систему вынуждена будет сменить другая, которая практикуется в бывших странах соцлагеря (Польша, Чехия). Речь идет о том, что начальная подготовка должна осуществляться за счет самих занимающихся. Однако введение этой системы приведет с уменьшению количества занимающихся.

- городские и районные праздники. Вполне очевидно, что в период кризиса их количество сведется к минимуму. Негативный эффект от этого больше, чем может показаться на первый взгляд. Ведь праздники такого рода пропагандируют здоровый образ жизни и занятия спортом, прежде всего, среди детей и молодежи.

- физическая активность населения (посещение спортивных площадок, фитнес-клубов, других спортивно-оздоровительных учреждений). Прогнозируется снижение активности в данном секторе. Особенно в части платных спортивных клубов. Значительная часть населения в условиях кризиса меняет свои привычки в области питания и досуга, отказываясь от дорогостоящих продуктов и мероприятий.

В результате этих процессов неизбежно наступает рост социальной напряженности, увеличение незанятых и «неприсмотренных» детей и молодежи, «вымывание» из спорта бедных слоев населения.

3. Профессиональный спорт. Этот сектор наименее пострадает в условиях кризиса.

Босс Формулы-1 Берни Экклстоун уверен, что «королева автоспорта» находится в довольно стабильном экономическом положении, несмотря на то, что автоспорт в целом сильно страдает от мирового финансового кризиса [4]. *Президент ФИФА Йозеф Блаттер заверил, что мировой финансовый кризис не должен ударить по футболу: «На данный момент финансовый кризис не затронул футбол, но рано или поздно он все равно коснется нас. Его можно сравнить с цунами. Что же касается ФИФА, то мы намерены продолжать выполнять обязательства» [5].*

Что касается конкретно украинского профессионального спорта, то можно однозначно сказать, что в любом случае не утонут в условиях экономического кризиса наиболее коммерциализированные виды: футбол, теннис, бокс. Хотя ряд команд украинской профессиональной футбольной лиги уже испытывают финансовые трудности, речь идет о львовском и мариупольском клубах. Иван Вербицкий в своей статье «Кризис бьет по украинскому спорту» дает сценарий развития событий. Он говорит о том, с большой долей вероятности, не даст погибнуть отечественному фехтованию Сергей Мищенко, который возглавляет компанию «Илта», официального импортера автомобилей «Пежо» в Украине, удержится на плаву и украинский хоккей, возглавляемый депутатом Киевсовета Анатолием Брезвиным. Вряд ли сильно пострадает в условиях кризиса и украинский баскетбол. Баскетбольную Суперлигу поддерживают люди из групп Рината Ахметова и Дмитрия Фирташа, интересы Украинской баскетбольной лиги лоббируют представители группы «Приват». Таким образом, баскетбол в Украине имеет сильную финансовую базу. В последнее время не скрывает существования финансовых трудностей ведущий клуб страны – мариупольский «Азовмаш». В связи с этими проблемами из команды ушли три ведущих игрока – литовец Томас Делиникайтис, грек Панайотис Лиаделис и бельгиец Томас Ван ден Шпигель. На такой шаг президент «Азовмаша» пошел, чтобы немного разгрузить платежную ведомость клуба. Некоторые трудности возникли и у БК «Киев», что привело к уходу нескольких легионеров. Однако, в целом, ситуация пока достаточно стабильна. Собственно, перечисленными выше видами спорта хоть какая-то стабильность заканчивается. Во всех остальных можно ожидать самых неожиданных метаморфоз [6].

Из приведенных данных, можно сделать вывод о том, что в условиях финансового кризиса, выживание украинского спорта будет делом рук самих спортсменов и предпринимателей. Скорее всего, последствия кризиса на отрасли физической культуры и спорта отразятся не сразу и не катастрофически. Это связано с тем, что некоторое время отрасль будет работать на уже имеющейся материально-технической базе, с помощью отлаженных связей и технологий. Вопрос заключается в том, как именно кризис повлияет на инновационные процессы в спорте, на его развитие в долгосрочной перспективе.

Кризис с одной стороны негативно влияет на инновационные процессы, связанные с вовлечением значительных денежных средств, но стимулирует творческую мысль и необходимость инновационной активности для выживания в новых условиях. Если говорить, как кризис отразится на инновационных процессах в спорте, то можно выделить следующие моменты:

1. Очищение рынка от «мыльных пузырей». Наверняка большинство «надуманных» видов спорта, не имеющих серьезной материальной и финансовой базы, уйдут. Таким образом, на арене останутся сильнейшие федерации, достойные бороться за государственное финансирование.
2. Оптимизация финансового менеджмента в спорте. Дело в том, что раньше команды брали одновременно из трех-четырех источников, хотя при грамотном планировании для полно-

ценного развития хватило бы и одного. И финансовые трудности должны немножко встряхнуть и привести в чувство. Необходимо понять и оценить объективную необходимость федераций в тех средствах, что они запрашивают [7].

3. Усиление государственного контроля за расходованием бюджетных средств.
4. Переход спортивных клубов на рациональную систему управления затратами, урезание расходной части бюджета спортивных клубов, отказ от приобретения легионеров в пользу воспитания украинских спортсменов.
5. Приостановление исследований и разработок в области высокотехнологичных спортивных материалов и оборудования, экипировки. Предположительно снизит темпы развития спортивная медицина и фармакология. Что, однако, имеет и свой положительный эффект: снизится применение допинговых средств, различных «пищевых добавок», «сжигателей жира» и др.
6. Сокращение инновационных процессов в рамках подготовки к Евро-2012. Реконструкция дорог, транспорта, инфраструктуры должна была производиться за счет государственных средств. Теперь это финансовое бремя «ляжет на плечи» местных бюджетов и спонсоров.

Выводы.

Предотвратить эти последствия финансового кризиса невозможно, но можно предложить меры по ослаблению его негативного влияния:

- жесткий контроль над расходной частью бюджетов спортивных, особенно над наиболее крупными статьями затрат;
- увеличение доходной части бюджета на счет изыскания новых источников дохода, перевод деятельности на «коммерческие рельсы», привлечение предпринимательского сектора;
- введение ресурсосберегающих технологий;
- оптимизация государственной системы финансирования спорта, сосредоточение средств и усилий на главных направлениях;
- закрытие малоэффективных инновационных проектов;
- приватизация государственных объектов спортивного назначения.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования в направлении выявления влияния кризиса на отрасль физической культуры и спорта и минимизации его негативных последствий не просто весьма актуальны, а необходимы. Сама жизнь требует исследований такого рода, без них украинский спорт неизбежно придет в упадок.

Литература:

1. Проект бюджета Украины на 2009г.
2. http://www.sportclub-isd.com/?show=news&newsid=21937
3. http://smi.liga.net/articles/IT086457.html
4. http://www.sovsport.ru/news/text-item/316829http://www.sovsport.ru/news/text-item/316829
5. http://www.zavtra.com.ua/news/sport/104098/
6. http://glavred.info/archive/2008/12/30/135742-6.html
7. NEWSru.com

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Іванова Л.І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. У статті визначено шляхи підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування мотивації до здорового способу життя у школярів, які відносяться до спеціальних медичних груп. Розглядаються засоби формування життєвих навичок учнів спеціальних медичних груп, що можуть здійснюватись більш ефективно за умови оновлення змісту, форм і методів підготовки майбутніх учителів з урахуванням сучасних вимог до професійних знань, умінь та навичок майбутніх учителів як творчих особистостей, що спроможні забезпечити цей процес у загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: фізична культура, спеціальні медичні групи, здоровий спосіб життя, життєві навички.

Аннотация. Иванова Л.И. Подготовка будущих учителей физической культуры к формированию мотивации на здоровый способ жизнь учеников, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. В статье определены пути повышения эффективности подготовки будущих учителей физической культуры к формированию мотивации на здоровый способ жизнь у школьников, которые относятся к специальной медицинской группе. Рассматриваются средства формирования жизненных привычек учеников специальных медицинских групп, которое может осуществляться более эффективно при условии обновления содержания, форм и методов подготовки будущих учителей с учетом современных требований к профессиональным знаниям, умениям и привычкам будущих учителей как творческих личностей, которые способны обеспечить этот процесс в общеобразовательных учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, здоровый образ жизни, жизненные навыки.

Annotation. Ivanova L.I. Preparing of future teachers of physical training for the formation of motivation on healthy way of life of pupils, which has deviations in health condition. The ways of the efficiency increase of the preparing of future teachers of physical training for the formation of motivation on healthy way of life of pupils, which are included in special medical group are determined in the article. Means of formation of vital habits of pupils of special medical groups which can be carried out more effectively under condition of updating the maintenance, forms and methods of preparation of the future teachers are considered in view of modern requirements to a professional knowledge, skills and habits of the future teachers as creative persons who are capable to provide this process in general educational educational institutions.

Keywords: physical training, special medical group, healthy way of life, vital skills.

Вступ

Загальновідомо, що саме здоров'я нації є тим показником цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Таке бачення підтверджується і Резолюцією ООН №38/54 (1997 рік), згідно з якою здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності.

За даними обстеження, що проводилось Українським центром здоров'я, у межах інформаційно-діагностичної оздоровчої програми "Школяр", визначено, що серед 60 тисяч дітей і підлітків віком 6-18 років, 36% мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий за середній, 22,5% – середній, у 6,7% учнів рівень фізичного здоров'я є ви-

© Іванова Л.І., 2009

щим за середній і лише 0,8% українських дітей мають високий рівень фізичного здоров'я. Вступаючи до школи, 80% дітей мають порушення здоров'я; 14,5% з них мають надлишкову масу тіла й ожиріння, а недостатню вагу – 7,1% дітей [1].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, останніми роками відбувається підвищення рівня захворюваності й поширення хвороб серед молоді за всіма їх класами. Найбільше зросла захворюваність на хвороби крові та кровотворних органів, новоутворення, хвороби сечостатевої та кістково-м'язової систем і сполучної тканини, а також системи кровообігу. Безперервно зростає кількість дітей, які мають спадкові і вроджені захворювання. Таких сьогодні в Україні майже 50%.

Міністр освіти і науки України Іван Вакарчук у своєму виступі на спільній із Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту колегії з питань реформування фізичної культури, збереження здоров'я учнівської та студентської молоді у навчальних закладах України, що відбулася 11 листопада 2008 року, зазначив: "У формуванні мотивів здорового способу життя можна очікувати позитивних результатів, коли за справу береться належно підготовлений педагог. Для вчителя фізичного виховання – це здатність бачити за кожною своєю професійною дією її значення для здоров'я дитини. Скажемо прямо: у шкільних вчителів немає належної компетенції у розумінні того, як вести цю роботу. Більшість учителів фізичної культури не готові працювати з учнями спеціальних медичних груп, кількість яких щороку зростає". Міністр освіти і науки України Іван Вакарчук наголосив на тому, що у сучасних умовах «потребує змін підготовка майбутніх учителів фізичної культури та організація підвищення кваліфікації вже працюючих фахівців» [9].

Робота виконана за планом НДР національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою статті є визначення шляхів підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування у школярів, які належать до спеціальних медичних груп, мотивації на здоровий спосіб життя.

Ю.В. Васьков зазначає, що «критерієм ефективності фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи є достатній рівень їх компетентності, що виражається в опануванні теоретико-методичними знаннями навчальної програми, певним рівнем фізичного розвитку і здоров'я, умінням використовувати різноманітні засоби фізичної культури в повсякденному житті, дотриманням здорового способу життя» [2, с. 29].

Загальновідомо, що стан здоров'я сучасної людини залежить не лише від її спадковості, а й від умов проживання та ставлення до свого здоров'я.

Формування належного ставлення до власного здоров'я важливо розпочинати зі школи, оскільки, по-перше, це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни; по-друге, навчально-виховний процес – систематизований процес, за допомогою якого можливо формувати мотивацію щодо здорового способу життя. Тому роль школи у збереженні і зміцненні здоров'я є визначальною. А досягти позитивного результату можна лише тоді, коли до справи береться підготовлений, кваліфікований педагог.

Результати досліджень.

З переходом на 12-річний термін навчання освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» (в молодшій та основній школі) реалізується предметом «Фізична культура» та предметом «Основи здоров'я», який інтегрує знання з валеології та безпеки життєдіяльності.

Мета предмета «Основи здоров'я» – формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя та життєвими навичками, безпечної для життя і здоров'я поведінки – багато в чому співпадає з метою предмета «Фізична культура». Так, наприклад, наскрізна змістова лінія «Фізична складова здоров'я» предмету «Основи здоров'я» присвячена розкриттю закономірностей та механізмів фізичної компоненти здоров'я та, а саме:

- формування в учнів позитивної мотивації щодо здорового способу життя,
- навчання ефективним принципам організації навчального процесу та активного відпочинку,
- формування навичок догляду за своїм тілом, запобігання найпоширенішим соматичним та інфекційним захворюванням, нещасним випадкам, травматизму.
- формування життєвих навичок, що сприяють фізичному здоров'ю: *навички раціонального харчування* (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості і користь для здоров'я; вміння визначати і зберігати високу якість харчових продуктів), *навички рухової активності* (навички виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, навички занять гігієнічною фізичною культурою, навички занять оздоровчо-рекреативною фізичною культурою), санітарно-гігієнічні навички (навички особистої гігієни, уміння виконувати гігієнічні процедури), *режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову і фізичну активність, вміння знаходити час для повноцінного відпочинку), *навички активного відпочинку*.

Але, на жаль, ані збільшення годин на фізичну культуру, ані введення окремого додаткового предмета «Основи здоров'я» не в змозі забезпечити достатню ефективність формування здорового способу життя учнів. Це питання, яке може вирішити тільки весь педагогічний колектив школи, що й задекларовано у державних нормативних документах. На жаль, більшість вчителів загальноосвітнього навчального закладу не має достатньої підготовки з її проведення, а вчитель фізичної культури не може забезпечити її в повному обсязі (наприклад, фіз-

культхвилинки на уроках та заходи в режимі подовженого дня). Тому спостерігається низька її ефективність наслідком чого є значне зниження рівня здоров'я школярів за час навчання.

Це свідчить про те, що існує необхідність у підготовці нової генерації фахівців (як учителів фізичної культури, так й інших предметів), які з одного боку спроможні планувати, координувати та надавати відповідну методичну допомогу вчителям в організації відповідних заходів, а учням у самостійних заняттях та з іншого – вміти інтегрувати формування життєвих навичок в зміст різних загальноосвітніх предметів.

Головне першочергове завдання у формуванні здорового способу життя, культури здоров'я – це підвищення мотивації дітей та молоді у прагненні бути здоровими.

Мотивація – це спонукання до діяльності, що викликає активність учнів. Досліди психологів показують, що активність зумовлена трьома факторами: потреби, мотиви (причини, що визначають вибір спрямованості поведінки), емоції (суб'єктивні переживання та установки поведінки, які впливають на потреби) [3]. Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Оскільки без активності самих учнів продуктивна діяльність неможлива, то у процесі навчання педагогу необхідно впливати на емоції, мотиви та потреби учнів.

Виходячи з цього, у процесі професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання НПУ імені М.П. Драгоманова під час вивчення дисциплін "Методика викладання предмету "Основи здоров'я" та "Теорія та методика оздоровчої фізичної культури" нами використовується метод проектів, який дозволяє, на нашу думку, більш ефективно готувати майбутніх учителів до формування життєвих навичок здорового способу життя у школярів завдяки можливому використанню міжпредметних зв'язків декількох предметів.

У процесі професійної підготовки студентів факультету фізичного виховання велике значення надається спрямуванню навчального процесу на оволодіння ними системою теоретичних знань, використання засобів фізичного виховання у профілактиці захворювань, розвитку фізичних якостей школярів, самостійних заняттях школярів з метою активного відпочинку в режимі навчального дня та у вихідні чи на канікулах; практичних умінь: проводити навчальні, секційні та заняття з учнями, які за станом здоров'я входять до спеціальних медичних груп; організовувати та проводити позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи, надавати методичну допомогу у проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня іншим вчителям, а також сприяти формуванню особистісних якостей майбутніх педагогів, які допоможуть їм у подальшій роботі зацікавити школярів заняттями фізичними вправами та залучати їх до здорового способу життя.

Під час проведення практичних занять з теми "Форми і методи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді" дисципліни "Методика викладання предмету "Основи здоров'я" та «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури» широко впроваджуються методи проблемно-розвиваючого навчання (монологічний, показовий, діалогічний, евристичний, дослідницький, алгоритмічний, програмований) з виконанням завдань на складання питань до вивченої теми, на складання кросвордів з формулюванням питань, на пошук раціонального способу діяльності, на аналіз ситуацій і т. ін., а також інтерактивні методи навчання: робота в групах, дискусії, аналіз життєвих ситуацій, рольові ігри, дебати, "мозковий штурм" [3].

Враховуючи те, що "мислити людина починає тоді, коли в неї виникає потреба щось зрозуміти, коли виникає запитання, подив, здивування, пізнавальна суперечність, а розумовий процес завжди спрямований на розв'язування певної задачі" [4], під час вибору методів ми виходили з того, що кожний з них орієнтований на вирішення визначеного кола завдань і при цьому сприяє мотивації, розвитку мислення. Тому, оцінюючи можливості кожного метода навчання, знаючи його сильні та слабкі сторони, ми обирали на цій основі їх оптимальне узгодження. Питання та завдання, що добираються на практичне заняття формулюються з таким розрахунком, щоб студенти могли продемонструвати самостійно набуті знання, уміння, навички. Увага студентів акцентується не стільки на дії по алгоритму, скільки на складанні алгоритмів, що має сприяти розвитку творчих здібностей.

О.Г. Мороз, В.О. Сластьонін, Н.І. Філіпченко вважають, що "самостійна робота – це форма навчання, при якій студент засвоює необхідні знання, оволодіває вміннями і навичками, навчається планомірно, систематично працювати, мислити, формувати свій стиль розумової діяльності. Відмінність її від інших форм навчання в тому, що вона передбачає здатність студента самому організувати свою діяльність у відповідності з поставленим завданням" [5].

З метою активізації самостійної роботи студентів найбільша увага приділяється тому, щоб навчити студентів самостійно поповнювати свої знання, орієнтуватися у відборі необхідної інформації, вміти використовувати отримані знання на практиці; опануванні студентами логічних прийомів мислення (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення), а також набуттю вмінь знаходити та засвоювати потрібну інформацію з найменшими витратами часу, систематизувати та класифікувати її, орієнтуватися у складних дискусійних питаннях, будувати самостійну роботу з перспективою на кінцеву мету.

Загальновідомо, що найважливіший засіб управління навчальним процесом, що дає змогу визначити якість навчання студентів – контроль, облік та оцінювання їх знань. Як вважають О.Г. Мороз, В.О. Сластьонін, Н.І. Філіпченко, "педагог, перевіряючи знання студентів, не лише визначає,

знає чи ні студент той чи інший навчальний матеріал, але й встановлює рівень його мислення, ступінь розуміння, з'ясовує підхід, використаний студентом у навчальній роботі, дає конкретні рекомендації [5, с. 81]".

Відповідно до класифікації Бенджаміна Блума, ступінь розвитку навичок творчого і критичного мислення має шість рівнів: знання, розуміння, використання, аналіз, синтез та оцінювання [6]. Зазвичай у практиці вищої школи розрізняють чотири рівні (які відповідно і оцінюються): перший тип мисленнєвої діяльності ґрунтується на вирішенні типових завдань за зразком та розпізнанні об'єкта, предмета, явища; другий характеризується розумінням явищ, що вивчаються, та можливістю відтворення знань; третій (початковий розвиток творчості) – формуванням вміння бачити проблему вивчення, самостійно її формулювати; четвертий характеризується можливістю реалізації творчих здібностей. У зв'язку з цим у процесі професійної підготовки, на нашу думку, доцільно використовувати для самостійної роботи за зразками, конструктивно-варіативні, евристичні (частково-пошукові), творчо-дослідницькі [7], а також спиратися на форми проектувальної діяльності, що розроблені М.Н. Дудіною [8, с. 211].

З метою формування першого рівня мисленнєвої діяльності у навчальному процесі підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-оздоровчої роботи нами використовувались завдання типу «відбір комплексів вправ для вирішення різних завдань (наприклад, уроку)» та «вибір правильної відповіді на тестові завдання серед декількох». З метою формування другого рівня мисленнєвої діяльності ми використовували завдання типу самостійного складання комплексів вправ відповідно до завдань занять, написання повних конспектів занять, узагальнення літературних джерел. З метою формування третього рівня мисленнєвої діяльності ми використовували завдання самостійного складання документів планування заходів з їх деталізацією.

Реалізацією творчих здібностей (четвертий рівень), на нашу думку, є спроможність студента самостійно розробити свій, не схожий на інші, проект. Саме створення проекту фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітньому навчальному закладі, в якому передбачається інтеграція знань не тільки предметів «Фізична культура» та «Основи здоров'я», але й інших, що вивчаються у школі, є свідченням досягнення цього творчого рівня.

Такий підхід, на нашу думку, дозволяє розвивати у майбутніх учителів пізнавальні навички, вміння самостійно конструювати свої знання та орієнтуватися в інформаційному просторі, сприяє розвитку творчого і критичного мислення, вміння побачити, сформулювати і вирішити проблему. І тому, на нашу думку, використання цього методу впливає на розвиток інтелектуальних і творчих здібностей студентів, усвідомлення ними важливості фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, що, в свою чергу, впливає на мотиваційний компонент підготовки, а згодом дозволить стати здатними до самореалізації, самостійного мислення, прийняття важливих рішень; вміння самостійно розв'язувати важливі проблеми, а також сприяти формуванню в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння ним основами здорового способу життя та життєвими навичками.

Висновки.

Таким чином, на нашу думку, формування життєвих навичок учнів спеціальних медичних груп може здійснюватись більш ефективно за умови оновлення змісту, форм і методів підготовки майбутніх учителів з урахуванням сучасних вимог до професійних знань, умінь та навичок майбутніх учителів як творчих особистостей, що спроможні забезпечити цей процес у загальноосвітніх навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці відповідного навчально-методичного забезпечення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп.

Література:

1. Комплексна міжвідомча програма "Школяр" на 1994-1999 роки / За ред. Шаповалової В.А. – К.: ІЗМН, 1994. – 137 с.
2. Васьков Ю.В. Концептуальні підходи до організації занять з учнями спеціальної медичної групи в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю.В.Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 5. – С. 29-31.
3. Сибирская М.П. Профессиональное обучение: педагогические технологии. – М.: Наука, 2000. – 42 с.
4. Педагогіка / За заг. ред. М.Д. Ярмаченка. – К.: Вища школа, 1986. – 542 с.
5. Мороз О.Г. Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація: [навч. посібник] / О.Г. Мороз, В.О. Сластьонін, Н.І. Філіпченко. – К.: ІЗМН, 1997. – 168 с.
6. Intel ® Навчання для майбутнього. – К.: Видавнича група BHV, 2004. – 416 с.
7. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении. – М.: Просвещение, 1980. – 324 с.
8. Профессиональная педагогика: [учебник для студентов, обучающихся педагогическим специальностям и направлениям] / Под общей ред. С.Я. Батышева. – М.: Ассоциация "Профессиональное образование", 1999. – 904 с.
9. htpp//www.mon.gov.ua

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВИЗНАЧЕННЯ ДЕЯКИХ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Іванова Т П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто значення фізичної підготовки для вдосконалення інших видів підготовки спортсменів та їх змагальної діяльності. Наведені результати дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді річного циклу тренування. Представлені дані спеціальної фізичної підготовленості залежно від віку та спеціалізації спортсменів. Для досягнення високих результатів необхідний високий рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості, а також швидкості і сили. Одним з важливих завдань для бігуна на середні дистанції слід вважати підвищення рівня швидкісної підготовленості.

© Іванова Т П., 2009

Ключові слова: витривалість, бігуни, спеціальна фізична підготовленість, середні дистанції.

Аннотация. Иванова Т П. Определение некоторых показателей специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции. В статье рассмотрено значение физической подготовки для совершенствования других видов подготовки спортсменов и их соревновательной деятельности. Приведены результаты исследования уровня специальной физической подготовленности квалифицированных бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде годового цикла тренировки. Представлены данные специальной физической подготовленности в зависимости от возраста и специализации спортсменов. Для достижения высоких результатов необходим высокий уровень развития общей и специальной выносливости, а также скорости и силы. Одним из важнейших заданий для бегуна на средние дистанции следует считать повышения уровня скоростной подготовленности.

Ключевые слова: выносливость, бегуны, специальная физическая подготовленность, средние дистанции.

Annotation. Ivanova T P. Determination some indexes of the special physical preparation of runners on middle distances. In the article the value of physical preparation is considered for perfection of other types of preparation of sportsmen and their competition activity. The results of research of level of the special physical preparation of qualified runners are resulted on middle distances in the preparatory period of a year annual cycle of training. The data on the special physical preparation of sportsmen depending on age and their specialization is presented in the article. The high level of development is necessary for achievement of high results of general and special endurance, and also speed and force. One of the major tasks for the runner on average distances should be counted increases of a level of high-speed readiness.

Keywords: endurance, runners, special physical preparation, middle distances.

Вступ.

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування та спрямована на розвиток рухових якостей. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний та одночасно пропорційний розвиток рухових якостей. ЇЇ високі показники служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної.

Найважливішим фактором, що визначає ефективність змагальної діяльності в бігу на середні дистанції є рівень фізичної підготовленості, обумовлений можливостями різних функціональних систем. У зв'язку з цим фізична підготовка бігунів розглядується як найважливіша складова частина системи спортивного тренування, спрямована на розвиток фізичних якостей.

Спеціальна фізична підготовка легкоатлета має бути спрямована на розвиток окремих м'язових груп спортсмена, придбання ним тих рухових навичок, які безпосередньо забезпечують успішне оволодіння технікою і зростання результатів у обраному виді спорту [4, 8].

Слід враховувати, що фізична підготовка найтіснішим чином взаємозв'язана з іншими видами підготовки спортсмена технічною, тактичною, психологічною. Наприклад, в результаті підвищення рівня розвитку сили і швидкості можуть змінитися такі параметри техніки бігу, як сила відштовхування, частота кроків, час опори і польоту, в свою чергу, за рахунок покращання техніки зростає здібність бігуна до ефективнішого прояву фізичних якостей. Крім того, підвищення рівня фізичної підготовленості розширює можливості тактичної боротьби на дистанції під час змагань (розподіл сил, доцільні, з погляду ситуації змагання, пересування по доріжці, варіювання темпу бігу, вибір моменту для фінішного прискорення і так далі).

Для досягнення високих результатів в бігу на середні дистанції необхідний високий рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості, а також швидкості і сили. Одним з важливих завдань для бігуна на середні дистанції слід вважати підвищення рівня швидкісної підготовленості.

У сучасній науково-методичній літературі є значна кількість досліджень, присвячених проблематиці теорії і методики спортивного тренування (Матвєєв Л.П., 1964, 2000; Озолін Н.Г., 1970, 2003; Нікітушкін В.Г., 1996; Платонов В.Н., 1997; Суслов Ф.П., 1999). Однак існують лише окремі роботи, що стосуються вивчення окремих сторін спеціальної фізичної підготовки бігунів на середні дистанції.

Дослідження проводиться згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 р.р. за напрямком II – «Методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів» 2.1.9.2.п. «Удосконалення системи підготовки спортсменів циклічних видів спорту в різних структурних утвореннях багаторічної спортивної підготовки», № держреєстрації 0106U011987.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи було дослідити рівень спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді тренування.

Для досягнення мети були застосовані наступні *методи дослідження***:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне тестування; методи статистичної обробки даних.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції визначався за такими тестами: біг на 30 м з ходу, 30 м з високого старту, 100 м, 400 м, 1000 м, 5000 м, стрибки в кроці 100 м.

В ході дослідження було обстежено 32 спортсмена І розряду та КМС у віці 15-21 років, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Результати дослідження.

Отримані дані свідчать про майже однаковий рівень показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції як у спортсменів різної спеціалізації, так і різних вікових груп (таблиці 1 та 2).

Отримані дані про підвищення результату в бігу на 1000 м та 5000 м зі збільшенням довжини змагальної дистанції. Під час дослідження у спортсменів були встановлені достовірні відмінності у показниках загальної витривалості між групами різних спеціалізацій, а також між групами хлопців до 17 років та 20-23 років. Така ж тенденція спостерігається у хлопців при тестуванні в бігу на 1000 м, але достовірні відмінності зафіксовані тільки між бігунами, що спеціалізуються в бігу на 400-800

Таблиця 1.

Деякі показники спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в залежності від спеціалізації

	Спеціалізація 400-800 м		Спеціалізація 800-1500 м		Спеціалізація 1500-3000 м
	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	хлопці
30 м з ходу (с)	4,31±0,23	3,77±0,12	4,31±0,18	3,66±0,16	3,84±0,17
30 м з високого старту (с)	4,87±0,15	4,30±0,12	4,89±0,19	4,27±0,16	4,45±0,14
100 м (с)	15,07±0,70	13,33±0,56	14,93±0,51	12,91±0,54	13,41±0,49
400 м (с)	71,16±4,11	61,27±1,51	71,01±4,26	61,46±1,99	61,97±1,76
1000 м (с)	215,1±11,7	188,5±9,4	202,3±15,3	177,7±12,4	170,9±7,6*
5000 м (с)	1404,7±94,0	1171,8±45,89	1275,8±74,8*	1089,4±53,0*	1033,8±33,6*
Стрибки в кроці 100 м (с)	20,43±2,96	17,22±1,22	19,87±1,95	17,88±1,32	18,48±1,06
Стрибки в кроці 100 м (кількість кроків)	48±2	42±1	48±3	42±2	42±2

* - достовірно по відношенню до групи 400-800 м

Таблиця 2.

Деякі показники спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в залежності від віку спортсменів

	Спортсмени до 17 років		Спортсмени 17-19 років		Спортсмени 20-23 років	
	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці
30 м з ходу (с)	4,27±0,24	3,78±0,07	4,46±0,08	3,78±0,15	4,23±0,15**	3,70±0,23
30 м з високого старту (с)	4,91±0,19	4,39±0,10	4,96±0,04	4,39±0,13	4,77±0,18	4,27±0,20
100 м (с)	14,94±0,51	13,29±0,28	15,55±0,37	13,49±0,28	14,51±0,44	12,87±0,63
400 м (с)	70,85±3,85	62,03±0,95	72,56±4,14	62,04±1,96	69,92±4,71	60,63±1,82
1000 м (с)	217,4±13,5	187,6±6,5	208,9±7,7	177,3±12,2	195,0±13,6*	171,6±12,3*
5000 м (с)	1361,8±70,1	1135,4±45,6	1346,1±122,5	1107,3±87,2	1291,4±134,5	1047,2±50,7*
Стрибки в кроці 100 м (с)	19,33±2,18	17,43±0,60	21,98±2,75	18,13±1,51	19,41±1,56	18,01±1,54
Стрибки в кроці 100 м (кількість кроків)	48±3	41±1	48±3	43±1	48±1	42±3

* - достовірно по відношенню до групи до 17 років

** - достовірно по відношенню до групи 17-19 років

м та 1500-3000 м. На наш погляд, отримані дані є цілком закономірними, оскільки розвиток витривалості потребує значного часу, тому більш вікові та витриваліші спортсмени мають кращі показники. Не зважаючи на трохи менший внесок загальної витривалості безпосередньо в спортивний результат, її рівень визначає здібність спортсмена до виконання значних обсягів засобів розвитку спеціальної витривалості. Це визначає необхідність досягнення високого рівня загальної витривалості у бігунів на середні дистанції [6].

Отримані результати підтверджують думку деяких авторів (Суслов, 1997; Шишмарьов С. А., 2003), про те, що рівень загальної витривалості, хоча

і є менш значущим фактором для досягнення високого спортивного результату в бігу на середні дистанції, чим рівень спеціальної витривалості, але без досягнення його достатніх величин вдосконалення в цьому виді легкої атлетики неможливе. [6, 7]

Біг на середні дистанції вимагає великої швидкості і високого рівня спеціальної витривалості. Причому існує пряма залежність спортивного результату від абсолютної швидкості або, навпаки, швидкості від спортивного результату [1].

При дослідженні спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів різних вікових груп спортсменів було встановлено, що найгірші показники швидкості та швидкісно-силових здібностей демонстрували спортсмени середньої вікової групи (17-19 років). Для бігунів, особливо на 800м, істотне значення має рівень розвитку швидкої сили, яка значною мірою обумовлює їх швидкісні можливості. Швидка сила виступає в якості передумови для підвищення другої силової якості – силової витривалості, яка являється головною стороною силової підготовленості для бігунів на середні та довгі дистанції. Це також підтверджується дослідженнями Г. І. Нарскіна (1996), які показали, що рівень розвитку абсолютної сили м'язів для бігунів на середні дистанції не грає істотної ролі в досягненні високих спортивних результатів. Більш значущими є вибухова і швидка сила і особливо динамічна силова витривалість, що обумовлюють рівень розвитку спеціальної витривалості бігунів [3].

В групі дівчат 20-23 років зафіксовані більш високі результати в бігу на 30 м з ходу по відношенню до групи дівчат 17-19 років. За даними Конестяпіна В. та Сташківа А. (2007) без високого рівня розвитку швидкісних якостей не можливо досягнути значних результатів в бігу на 800 і 1500 метрів. Зневажливе ставлення до розвитку швидкісних якостей юних спортсменів в кінцевому результаті може призвести до зниження їхнього рівня в цілому, а в майбутньому не дозволить їм стати бігунами високого класу [2].

Що стосується показників витривалості, то зі збільшенням віку спортсменів була зафіксована тенденція покращення результату в бігу на 1000 м. Але достовірні відмінності зафіксовані тільки між віковими групами до 17 років та 20-23 роки. Це пояснюється, на нашу думку, специфікою тренувального процесу бігунів на середні та довгі дистанції, оскільки витривалість розвивається з роками тренувань. За даними Сиренка В. А. (1990), характерною особливістю сильніших бігунів на середні та довгі дистанції є високий рівень розвитку витривалості як в роботі, що потребує максимальної мобілізації аеробних можливостей, так і в роботі, що забезпечується анаеробним механізмом енергоутворення. Іншою особливістю є високий швидкісний потенціал, який тісно пов'язаний з силовою підготовленістю спортсменів [5].

Висновки:

Спеціальна фізична підготовка вирішує головним чином завдання розвитку фізичних якостей і підвищення можливостей функціональних систем у відповідності до вимог, що пред'являються специфікою змагальної дистанції, на якій спеціалізується бігун.

Отримані дані свідчать про підвищення результату в бігу на 1000 м та 5000 м зі збільшенням довжини змагальної дистанції та віку спортсменів.

Найгірші показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості зафіксовані у спортсменів середньої вікової групи (17-19 років).

Характеризуючи різні сторони фізичної підготовленості, необхідно враховувати не лише абсолютний рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, але і здатність його реалізувати наявний функціональний потенціал в змагальній діяльності.

Перспективи подальшого розвитку полягають у вдосконаленні тренувального процесу бігунів на середні дистанції на основі показників спеціальної фізичної підготовленості.

Література:

1. Кейно А. Ю. Методика специальной физической подготовки начинающих бегунов на средние / А. Ю. Кейно, В. А. Афанасьев, С. А. Загузова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2004. – № 1. – С. 35-36.
2. Конестяпін В., Сташків А. Розвиток швидкісних якостей бігунів на середні дистанції / В.Конестяпін, А.Сташків // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т.3. – С. 162-167.
3. Нарскин Г. И. Распределение тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности на этапах многолетней подготовки бегунов на средние дистанции / Нарскин Г. И. // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 8. – С. 49-51.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Н. Г. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
5. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – К.: Здоровья, 1990. – 144 с.
6. Суслов Ф. П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф. П. Суслов, Г. Н. Максименко, В.Г. Никитушкин [и др.]. – Киев: Здоров'я, 1990. – 280 с.
7. Шишмарёв С. А. Подготовка бегунов в условиях резкоконтинентального климата Забайкалья и средства восстановления спортивной работоспособности в легкой атлетике: учебно-методическое пособие / С. А.Шишмарёв. – Улан-уде, 2003 – 92 с.
8. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкребтій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО КУРСА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В УСЛОВИЯХ ЛЁТНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Калинин А. Н.
Государственная Летная Академия Украины

Аннотация. В данной статье показана необходимость, а также значимость разработки экспериментального ориентировочного комплексного курса «Профессиональная адаптация преподавателей экономических дисциплин к профессионально-педагогической деятельности в летном учебном заведении». Представленный экспериментальный ориентировочный комплексный курс подготовлен преимущественно для преподавателей экономических дисциплин, которые не специализируются в вопросах гражданской авиации, и только приступили к педагогической деятельности в летном учебном заведении.

© Калинин А. Н., 2009

Ключевые слова: модули, выборка, преподаватель, гражданская авиация, летное учебное заведение, профессиональная адаптация.
Анотація. Калінін А.М. Організаційно-методичні особливості розробки експериментального комплексного курсу для викладачів економічних дисциплін в умовах льотного навчального закладу. У даній статті показані необхідність, а також значущість розробки експериментального орієнтовного комплексного курсу «Професійна адаптація викладачів економічних дисциплін до професійно-педагогічної діяльності в льотному навчальному закладі». Представлений експериментальний орієнтовний комплексний курс підготовлений переважно для викладачів економічних дисциплін, які не спеціалізуються в питаннях цивільної авіації, і тільки приступили до педагогічної діяльності в льотному навчальному закладі.
Ключові слова: модулі, вибірка, викладач, цивільна авіація, льотний навчальний заклад, професійна адаптація.
Annotation. Kalinin A.M. Organizational-methodical features of working out of an experimental complex course for teachers of economic disciplines in flight educational institution conditions. In given article necessity and importance of working out of an experimental rough complex course «Professional adaptation of teachers of economic disciplines to professional-pedagogical activity in the flight educational institution» is shown. The presented experimental rough complex course is prepared mainly for teachers of economic disciplines who do not specialize in topics on civil aviation, and who recently started pedagogical activity in the flight educational institution.
Keywords: modules, sample, teacher, civil aviation, flight educational institution, professional adaptation.

Введение.

На сегодняшний день на летные учебные заведения возложена большая ответственность при подготовке конкурентоспособных квалифицированных специалистов, составляющих основу авиационного кадрового потенциала, как каждого государства по отдельности, так и мирового сообщества в целом.

Проведенный анализ уровня экономической подготовки курсантов-пилотов показал, что недостаточно разработаны теоретические, организационно-педагогические и методические вопросы, связанные с формированием экономической культуры, не хватает системности и целенаправленности в практической ориентации курсантов на управление безопасностью полетов с учетом оценки финансово-экономических показателей. Не нашла должного освещения и специфика гражданской авиации в имеющихся образовательно-квалификационных характеристиках и учебных программах по экономическим дисциплинам в летных учебных заведениях на территории стран Содружества независимых государств (СНГ). Как следствие, сегодняшний выпускник летного учебного заведения не соответствует требованиям авиационных предприятий, работающих в условиях либерализации рынка авиационных перевозок.

Кроме того, анонимный опрос преподавателей экономических дисциплин в летных учебных заведениях, проведенный на территории Казахстана, России и Украины, продемонстрировал, что 75 процентов вышеуказанных преподавателей не представляют себе специфику летного труда и вследствие этого избегают проработку таких тем как: человеческий фактор в системе безопасности полетов, тенденции и перспективы развития современной гражданской авиации, экономическая культура пилотов, себестоимость транспортных расходов на авиационные работы и услуги, специфика работы международных и национальных организаций по воздушному транспорту и др.

Анализ проблемы профессиональной адаптации преподавателей экономических дисциплин к профессионально-педагогической деятельности в условиях авиационной образовательной среды [1, 2, 3] подтвердил необходимость разработки экспериментального ориентировочного комплексного курса «Профессиональная адаптация преподавателей экономических дисциплин к профессионально-педагогической деятельности в летном учебном заведении».

Работа выполнена по плану НИР Государственной Летной Академии Украины.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования является разработка экспериментального ориентировочного комплексного курса, обеспечивающего переподготовку преподавателей экономических дисциплин в условиях летного учебного заведения.

Результаты исследований.

Рассматривая профессиональную адаптацию «как специфический процесс изменений, результатом которых является возникновение качественно нового, поступательный процесс восхождения от низшего к высшему, от простого к сложному» [5, С. 587], нами были проанализированы уровни профессиональной адаптации преподавателей экономических дисциплин к специфике деятельности авиационной образовательной среды, разработаны теоретико-методологические и технологические основы реализации педагогических условий. При этом учитывалось, что профессиональная адаптация является длительным процессом, а её уровень невозможно существенно изменить одним мероприятием или посредством одного цикла (одних курсов) повышения квалификации, поэтому процесс разработки экспериментального ориентировочного комплексного курса *«Профессиональная адаптация преподавателей экономических дисциплин к профессионально-педагогической деятельности в летном учебном заведении»* имел свою логику и содержание.

Для того чтобы разработать экспериментальный ориентировочный комплексный курс нами были поставлены следующие задачи:

- определить уровень мотивации профессионально-педагогической деятельности преподавателей экономических дисциплин к работе в летном учебном заведении;
- определить уровень подготовки и авиационной культуры преподавателей экономических дисциплин к работе в летном учебном заведении;
- определить трудности, с которыми сталкиваются преподаватели экономических дисциплин в летном учебном заведении;
- определить какими знаниями, навыками, умениями (ЗНУ) и профессионально важными качествами (ПВК) должен обладать преподава-

Таблица 1.

Оценка параметров подготовки преподавателей экономических дисциплин (в % от общего числа опрошенных преподавателей экономических дисциплин, N=20)

Виды подготовки	Оценка			
	5	**4**	**3**	**2**
Теоретическая (экономическая) подготовка	75	15	10	0
Методическая подготовка	40	20	30	10
Психолого-педагогическая подготовка	25	5	20	50
Практическая подготовка	38	33	29	0
Авиационная подготовка (Основы авиационной культуры)	15	30	35	20
Подготовка к научным исследованиям	25	55	20	0
Информационная подготовка (информационные технологии)	25	35	40	0

тель экономических дисциплин для эффективной профессионально-педагогической деятельности в летном учебном заведении;

- определить уровень профессиональной адаптации преподавателей экономических дисциплин к профессионально-педагогической деятельности в летном учебном заведении.

В 2006-2007гг. нами было проведено анкетирование на базе Государственной летной академии Украины (ГЛАУ) среди:

- преподавателей экономического профиля (N=20);
- курсантов IV-V курсов: будущие пилоты, диспетчеры, специалисты аэронавигационного обеспечения (N=250);
- специалистов авиационных предприятий: пилоты, диспетчеры, начальники финансово-экономических отделов, экономисты (N=50).

Всего выборка составила 320 респондентов и является вполне репрезентативной. В результате анкетирования нами были получены следующие данные относительно уровня подготовки преподавателей экономических дисциплин к работе в летном учебном заведении (табл. 1).

Данные таблицы 1 свидетельствуют, что наибольшие затруднения у преподавателей экономических дисциплин возникают с психолого-педагогической подготовкой и, как следствие, оценка качества подготовки не является высокой.

Следует также обратить пристальное внимание на уровень авиационной подготовки педагогов, от которого зависит понимание специфики летного учебного заведения и мотивация курсантов к изучению экономических дисциплин.

Нами констатировано, что большинство начинающих преподавателей испытывают определенные затруднения в реализации того или иного вида профессионально-педагогической деятельности.

Неудовлетворенность результатами собственного труда высказали 65% опрошенных, 75% – уровнем авиационной культуры, 67% – уровнем собственной подготовки к работе в летном учебном заведении. Часть преподавателей (27%) при обучении в вузе недостаточно изучали психолого-педагогические дисциплины.

75% преподавателей сообщили, что практически им не предоставляется возможность повышения квалификации за пределами летного учебного заведения (краткосрочные курсы, семинары, стажировка), 85% – на отсутствие необходимой литературы отечественных авторов по экономическим дисциплинам в контексте гражданской авиации (ГА). Преподаватели указали на необходимость организации проведения специальных занятий по педагогике и психологии высшей школы, авиационной педагогике, методике преподавания экономических дисциплин в летных учебных заведениях. Заинтересовала преподавателей экономических дисциплин идея проведения мастер-классов по экономике ГА, маркетингу ГА, человеческим ресурсам в области ГА. Они также обратили внимание, что испытывают потребности в организованной и систематической помощи со стороны кафедры, более опытных коллег.

В 2007 г. по итогам этапа констатирующего эксперимента были сделаны выводы о наличии противоречий между требованиями современного летного учебного заведения к уровню профессиональной готовности преподавателя экономических дисциплин, как носителя и субъекта авиационной культуры, реальным уровнем сформированности этой культуры, и отсутствием каких-либо разработок на данную тематику в системе профессионального образования, что негативно влияет и на педагогическую практику. Была проведена диагностика исходных уровней профессиональной мотивации и основных компонентов профессиональной адаптации преподавателей экономических дисциплин к специфике летного учебного заведения, которая была впоследствии использована при разработке экспериментального комплексного курса.

Мы постарались выяснить у респондентов (N=320), «*Есть ли необходимость в том, чтобы создать комплексную программу для прохождения профессиональной адаптации преподавателей экономического профиля к специфике деятельности летного учебного заведения?*»

В результате чего нами были получены следующие данные (рис. 1).

Для того чтобы определить содержание экспериментального ориентировочного комплексного курса мы провели опрос среди преподавателей экономических дисциплин, работающих в ГЛАУ.

Все вопросы были сгруппированы в три блока: «Авиационная культура преподавателя», «Экономика авиатранспортных предприятий», «Методика преподавания экономических дисциплин» в условиях летнего учебного заведения. Тщательному анализу подвергались ответы преподавателей экономических дисциплин на поставленные контрольные вопросы. Полученные ответы от преподавателей помогли нам определить необходимое содержание комплексного курса.

К проведению ориентировочного комплексного курса, который проходил в форме интерактивных лекций, ролевых и деловых игр, экскурсий, были привлечены 10 человек: пилоты ГА 1-го класса и инструкторы, преподаватели кафедры летной эксплуатации, аэродинамики и динамики полета, сотрудники музея летного учебного заведения, преподаватели кафедры авиационной психологии и педагогики, заместитель заведующего кафедрой менеджмента и экономики, ставших активными участниками (экспертами и педагогами-наставниками) дальнейшей экспериментальной работы.

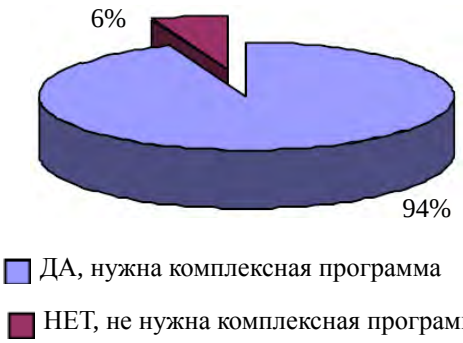


Рис. 1. Необходимость создания комплексной программы для прохождения профессиональной адаптации преподавателей экономического профиля к специфике деятельности летного учебного заведения

Экспериментальный ориентировочный комплексный курс был подготовлен преимущественно для молодых преподавателей экономических дисциплин, которые не специализируются в вопросах ГА, и только приступили к педагогической деятельности в летном учебном заведении.

В процессе данного экспериментального ориентировочного комплексного курса нами были реализованы следующие условия:

- конструирование учебно-познавательной и практической профессиональной деятельности преподавателей с учетом дидактических и специфических организационно-процессуальных принципов (проведение научно-практических конференций, семинаров, тренингов с участием опытных преподавателей экономических дисциплин летного учебного заведения совместно с руководителями экономических структур авиапредприятий; организация стажировки в службах летного учебного заведения и экономических отделах авиапредприятий);
- организация педагогической стажировки начинающих преподавателей (стажеров) в течение первого учебного года с подведением итогов работы. Руководитель стажировки на протяжении этого периода предоставляет консультации стажеру по вопросам, которые возникают в отношении профессиональной деятельности, предлагает помощь в разрешении профессиональных проблем, посещает занятия начинающего преподавателя с целью оценки, корректировки и определения направлений по усовершенствованию его деятельности;
- компактность и ускоренность обучения являются двумя взаимосвязанными и взаимозависимыми компонентами при усвоении информации в процессе изучения нового материала, которые направлены на экономию времени обучаемого. Продолжительность комплексного курса составляет 4 месяца;
- разъяснение и содействие в подборе и подготовке необходимой документации (анализ учебных программ, составление рабочих планов);
- самостоятельная работа (самообразование). Преподаватель (самостоятельно и/или с помощью более опытных преподавателей соответствующего профиля) подбирает специализированную (учебную, научную, периодическую и др.) литературу, которая дает возможность расширять и углублять свои знания по экономическим, техническим и производственным процессам деятельности ГА, а также совершенствовать методическую подготовку;
- создание благоприятной культурно-образовательной среды, которая будет способствовать развитию авиационной, экономической, информационной, педагогической культуры преподавателя;
- содействие личностному развитию преподавателя, что позволит ему правильно воспринимать общественные образовательные потребности и формировать личные потребности в области формирования авиационной культуры и развития педагогической и экономической культуры;
- построение индивидуальной программы профессионального развития преподавателя «осевым» принципом, которой является формирование авиационной культуры на основе системной диагностики и самодиагностики,

объективного определения уровней и перспектив развития;

- материально-технические условия организации педагогического процесса.

Для реализации данных условий мы учитывали:

– наличие педагогических способностей преподавателя и их дальнейшее развитие;
– систематическое использование демонстрационных и иллюстративных методов;
– систематическое использование репродуктивного, проблемного, эвристического и исследовательского методов;
– систематическое использование педагогических и информационных технологий;
– использование методов активного обучения, которые подразделяются на: неимитационные (дискуссии, проблемные лекции, творческие семинары, экскурсии); имитационные неигровые (решение производственных задач, анализ конкретной ситуации, действия по инструкции); имитационные игровые (ролевые и деловые игры, игровое моделирование);
– изучение «Экономики производства» в ГА с учетом реализации межпредметных связей специализированных курсов «Воздушные перевозки», «Организация и планирование предприятий ГА», «Планирование полетов», «Международные организации гражданской авиации».

Комплексный курс состоит из трех модулей (теоретической части) и стажировки в службах летного учебного заведения (практической части).

Изначально проводится информационно-адаптационная лекция с той целью, чтобы сделать краткий обзор комплексного курса, осветить основные трудности и проблемы преподавателей экономических дисциплин на начальном этапе их профессионально-педагогической деятельности и показать способы адаптации к новым условиям работы в летном учебном заведении.

Первый модуль «**Авиационная культура преподавателя»** помогает педагогу:

— сформировать необходимые знания относительно истории, особенностей, проблем и перспектив развития ГА;
— учитывать психологические особенности и профессиональную направленность курсантов-пилотов в процессе преподавания;
— сформировать межпредметные связи с другими авиационными дисциплинами и др.

На занятиях преподаватели экономических дисциплин знакомятся с целевой моделью летного состава, изучают типы воздушных судов и их технико-экономические характеристики, работают с авиационным понятийным аппаратом, анализируют и определяют цели и задачи ГА в разрезе экономической целесообразности и др. Занятия проводят опытные преподаватели, пилоты 1-го класса.

По завершению данного модуля, проходит показ учебного фильма «Полет» с последующей дискуссией. Затем с целью закрепления и проверки усвоения материала, преподавателям экономических дисциплин предлагается ряд контрольных вопросов. Приведем в качестве примера некоторые из них.

1. Какие существуют этапы развития всемирной авиации?
2. На Ваш взгляд, как взаимосвязана безопасность полетов с экономической культурой пилотов? Объясните.
3. По Вашему мнению, какие существуют перспективы развития гражданской авиации?
4. На Ваш взгляд, какие основные компании (страны) являются производителями авиационной техники (воздушных судов) для регулярных пассажирских перевозок?
5. Какие типы воздушных судов для регулярных пассажирских перевозок эксплуатируются на украинских и международных воздушных трассах?

Оценка развернутых ответов проводится по пятибалльной шкале.

Во втором модуле **«Экономика авиатранспортных предприятий»** указывается на прикладной характер экономики ГА и ее отличие от других отраслей экономики. Были раскрыты роль и значение современного авиапредприятия, экономический механизм его работы в условиях рыночной экономики. Рассматривались вопросы регулирования проблем воздушного транспорта такими международными авиационными организациями как ИКАО и ИАТА. Обсуждали перспективу членства и дальнейшие последствия для Украины от присоединения к европейской программе «Открытое небо», которая предусматривает либерализацию рынка авиаперевозок и свободный доступ международных авиакомпаний на внутренние маршруты и др.

Подготовленный нами набор конкретных ситуаций позволил приблизить модуль «Экономика авиатранспортных предприятий» к реальным условиям работы и обеспечить его максимальную эффективность. Метод конкретных ситуаций был использован нами во всех модулях. Однако, учитывая экономическую специальность преподавателей именно в модуле «Экономика авиатранспортных предприятий» данный метод нашел свое полное воплощение.

По завершению второго модуля, проходит показ учебного фильма «Воздушные перевозчики» с последующим обсуждением.

Третий модуль «**Методика преподавания экономических дисциплин»** интегрирует в себя два предыдущие модуля. Данный модуль начинается с упражнения «Моя педагогическая позиция в летном учебном заведении». Преподавателям предлагают уточнить собственную педагогическую позицию по следующей схеме [4, С. 196]:

1) профессиональная биография (описание причин, которые способствовали выбору педагогической профессии);

2) философия педагогической деятельности (изложение собственных взглядов на профессию преподавателя и свою собственную педагогическую деятельность);
3) проблемы и перспективы развития педагогической деятельности в условиях летного учебного заведения (назвать основные проблемы преподавателей, попробовать определить причины их возникновения, предложить способы решения проблем, высказать свои взгляды относительно перспектив развития педагогической деятельности).

Это упражнение требует от преподавателей элементов самоанализа и самооценки. Проектируя педагогическое воздействие, преподавателю экономических дисциплин необходимо учитывать и свою психологическую готовность к общению с курсантами.

В начале данного модуля были охарактеризованы особенности преподавания экономических дисциплин в системе подготовки авиационного специалиста через призму авиационной педагогики. Затем был проведен мастер-класс на тему «Роль и значение гражданской авиации в условиях рыночной экономики». Также рассматривались основные методы обучения в условиях летного учебного заведения: проблемные, программированные, исследовательские, игровые и др. Оговаривались виды мотивации, методы и средства внутреннего и внешнего стимулирования и активизации учебно-познавательной деятельности курсантов. Проводилась педагогическая диагностика ЗНУ курсантов по экономическим дисциплинам. Обсуждались методы контроля (устный, письменный, тестирование) и особенности их использования на занятиях по экономическим дисциплинам и др.

Завершается третий модуль проведением деловой (ролевой) игры среди преподавателей экономических дисциплин. В нашем исследовании деловая (ролевая) игра применяется и как метод активного обучения педагогов с целью выработки у них необходимых ЗНУ и ПВК в нестандартных ситуациях профессионально-педагогической деятельности, и как средство тестирования определенных педагогических способностей у преподавателей экономических дисциплин.

Помимо изучения основных теоретических модулей, преподаватели экономических дисциплин также проходят стажировку **«Введение в авиационную специальность»** в службах летного учебного заведения.

В процессе стажировки преподаватели экономических дисциплин непосредственно знакомятся с содержанием профессии авиационного специалиста (пилота, диспетчера), спецификой и перспективами развития авиационной отрасли, узнают производственный процесс авиационного предприятия. Стажировка способствует успешной профессиональной адаптации преподавателей экономических дисциплин к специфике деятельности летного учебного заведения.

Выводы.

Таким образом, разработанный нами экспериментальный ориентировочный комплексный курс направлен на преодоление основных затруднений в процессе профессиональной адаптации, развитие личности преподавателя экономических дисциплин и совершенствование его профессионально-педагогической деятельности с учетом специфики летного учебного заведения.

Перспективы дальнейших исследований предполагают проведение экспериментальной оценки эффективности педагогических условий профессиональной адаптации преподавателей экономических дисциплин в условиях летного учебного заведения.

Литература:

1. Калінін А.М. Проблеми професійної адаптації викладачів економічного профілю в льотних навчальних закладах // НАУКА І МОЛОДЬ. ГУМАНІТАРНА СЕРІЯ: Збірник наукових праць. – К.: НАУ, 2007. – С. 59-62.
2. Калінін А.М. Протиріччя професійної адаптації молодих викладачів економічного профілю в льотних навчальних закладах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. - №11. – С. 124-129.
3. Калінін А.М. Педагогічні умови професійної адаптації молодих викладачів економічного профілю у вищому льотному навчальному закладі // Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, 2008. – Вип. 53. – С. 97-101.
4. Педагогічна майстерність: Підручник / І.Я. Зазюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; За ред. І.Я. Зазюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.
5. Философский энциклопедический словарь / Под ред. Аверинцева С.С. Изд. 2- е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1989. – 815 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ДИНАМІКА РЕНТГЕНОЛОГІЧНИХ ЗМІН У ЛЕГЕНЯХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА ІНФІЛЬТРАТИВНИЙ ТУБЕРКУЛЬОЗ ЛЕГЕНІВ, ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Калмикова Ю.С.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті викладено результати дослідження рентгенологічних даних осіб зрілого віку, які хворіють на інфільтративну форму туберкульозу легень, в умовах стаціонару. Рентгенологічне дослідження є другим за значимістю діагностичним методом (після бактеріологічного дослідження мокротиння) у діагностиці туберкульозу легенів. За його допомогою уточнюється характер морфологічних змін, розмір, фаза та динаміка в процесі спостереження та лікування. Вказано на необхідність вивчення результатів дослідження рентгенологічних даних у даної категорії хворих. Мета - розробка ефективної програми реабілітації для хворих на інфільтративний туберкульоз легенів на стаціонарному етапі реабілітації.
Ключові слова: рентгенівське, обстеження, інфільтративний, туберкульоз, легені, програма, реабілітація.
Аннотация. Калмыкова Ю.С. Динамика рентгенологических изменений в легких лиц зрелого возраста, больных на инфильтративный туберкулез легких, под влиянием комплексной физической реабилитации. В статье изложены результаты исследования рентгенологических данных лиц зрелого возраста, которые болеют инфильтративной формой туберкулеза легких, в условиях стационара. Рентгенологическое исследование является вторым по значимости диагностическим методом (после бактериологического исследования мокроты) в диагностике туберкулеза легких. С его помощью уточняется характер

© Калмикова Ю.С., 2009

морфологических изменений, размер, фаза и динамика в процессе наблюдения и лечения. Указано на необходимость изучения результатов исследования рентгенологических данных у данной категории больных. Цель - разработка эффективной программы реабилитации для больных инфильтративным туберкулезом легких на стационарном этапе реабилитации.
Ключевые слова: рентгеновское, обследование, инфильтративный, туберкулез, легкие, программа, реабилитация.
Annotation. Kalmykova Y.S. Dynamics of roentgen logic changes in lights of persons of mature age, patients on a infiltrative white plague, under influence of complex physical rehabilitation. The results of research of these roentgen logic persons of mature age, which are ill the infiltrative form of white plague, are expounded in the article, in the conditions of permanent establishment. Roentgen logic research is the second on meaningfulness diagnostic method (after the bacteriologic examination of sputum) in diagnostics of tuberculosis. With his help character of morphological changes, size, phase and dynamics in the process of supervision and treatment, is specified. It is indicated on the necessity of study of results of research of roentgen logic information at this category of patients. The purpose of development of the effective program of rehabilitation for patients by infiltrative tuberculosis on the stationary stage of rehabilitation.
Keywords: roentgen logic, inspection, infiltrative, tuberculosis, program, rehabilitation.

Вступ.

Кінець XX і початок XXI сторіччя відзначаються значним погіршенням епідемічної ситуації у зв'язку з захворюваністю на туберкульоз в усіх країнах. Щороку у світі від туберкульозу вмирає більше 2 млн. осіб, 98% з них – у країнах, що розвиваються [1, 4, 6]. В усьому світі смертність від туберкульозу посідає перше місце серед інших інфекційних та паразитарних хвороб і становить понад 80%. У 1993 р. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила туберкульоз глобальною проблемою [7].

Якщо система боротьби з туберкульозом надалі не буде поліпшена, то, за прогнозами фахівців, за період з 2000 до 2020 р. число інфікованих туберкульозом осіб складе 1 мільярд, занедужають на туберкульоз – 200 млн. осіб. Це захворювання стане причиною смерті близько 40 мільйонів хворих [1, 6, 7].

Основним методом лікування цього захворювання є медикаментозна терапія, однак серед лікувальних факторів при терапії туберкульозу легенів велике значення має фізична активність, що позитивно проявляє багатобічну оздоровчу дію за рахунок підвищення функціональної активності різних органів і систем людини [2, 3, 4, 7].

Проведений аналіз останніх досліджень і публікацій. Туберкульоз – це інфекційне захворювання, що відрізняється специфічними імунологічними та морфологічними проявами, має типовий хвилеподібний перебіг, вражає різні органи і тканини людини, найчастіше – легені, що викликане мікобактеріями туберкульозу. Інфільтративний туберкульоз легень – це клінічна форма туберкульозу, що характеризується наявністю у легенях фокуса специфічного запалення розміром більше 1 см у діаметрі з переважно ексудативним типом тканинних реакцій та схильністю до швидкого утворення некрозу та деструкції. При правильному інтенсивному лікуванні перебіг інфільтративного туберкульозу сприятливий: інфільтрат, як правило, інволюціонує, і на його місці формуються залишкові зміни у вигляді фіброзного індурату або інкапсульованих вогнищ [7].

У сучасних умовах основним завданням в області фтизіатрії є не тільки домогтися лікування хворого від туберкульозу, але й можливо більш повного його функціонального відновлення. Функціональна реабілітація хворого на туберкульоз легенів складається у загальному тонізуючому впливі на організм хворого, у нормалізації або поліпшенні функцій, порушених у зв'язку із захворюванням, у лікуванні різних ускладнень і повному відновленні працездатності. Правильно організоване рухове навантаження хворих сповільнює перебіг патологічного процесу, попереджає виникнення ускладнень, знижує клінічні прояви, нормалізує порушені функції організму [2, 7]. Засоби оздоровчої гімнастики для хворих на туберкульоз, що застосовуються нині, у вигляді виконання фізичних вправ малої та середньої інтенсивності (залежно від стану хворого) з невеликою амплітудою для тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, використовується, насамперед, як метод загальнозміцнювальної дії. При цьому підсилюються процеси десенсибілізації та дезінтоксикації організму. Регулярне застосування фізичних вправ поліпшує функцію серцево-судинної та дихальної системи. У процесі занять фізичними вправами виробляється правильний механізм дихання, ліквідуються порушення в акті дихання, поліпшується вентиляція легенів, попереджається утворення спайок та інших ускладнень [3, 5].

Рентгенологічне дослідження є другим за значимістю методом (після бактеріологічного дослідження мокротиння) у діагностиці туберкульозу легенів. За його допомогою уточнюється характер, фаза та динаміка патологічних змін, ступінь активності процесу в процесі спостереження та лікування [7].

Дана робота виконувалася нами відповідно до теми Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України зі справ родини, молоді та спорту за темою: «Медико-біологічне обґрунтування комплексного підходу до фізичної реабілітації тренованих і нетренованих осіб із захворюваннями різних систем організму з використанням інформаційного моделювання». Шифр теми: 4.3.3.2 п, номер держреєстрації: 0108U004553.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою нашої роботи є вивчення впливу комплексної програми фізичної реабілітації на динаміку морфологічних змін у легенях осіб зрілого віку, хворих на інфільтративний туберкульоз легенів без бактеріовиділення.

Методи дослідження: рентгенологічне дослідження легенів у хворих на інфільтративний туберкульоз.

Результати дослідження.

Обстеження проводилося на базі Харківського обласного протитуберкульозного диспансеру №1. Під нашим спостереженням перебувало 198 хворих зрілого віку з інфільтративним туберкульо-

зом легенів. Вони були довільно розділені на дві групи: основну групу (ОГ) – 102 хворих (62 чоловіка і 40 жінок) і контрольну групу (КГ) – 96 хворих (55 чоловіків і 41 жінка). Крім того, всі хворі були розподілені на дві вікові групи з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей і вікової періодизації – перший зрілий вік (21-35 років у жінок і 22-35 років у чоловіків) і другий зрілий вік (36-55 років у жінок і 36-60 років у чоловіків).

Ефективність реабілітаційних заходів оцінювалася за динамікою рентгенологічних змін у легенях хворих на інфільтративний туберкульоз [7]. Рентгенологічне дослідження легенів хворих проводилося лікарем-рентгенологом Обласного ПТД №1, нами проводився статистичний аналіз отриманих даних.

При первинному обстеженні аналіз рентгенологічних даних показав, що у хворих на інфільтративний туберкульоз спостерігалися наступні зміни в легенях: дрібні інфільтративні фокуси та осередкові зміни в легенях, інфільтрати з неоднорідною структурою, дрібні деструкції в інфільтратах, у деяких хворих мали місце ускладнення основного захворювання у вигляді ексудації в плевральну порожнину (див. табл. 1) [7].

На стаціонарному етапі відновлювального лікування в основній групі хворих застосовувалася розроблена нами програма фізичної реабілітації, що включала східну гімнастику з елементами йогівських асан, дихальну гімнастику з елементами аутотренінгу, дренажні вправи, дозовану ходьбу, фізіотерапевтичне лікування. У контрольній групі хворі займалися ЛФК за загальноприйнятою у фтизіатрії методикою.

У результаті проведеного медикаментозного лікування в комплексі з засобами фізичної реабілітації у хворих на інфільтративний туберкульоз легенів спостерігались наступні рентгенологічні зміни (див. рис. 1-3).

Стаціонарне лікування основної групи (чоловіки) у віці 22-35 років проводилося у середньому 95 днів. За період перебування у стаціонарі кожні 2 місяці і наприкінці лікування оцінювалася рентгенологічна динаміка:

1) часткове розсмоктування інфільтратів і вогнищ зафіксовано у 14 хворих (60,8%);
2) загоєння деструкції та зменшення розмірів інфільтратів – у 2 хворих (8,6%);
3) повне розсмоктування патологічних змін з мінімальними залишковими змінами – в 5 випадках (21,7%);
4) відсутність рентгенологічної динаміки – в 1 випадку (4,3%);
5) ущільнення патологічних змін у легенях – в 1 випадку (4,3%).

Прогресування процесу не виявлено в жодному випадку.

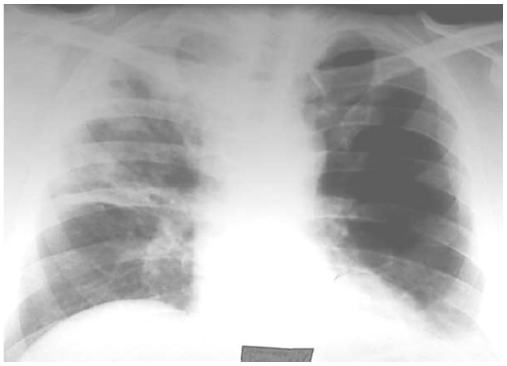
Середні строки лікування контрольної групи (чоловіки) вікової категорії 22-35 років становили 116 днів. Після лікування спостерігалися наступні зміни:

1) часткове розсмоктування інфільтрації та вогнищ – у 7 хворих (33,3%);
2) загоєння деструкції і зменшення розмірів інфільтрації – у 2 хворих (9,5%);
3) ущільнення вогнищ та інфільтративних фокусів – у 4 хворих (19,0%);
4) торпідний перебіг процесу – у 8 хворих (38,0%).

Таблиця 1.

Первинні рентгенологічні дані обстежених хворих

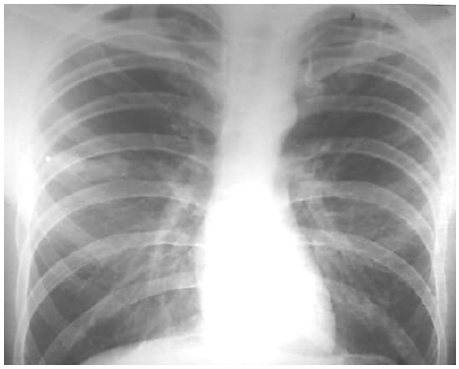
Рентгенологічні зміни в легенях	Чоловіки I зрілого віку				Чоловіки II зрілого віку				Жінки I зрілого віку				Жінки II зрілого віку			
	ОГ n=23		КГ n=21		ОГ n=39		КГ n=34		ОГ n=21		КГ n=23		ОГ n=19		КГ n=18	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Дрібні інфільтративні фокуси та вогнища	11	47,8	10	47,6	21	54,0	16	47,0	12	57,1	14	60,9	10	52,6	10	55,5
Інфільтрати з неоднорідною структурою	10	43,4	9	42,8	18	46,1	14	41,2	8	30,0	7	30,4	9	47,3	6	33,3
Дрібні деструкції в інфільтратах	2	8,7	2	9,5	-	-	4	11,7	1	4,7	2	8,7	-	-	2	11,1
Процес ускладнений ексудативним випотом у плевральну порожнину	2	8,7	1	4,7	3	7,7	5	14,7	3	14,2	2	8,7	3	15,7	4	22,2



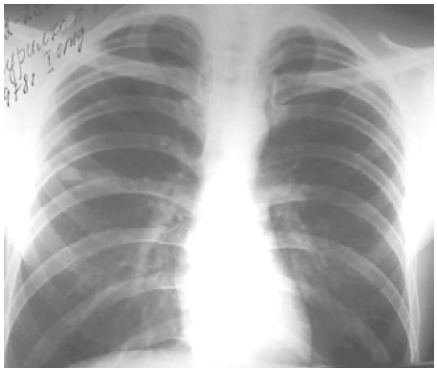
А

Б

Рис. 1. А. Неоднорідна інфільтрація у правій легені з реакцією міждольової плеври
Б. Значне розсмоктування інфільтрації у правій легені



А



Б

Рис. 2. А. Інфільтративний фокус у правій легені з дрібними вогнищами в навколишній легеневій тканині
Б. Часткове розсмоктування патологічних змін

А Б

Рис. 3. А. Інфільтрація у легеневій тканині правої легені
Б. Млява рентгенологічна динаміка

Середні строки стаціонарного лікування чоловіків основної групи у віці від 36 до 60 років становили 83 дня.

Внаслідок моніторингу даної групи хворих отримані наступні результати:

1) у 21 хворого (54,0%) зареєстроване часткове розсмоктування інфільтрації та вогнищ у легенях;
2) у 8 хворих (20,0%) виявлені виражені рентгенологічні зміни у вигляді майже повного розсмоктування інфільтратів і вогнищ;
3) у 6 хворих (15,4%) процес видужання характеризувався незначним розсмоктування вогнищ та інфільтратів і ущільненням патологічних змін (різновид видужання, але менш бажаний);
4) в 1 хворого (2,5%) виявлене прогресування процесу у вигляді збільшення розмірів інфільтрату та кількості вогнищ.
5) у 3 хворих (7,7%) туберкульозний процес протікав повільно, що підтверджується відсутністю рентгенологічної динаміки.

Середні строки перебування на стаціонарному ліжку контрольної групи (чоловіки) у віковій категорії 36-60 років становили 112 днів.

Внаслідок моніторингу даної групи хворих отримані наступні результати:

1) часткова позитивна динаміка у вигляді розсмоктування інфільтрації та вогнищ – в 11 хворих (32,3%);
2) загоєння деструкції і зменшення розмірів інфільтрату – у 2 хворих (5,8%);
3) повне розсмоктування патологічних змін – в 1 хворого (2,9%);
4) ущільнення більшості вогнищ та інфільтратів – в 7 випадках (20,5%);
5) торпідний перебіг хвороби – в 12 випадках (35,2%);
6) прогресування у вигляді збільшення кількості патологічних змін – в 1 випадку (2,9%).

Таблиця 2.

Дані повторного рентгенологічного обстеження хворих

Динаміка рентгенологічних змін у легенях	Чоловіки I зрілого віку				Чоловіки II зрілого віку				Жінки I зрілого віку				Жінки II зрілого віку			
	ОГ n=23		КГ n=21		ОГ n=39		КГ n=34		ОГ n=21		КГ n=23		ОГ n=19		КГ n=18	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Часткове розсмоктування інфільтратів і вогнищ	14	60,8	7	33,3	21	54,0	11	32,3	14	66,6	5	21,7	11	57,8	7	38,8
Загоєння деструкції і зменшення розмірів інфільтратів	2	8,6	2	9,5	-	-	2	5,8	1	4,7	1	4,3	-	-	2	11,0
Повне розсмоктування патологічних змін з мінімальними залишковими змінами	5	21,7	-	-	8	20,0	1	2,9	3	14,2	-	-	4	21,0	-	-
Відсутність рентгенологічної динаміки	1	4,3	8	38,0	3	7,7	12	35,2	1	4,7	9	39,1	1	5,2	7	38,8
Ущільнення вогнищ і інфільтративних фокусів	1	4.3	4	19,0	6	15,4	7	20,5	2	9,5	1	4,3	2	10,5	3	16,6
Прогресування процесу	-	-	-	-	1	2,5	1	2,9	-	-	-	-	1	5,2	-	-

Таблиця 3.

Тривалість стаціонарного лікування хворих основної і контрольної груп

Групи спостереження	Чоловіки I зрілого віку		Чоловіки II зрілого віку		Жінки I зрілого віку		Жінки II зрілого віку	
	ОГ n=23	КГ n=21	ОГ n=39	КГ n=34	ОГ n=21	КГ n=23	ОГ n=19	КГ n=18
Тривалість стаціонарного лікування	95±6	116±5	83±9	112±7	102±5	151±8	117±5	144±7

Середній строк стаціонарного лікування в основній групі жінок у віковій категорії 21-35 років становив 102 дня. Внаслідок моніторингу даної групи хворих отримані наступні результати:

1) часткова позитивна динаміка у вигляді розсмоктування інфільтрації і осередків – у 14 хворих (66,6%);
2) розсмоктування із загоєнням деструкції – в 1 хворого (4,7%);
3) повне розсмоктування патологічних змін – в 3 випадках (14,2%);
4) ущільнення більшості вогнищ та інфільтратів – в 2 випадках (9,5%);
5) торпідний перебіг хвороби – в 1 випадку (4,7%).

Прогресування процесу не зафіксовано в жодному випадку.

Середні строки стаціонарного лікування контрольної групи хворих (жінок) у віці 21-35 років становили 151 день. Внаслідок моніторингу даної групи хворих отримані наступні результати:

1) часткове розсмоктування патологічних змін у легенях – у 5 хворих (21,7%);
2) в 1 випадку (4,3%) процес видужання йшов шляхом ущільнення запальних патологічних змін і вкрай малим розсмоктування;
3) в 1 хворого (4,3%) виявлене загоєння деструкції і часткова позитивна динаміка процесу;
4) в 9 випадках (39,1%) підтверджений торпідний перебіг туберкульозного процесу.

Повного розсмоктування змін не виявлено в жодному випадку. Було відсутнє також і прогресування процесу.

Середні строки стаціонарного лікування основної групи (жінки) віком 36-55 років становили 117 днів. Внаслідок моніторингу даної групи хворих отримані наступні результати:

1) часткове розсмоктування інфільтратів і вогнищ – в 11 випадках (57,8%);
2) повне розсмоктування патологічних змін – в 4 випадках (21,0%);
3) перебіг процесу переважно з ущільненням патологічних змін зареєстровано у 2 осіб (10,5%);
4) в 1 випадку (5,2%) зафіксовано мляву рентгенологічну динаміку;
5) 1 випадок (5,2%) ускладнився появою плеврального випоту, що розцінено, як прогресування процесу.

Середні строки стаціонарного лікування контрольної групи (жінки) віком 36-55 років становили 144 дня. За період перебування в стаціонарі кожні 2 проводився моніторинг рентгенологічних даних і була оцінена рентгенологічна динаміка наприкінці лікування:

1) часткове розсмоктування інфільтрації і ущільнення вогнищ – у 7 хворих (38,8%);
2) загоєння деструкції – у 2 хворих (11,0%);
3) ущільнення інфільтрації і осередкових змін – у 3 хворих (16,6%);
4) не отримано значної позитивної динаміки патологічних змін у легенях (млявий перебіг) – у 7 хворих (38,8%).

Випадків прогресування процесу та повного розсмоктування патологічних змін виявлено не було.

Дані повторного рентгенологічного дослідження представлено у табл. 2.

У таблиці 3 представлено строки лікування хворих на інфільтративний туберкульоз легенів основної і контрольної груп.

Таким чином, спостерігалось збільшення строків стаціонарного лікування хворих КГ порівняно з ОГ: чоловіків І зрілого віку на 22,1%, чоловіків ІІ зрілого віку – на 34,9%, жінок І зрілого віку – на 48,0%, жінок ІІ зрілого віку – на 23,1%.

Висновки.

Проведене дослідження показало, що у результаті застосування розробленої нами програми фізичної реабілітації, що включала східну гімнастику з елементами йогівських асан, дихальну гімнастику з елементами аутотренінгу, дренажні вправи, дозовану ходьбу, фізіотерапевтичне лікування, у хворих на інфільтративний туберкульоз легенів без бактеріовиділення у порівнянні з групою хворих, що застосовували загальноприйняту програму фізичної реабілітації при туберкульозі легенів, спостерігалась більш повна і скоріша позитивна динаміка рентгенологічних змін у легенях, зменшення строків лікування у стаціонарі, зменшення кількості ускладнень захворювання.

Перспективним є вивчення впливу розробленої нами програми фізичної реабілітації на функціональний стан дихальної системи у хворих на інфільтративний туберкульоз легенів.

Література:

1. Безпосередні та віддалені результати лікування хворих на хронічний туберкульоз легень / В.М. Петренко, С.О. Черенько, Н.А. Литвиненко, О.В. Іванкова, М.В. Погребна // Український пульмонологічний журнал. – 2005. – № 4 (50). – С. 9-13.
2. Березовский Б.А. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания / Б.А. Березовский, С.И. Ломинога. – К.: Здоров'я, 1980. – 104 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник [для студентов ВУЗов] / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998. – С. 243-244.
4. Мельник В.М. Нова стратегія профілактики, виявлення та лікування туберкульозу: за і проти / В.М. Мельник // Український пульмонологічний журнал. –Вінниця, 1994. – № 4 (6). – С. 12-19.
5. Мурза В.П. Лечебная физкультура в комплексном лечении больных туберкулезом легких / В.П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1976. – 120 с.
6. Фещенко Ю.І., Матусевич В.Г. Основні напрямки і результати наукових досліджень з проблеми туберкульозу легень / Ю.І. Фещенко, В.Г. Матусевич // Український пульмонологічний журнал. – 1994. – № 4 (6). – С. 5-11.
7. Фтизіатрія: підручник / За загальною ред. акад. А.Я. Цигаленка і проф. С.І. Зайцевої. – Харків: Факт, 2004. – 390 с.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРИНЦИПИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Карпюк Р.П.

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна"

Анотація. У статті розкрито принципи професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема неперервність, диверсифікованість, підвищення фундаментальності, інтегрованість, гуманітаризація, демократизація, гуманізація, інтеграція з наукою й виробництвом, комп'ютеризація. Потреба в створенні цілісної системи неперервної освіти детермінує необхідність переосмислення цільових функцій освіти як системи і її окремих ланок. Також потребує перегляду поглядів на соціальну сутність освіти, її відносини з іншими видами й формами суспільної практики.

Ключові слова: підготовка, принципи підготовки майбутній фахівець з фізичного виховання, вища школа.

Аннотация. Карпюк Р.П. Принципы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивному физическому воспитанию в высшей школе. В статье раскрыты принципы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивному физическому воспитанию в высших учебных заведениях, к которым отнесены такие: непрерывность; диверсификованность; повышение фундаментальности; интегрированность; гуманитаризация; демократизация; гуманизация; интеграция с наукой и производством; компьютеризация. Потребность в создании целостной системы непрерывного образования детерминирует необходимость переосмысления целевых функций образования как системы и ее отдельных ответвлений. Также требуется пересмотр взглядов на социальную сущность образования, его взаимоотношения с другими видами и формами общественной практики.

Ключевые слова: подготовка, принципы подготовки будущий специалист по физическому воспитанию, высшая школа.

Annotation. Karpyuk R.P. The principles of the professional training of future specialists of the adaptive physical education at higher school. The principles of the professional training of future specialists of the adaptive physical education in higher educational establishments which include the following: continuity; diversity; increase of fundamental nature; integrating; humanitarization; democratization; humanization; integration with science and production; computerization. The requirement for creation of complete system of continuous educations determines necessity of reconsideration of criterion functions of education as systems and its separate branches. Also revision of sights at social essence of education, its mutual relations with other kinds and forms of public practice is required.

Keywords: training, the principles of training of future specialists of physical education, higher school.

© Карпюк Р.П., 2009

Вступ

У сучасний період система вимог до якості підготовки фахівців в галузі фізичної культури й спорту повинна містити в собі посилення гуманістичної орієнтації фахівця, високий рівень його знань у галузі психології мотивацій, потреб і волі вибору виду фізкультурної або спортивної діяльності. Але питання про реформування освіти, у тому числі й фізкультурної, вирішується досить неоднозначно як з концептуальної, так і з практичної точки зору. Це зумовлено, на думку Г.Н.Пономарьова, відсутністю чіткої поетапної програми розвитку й удосконалювання всієї системи освіти та наявністю загальних стереотипів у тактиці підготовки фахівців [5, с. 9]. Ми поділяємо точку зору Г.Н.Пономарьова.

Перебудова сформованої системи освіти в країні, перехід до неперервної освіти є, на думку І.К.Латипова, закономірним результатом об'єктивного історичного розвитку суспільства [2, с. 50]. Потреба в створенні цілісної системи неперервної освіти детермінує необхідність переосмислення цільових функцій освіти як системи і її окремих ланок, перегляду традиційних поглядів про соціальну сутність освіти, її відносин з іншими видами й формами суспільної практики, місця й ролі освіти як соціального інституту в житті людини й суспільства.

Робота виконана за планом НДР Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна"

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясування основних принципів професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо принципів професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищій школі.
2. Провести анкетування студентів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження

Основною метою вищої фізкультурної освіти, як зазначає Н.Ш.Фазлеєв, є не тільки формування цілісної структури оволодіння конкретною професійною діяльністю, але й засвоєння системи компетенцій, яка дозволяє випускникові продуктивно адаптуватися у великому різноманітті соціокультурних і психолого-педагогічних ситуацій [6, с. 9].

У широкому сенсі якість вищої професійної фізкультурної освіти, на думку В.А.Магіна, необхідно розуміти як збалансовану відповідність вищої освіти (як результату, як процесу, як освітньої системи) різноманітним потребам, цілям, вимогам, нормам (стандартам), умовам [3, с. 41].

Останнім часом стійкий науковий інтерес проявляється до ідеї створення єдиного освітнього простору. Науковці (В.К.Бальсевич і Л.І.Лубишева, Н.М.Костіхіна, В.Ф.Костюченко) розглядають проблему різнобічного гармонійного розвитку людини з урахуванням її індивідуальних особливостей, мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій і вимог сучасного суспільства. Дослідники (М.Н.Асташкіна, О.С.Бочарова, І.В.Варганова, А.Д.Викулов, Н.Л.Егорова) вказують, що нові економічні відносини висувають інші вимоги до процесу фізкультурної освіти й рівня підготовленості фахівців для галузі фізичної культури та спорту.

Головною особливістю зміни парадигми вищої освіти є перехід від підтримуючої освіти (орієнтованої на засвоєння накопиченого людством масиву знань, підготовки фахівця на основі вимог сьогодення) до випереджальної освіти, що має творчий характер і вчить людину жити в новій ситуації й трансформуватися відповідно до змін, які відбуваються в науці, техніці, суспільстві й культурі.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання повинна здійснюватися з урахуванням таких принципів: неперервність, диверсифікованість, підвищення фундаментальності, інтегрованість, гуманітаризація, демократизація, гуманізація, інтеграція з наукою й виробництвом, комп'ютеризація.

Неперервність як принцип належить до переліку найважливіших методологічних принципів пізнання, які забезпечують цілісність, системність, послідовність сприйняття буття й, зокрема, формування стійких знань, навичок, умінь у процесі вищої фізкультурної освіти. І.А.Зязюн зазначає, що "реалізація принципу неперервності багато в чому пов'язана з можливістю нарощування, інтеграції інформації про професійний поступ на індивідуально-особистісному рівні у певній логічній послідовності і структурі" [1, с. 16]. У неперервній освіті важливу роль відіграє інтеграція як індивідуальних, так і соціальних аспектів особистості майбутнього фахівця з адаптивного фізичного виховання та його діяльності.

У Меморандумі неперервної освіти Європейського Союзу зазначається, що успішний перехід до економіки й суспільства, заснованих на знанні, повинен супроводжуватися процесом неперервної освіти – навчання довжиною в життя (lifelong learning). Європейська комісія й країни-члени ЄС визначили навчання довжиною в життя в рамках Європейської стратегії зайнятості як всебічну навчальну діяльність, здійснювану на постійній основі з метою поліпшення знань, навичок і професійної компетенції. Головна ідея нового підходу полягає в тому, що неперервна освіта перестає бути лише одним з аспектів освіти й перепідготовки, а стає основним принципом освітньої системи й участі в ній людини протягом усього неперервного процесу її навчальної діяльності.

До принципів неперервної освіти належать такі: поступовість у формуванні й збагаченні творчого потенціалу особистості; вертикальна й горизонтальна цілісність освітнього процесу; інтеграція навчальної й практичної діяльності; урахування особливостей структури й змісту освітніх потреб людини на різних стадіях її життєвого циклу; єдність професійної, загальної та гуманітарної освіти; самоосвіта в періоди між стадіями організованої на-

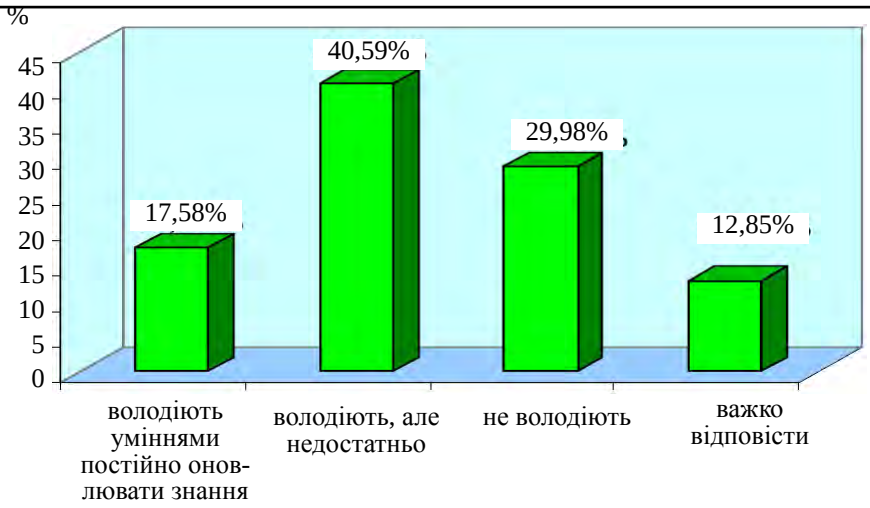


Рис. 1. *Розподіл опитаних респондентів щодо володіння уміннями постійно оновлювати знання (%)*

вчальної діяльності; інтеграція формальної й неформальної складових довічного освітнього процесу.

Неперервна освіта фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, як вважає В.В.Мартиненко, з позицій сьогодення потребує створення нормативно-правової бази; формування економічних механізмів; удосконалення державного й соціального захисту студентів, а також випускників загальноосвітніх і спеціальних закладів; розробки теоретичних основ і науково-методичного забезпечення, удосконалення методів і механізмів прогнозування й розвитку; проведення моніторингу стану забезпечення неперервної освіти навчальною літературою, мультимедійними і іншими засобами навчання [4, с. 57].

Диверсифікованість освітніх структур можна визначити через диференціацію навчальних закладів, реалізованих програм і здійснених послуг. У цьому змісті можна вказати на диференціацію освітніх структур і навчальних закладів щодо найменування й профілю, варіативності форм і рівня навчання, організаційних і правових основ їхньої діяльності, суспільного престижу й відповідного статусу. Диверсифікованість фізкультурної освіти в сучасних умовах є об'єктивною тенденцією її функціонування й розвитку. Ця тенденція у своїх глибинних основах базується насамперед на освітніх потребах і інтересах населення, наявних у нього можливостях і відповідних запитах його різних соціальних прошарків.

Завдання фундаментальної освіти полягають у забезпеченні оптимальних умов для виховання гнучкого й багатогранного наукового мислення, різних способів сприйняття дійсності, створенні внутрішньої потреби в саморозвитку й самоосвіті майбутнього фахівця з адаптивного фізичного виховання протягом всього його життя. Основою фундаменталізації є створення такої системи й структури освіти, пріоритетом яких є не прагматичні вузькоспеціалізовані знання, а методологічно важливі, інваріантні знання, що сприяють цілісному сприйняттю наукової картини навколишнього світу, інтелектуальному розквіту особистості майбутнього фахівця з адаптивного фізичного виховання та його адаптації в соціально-економічних і технологічних умовах, що швидко змінюються.

Для виявлення принципів і стану професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брали участь 500 осіб. Респондентами виступили 73 студенти Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 50 студентів Луцького інституту розвитку людини, 104 студента Запорізького національного університету, 33 студенти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 60 студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 60 студентів Львівського державного університету фізичної культури, 60 студентів Міжнародного університету "Рівненський економіко-гуманітарний інститут" та 60 студентів Вінницького державного педагогічного університету.

На запитання анкети "Чи володієте Ви уміннями аналізувати з позиції гуманістичних і демократичних цінностей ставлення суспільства до адаптивної фізичної культури як частини загальнолюдської культури й важливої сфери суспільства?" відповіді студентів розподілилися наступним чином: із 500 студентів володіють уміннями аналізувати 23,33% студентів, володіють, але не достатньо – 35,37%, не володіють – 26,99%, важко було відповідати – 14,31% студентів. Нам імпонує, що переважна більшість, а саме 58,7% опитаних студентів, володіють уміннями аналізувати з позиції гуманістичних і демократичних цінностей ставлення суспільства до адаптивної фізичної культури як частини загальнолюдської культури й важливої сфери суспільства.

Аналіз відповідей на запитання анкети "Чи володієте Ви уміннями вивчати з позиції сучасних досягнень психолого-педагогічної науки, інноваційних практичних технологій мотиви людей з особливими потребами з метою індивідуалізації процесу з оволодіння цінностями адаптивної фізичної культури?" свідчить про те, що відповіді опитаних респондентів розподілилися наступним чином: із 500

студентів володіють уміннями 16,08% студентів, володіють, але не достатньо – 37,07%, не володіють – 31,77%, важко було відповідати – 15,08% студентів.

Відповіді на запитання анкети "Чи володієте Ви уміннями постійно оновлювати знання про психофізіологічні й медико-біологічні закономірності розвитку основних фізичних якостей і рухових умінь людей з особливими потребами?" розподілилися наступним чином: із 500 студентів повністю володіють уміннями постійно оновлювати знання 17,58% студентів, володіють, але не достатньо – 40,59%, не володіють – 28,98%, важко було відповідати – 12,85% студентів (рис. 1).

Отже, значна кількість, а саме 58,17% опитаних студентів володіють уміннями постійно оновлювати знання про психофізіологічні й медико-біологічні закономірності розвитку основних фізичних якостей і рухових умінь людей з особливими потребами.

Висновки:

Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання здійснюється на основі багаторівневої структури вищої фізкультурної освіти. Основними перевагами якої є: реалізація нової парадигми освіти, що полягає у фундаментальності, цілісності й спрямованості на особистість майбутнього фахівця з адаптивного фізичного виховання; значна диверсифікованість і реагування на кон'юнктуру ринку праці; підвищення освіченості випускників, підготовлених до "освіти через все життя", на відміну від "освіти на все життя"; воля вибору "траєкторії навчання"; можливість ефективної інтеграції із середніми загальноосвітніми й середніми спеціальними навчальними закладами; стимулювання значної диференціації середньої освіти; широкі можливості для післядипломної освіти; можливість інтеграції у світову освітню систему.

Перспективним напрямком є розробка навчально-методичного комплекту для забезпечення ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищій школі.

Література:

1. Зязюн І.А. Філософія педагогічної якості в системі неперервної освіти / І.А.Зязюн // Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. – 2005. – № 25. – С. 13-18.
2. Латыпов И.К. Непрерывное профессиональное образование в сфере физической культуры: состояние, проблемы и перспективы / И.К.Латыпов // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 9. – С. 50-52.
3. Магин В.А. Контекст модернизации высшего профессионального физкультурного образования / В.А.Магин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 39-41.
4. Мартиненко В.В. Проблеми неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту / В.В.Мартиненко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 55-58.
5. Пономарев Г.Н. Государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта: проблемы и перспективы усовершенствования / Г.Н.Пономарев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 12. – С. 9-14.
6. Фазлеев Н.Ш. Компетентно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н.Ш.Фазлеев // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 12. – С. 9-12.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ПРИНЦИПОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Коваль К.Ю.

Донецкий институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. Регуляция эмоционального состояния спортсменов осуществляется не только за счёт использования современных методов, но и за счёт исторически сложившихся принципов в традиционном джиу-джитсу. Проблема эмоциональной стабильности спортсменов не может быть решена только за счет разработки эффективных средств регуляции эмоциональных состояний. Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: джиу-джитсу, эмоции, принципы, спортсмен, состояние, подготовка, средства.

Анотація. Коваль К.Ю. Вплив принципів джиу-джитсу на емоційний стан спортсменів. Регуляція емоційного стану спортсменів здійснюється не тільки за рахунок використання сучасних методів, але і за рахунок принципів, що історично склалися в традиційному джиу-джитсу. Проблема емоційної стабільності спортсменів не може бути вирішена тільки за рахунок розробки ефективних засобів регуляції емоційних станів. Істотною особливістю сучасного підходу до психологічного забезпечення підготовки спортсменів є створення стійких передумов повноцінної роботи на тренуваннях та результативності змагальної діяльності.

Ключові слова: джиу-джитсу, емоції, принципи, спортсмен, стан, підготовка, засоби.

Annotation. Koval K.Y. Influencing of principles in ju-jutsu on the emotional state of sportsmen. Adjusting of the emotional state of sportsmen is carried out not only due to the use of modern methods, but also due to the history folded principles in traditional ju-jutsu. The problem of emotional stability of sportsmen cannot be solved only due to development of effective means of regulation of emotional conditions. Essential feature of the modern approach to psychological maintenance of preparation of sportsmen is the enhanced attention to creation of steady preconditions of high-grade work on trainings and productivity of competitive activity.

Keywords: Ju-jutsus, emotions, principles, sportsman, state, preparation, facilities.

Введение.

Неотъемлемой чертой спорта является ориентация деятельности спортсменов на предельно высокий уровень достижений, который необходимо продемонстрировать в условиях соревнований. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к изучению эмоционального состояния соревновательной надежности, психологических факторов результативности выступлений спортсменов в соревнованиях. С другой стороны, сохранение актуальности проблемы соревновательной надежности спортсменов, влияние эмоций на их достижения свидетельствуют о ее нерешенности [3]. Во многих статьях описывались упражнения для тренировки своих эмоциональных качеств в восточных боевых искусствах. В ходе анализа научных работ и статей было выявлено, что и сама основа этих же боевых искусств, в ходе тренировок, влияет на эмоциональное состояние спортсменов. Что помогает в дальнейшем более стабильно выступать на соревнованиях. Так же многолетние исследования показали, что проблема эмоциональной стабильности спортсменов не может быть решена только за счет разработки эффективных средств регуляции эмоци-

© Коваль К.Ю., 2009

ональных состояний. Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности [2, 3].

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - теоретически рассмотреть влияние принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов.

Задачи работы:

1.Рассмотреть основные принципы джиу-джитсу.

2.Проанализировать влияние принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов.

Результаты исследования.

Термин «джиу-джитсу» (дзю-дзюцу) появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым подручным оружием. Он состоит из двух слов. Слово «дзю» означает «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «дзюцу» переводится как «техника, способ». Итак, джиу-джитсу – это «мягкая, податливая техника». Речь идет не об обмене нежными ласками. Приемы джиу-джитсу могут показаться какими угодно, только не мягкими или нежными. Данное понятие метафорично. Его следует понимать таким образом, что мастер джиу-джитсу уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип джиу-джитсу – «поддаться, чтобы победить», наставники прибегают к выражениям вроде «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным» [3,5,6]. Характерной особенностью **Джиу-джитсу** на протяжение более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза - прием ученика в школу (рю). Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, помногу часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п. И только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли «окудэн» - «глубокие приемы»).

Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что ученики должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению японцев, является ключом к последующим более сложным приемам. Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией.

В основу принципов джиу-джитсу входит подготовка бойцов в боевых искусствах (джиу-джитсу), она основана на трехступенчатой системе. Эта система состоит из подготовки; тела (его физические качества – сила, быстрота, ловкость, выносливость и т.д.) техническая подготовка (техника ударов руками, ногами, бросковая техника, болевые и удушающие приемы и т.д.) разума (тактическая, морально-волевая, психологическая и т.д.) [2]. В этой системе тело бойца определяет его базис или субстрат, на котором будет строится и совершенствоваться многогранная пирамида джиу-джитсу. Комбинированная техника джиу-джитсу, применение подручных предметов, необходимость преодоления больших нагрузок и психоэмоционального напряжения обязывает уделять этим видам подготовки серьезное внимание. Главный принцип боевых искусств и джиу-джитсу кроется в следующем: «сан-вадза-тай» (разум – техника – тело). Когда встречаются развитое тело и развитая техника, побеждает развитая техника, а когда встречается развитая техника и развитой разум, то побеждает разум. Это говорит о том, что не физическая сила, не умение наносить удары и защищаться от них, и не техника играет главную роль в боевых искусствах, первостепенное значение предается воспитанию разума – т.е. духовному началу, которое доминирует над физическим и тактическим. Разум, психологическое и эмоциональное состояние бойца имеют главенствующее значение при выступлении в соревнованиях. В основе стратегии поединка лежат следующие факторы; прежде движения – спокойствие, прежде приложения силы – мягкость и расслабленность, прежде быстроты действий – неторопливость. В основу принципа джиу-джитсу лег так называемый принцип недеяния, проповедуемый даосами, так, что техника боя должна быть следующей; уступая в поединке силе соперника, не сопротивляясь, входить с ним в контакт и, следуя за его движением, нейтрализовать эту силу и обратить вспять (против него самого или в пустоту) так что, увязая в податливости, сила нападающего исчерпывается и достаточно будет небольшого усилия, чтобы повернуть ее вспять. Подготовка к боевому поединку включает в себя комплекс мер по выявлению лучших духовных и физических качеств, приобретенных в процессе тренировок и соединению их в определенный день, час, миг в единый боевой стержень [6]. Для того чтобы боец был готов к поединку, недостаточно одного физического и технического багажа. Основой всего боя является эмоциональное состояние бойца, его умение контролировать себя, свои эмоции, заглушая в себе страх, ненависть, злость. Иначе говоря, переход к качественному иному состояния сознания сопровождается «отклонением» из цепи «тело-разум-дух»

аппарата логического анализа, что позволяет принимать правильные решения на уровне интуитивного прозрения, или Духа [5].

Формирование определенного состояния сознания (У СИН или «не ум») достигается длительной практикой медитаций, как неподвижно-созерцательного характера, так и активно-двигательного, причем в обоих случаях правильные методы дыхания играют определяющую роль, а соблюдение принципов «дух как луна» и «дух как вода» являются необходимым условием для достижения этой цели и особенно важны в поединке, как в одной из форм активной медитации [4].

Не последнее место в формировании нужного состояния сознания занимает и правильная последовательность изучения техники, что позволяет в значительной степени «разгрузить» сознание, освободив его от проблем, что и как делать в той или иной ситуации, подразумевая при этом, что любой прием выполняется на уровне двигательного рефлекса, когда тело само, независимо от разума выполняет необходимые и рациональные действия.

Сила духа в воинских искусствах определяется непривязанностью к результату и снятию в сознании противоречия между жизнью и смертью, однако это уже глобальная проблема Пути, не поддающаяся описаниям в рамках каких бы то ни было пособий [2].

Одним из критериев правильного состояния духа является дзансин, или общее состояние бойца выражающую ощутимую, реальную угрозу для агрессора. И выражается это, прежде всего, через особый гипнотический взгляд. Так же с помощью дзансина можно переносить боль от травмы нанесенная во время поединка. Истории известно немало случаев когда поединок заканчивался, даже не начавшись, а поверженный соперник падал, проиграв поединок взглядов.

Так же огромную роль в системе тренинга воинских искусств играет ритуал, как составная часть, формирующая определенное психофизическое состояние, которое качественно отличается от обыденного сознания. И особое значение имеет комплекс правил поведения в зале, где постигается Путь [4, 2].

Некоторые школы боевого искусства в основу поединка ставили психологическую и эмоциональную подготовку бойцов, которая вырабатывалась годами одним из методов - медитации (дзен «созерцание»), другие - путем «силовой» корректировки психологии бойца. Давлением на страх, специальными физическими тестами (Этот способ положен в основу боевой подготовки армий всех стран мира). Самым же разумным является совмещение этих двух путей подготовки. В основе этих путей стоит аутотренинг. Большинство спортсменов и тренеров склонны считать одним из важных факторов, обеспечивающих победу в соревнованиях психологическое состояние спортсмена перед соревнованием. Педагогические наблюдения, беседы со спортсменами, тренерами, эксперименты на группах занимающихся и многолетний опыт участия в соревнованиях позволили выделить отдельные вопросы чрезвычайно важной подготовки. Подавляющее большинство спортсменов и тренеров не в полной мере представляют себе, что такое психологическая подготовка, но в то же время широко пользуются различными методами, обеспечивающими хорошую психологическую готовность к данным соревнованиям. Наблюдения и беседы позволили сделать вывод, что спортсмены более интеллектуально развитые, используют большой круг методов и средств в своей психологической подготовке. Сложилось мнение, что в работе многих тренеров не существует определенной системы психологической подготовки спортсменов. А работа по психологической подготовке основана на эмпирических данных, накопленных самими спортсменами и их тренерами. Также замечено, что спортсмены, которые по тем или иным причинам рано обрели самостоятельность, более широко пользуются различными методами совершенствования своих волевых качеств; смелости, решительности, самовнушению, они более наблюдательны и выносливы к окружающему спортивному миру [4].

По словам старшего тренера сборной команды Украины по джиу-джитсу В.Н.Настенко при использовании принципов джиу-джитсу можно достичь такого состояния, когда спортсмен сможет контролировать свои эмоции и чувства. При этом каждый сможет понимать для себя, насколько он гневный и боязливый. Это не стыдно, это нормально, естественно. Иногда малые дозы страха и гнева будут полезны в драке [1, 2]. Страх бережет вас от чрезмерной самоуверенности и фальшивых убеждений, что вы полностью контролируете ситуацию. Если у вас нет страха, вы не сможете контролировать вашего соперника и его динамические действия в ситуации. А наоборот будете самонадеянны, и должны платить соответствующую цену. То есть страх бережет вас от фатальности. То же самое и гнев бережет нас от чрезмерной самоуверенности, потому что если вы относитесь неправильно к гневу, то разрушите контроль и будете действовать неразумно. Но когда вы его не чувствуете, тогда вы потеряете мотивацию, тем самым заранее обрекаете себя на поражение. Правильная доза гнева поддерживает вас в постоянной готовности. Через страх и гнев, который будете испытывать вы убедитесь, что будете принимать противника всерьез. Эту вещь многие боевые искусства не понимают и не соблюдают. Если ты будешь тупо применять заученные движения, то они не помогут. Потому как в драке нет заранее обусловленного поведения. Страх сковывает движения и тогда вы должны действовать интуитивно. Это является основной ошибкой, которая приводит к иллюзии, а не к реальности, если вы хотите исключить иллюзию, то вы должны испытывать страх к сопернику. Вы должны всегда следовать настоящему значению боевого пути.

Так же существует выражение «действовать не думая» в обычной жизни имеет негативный смысловой оттенок. Но на тренировках оно имеет другое значение. Все японские школы джиу-джитсу

сложились в те времена, когда воины защищались от врагов, как в рукопашном бою, так и с оружием. В ту феодальную эпоху основой тренинга была концепция «муга мусин» (это приблизительно означает «ни себя, ни разума»): если воин оставит мысли о победе и будет упорно тренироваться, сила богов сможет войти в его тело и поможет сокрушить врага. При стремлении к этому состоянию малейшая тень сомнения может все испортить. Подобно тому, как самураи воспитывались в духе самоотречения во имя службы своему господину, в наше время во имя тренировок следует оставить в стороне стремление к сиюминутным выгодам и удовлетворению своего эго, выражению каких либо эмоций на время действия. Только такое длительное и углубленное восприятие создает чистое и безмятежное мироощущение, близкое к тому, которое достигается при занятиях дзеном, йогой и другими видами медитации. Со временем правильные занятия улучшают способность контролирования собой (своими эмоциями, чувствами), а также правильно понимать мир [7, 8, 2].

Выводы.

1.Среди многочисленных принципов в джиу-джитсу, которые помогают спортсмену или просто человеку, который занимается для себя в качестве самообороны, все же самым главным и основным остается принцип «поддастся, чтобы победить». Так как, в нем кроется сама суть и основа этого боевого единоборства и, зная его, будет более легко и точно понять этот вид боевого искусства, что поможет в обучении.

2.Занимаясь боевыми единоборствами (джиу-джитсу), и при этом, следуя принципам и правилам, спортсмен непременно достигнет желаемой цели. Так же он сможет в любой ситуации контролировать не только свои чувства, силы и способности, но и свои эмоции. Для того чтобы противник не мог, глядя в лицо, определить в каком состоянии в данный момент его оппонент, и дальнейшие его действия.

Дальнейшие исследования предполагается направит на изучение других проблем влияния принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов.

Литература:

1. Интервью со старшим тренером сборной команды Украины Настенко В.Н.
2. Лекции российской федерации джиу-джитсу// Психологическая подготовка бойца – Курган – 2008. – С.4-6.
3. Родионов А.В. Психофизиология экстремальной деятельности//Спортивный психолог. М., 2005. №2 – С.25-31.
4. Редакционное статья; Формирование психофизического состояния//Мир боевых искусств №2 (27) – Донецк, 2003. – С. 1.
5. Ройч Лаура; Сначала поддаться, чтобы потом победить// Мир боевых искусств №23 (108) – Донецк, 2008. – С. 1.
6. Россэ В.; Дзю-дзюцу: «ветка не сломленная снегом» – Макеевка, 2008. С. 7-10; 13-16.
7. Такуан С. Тайное писание о непоколебимой мудрости. – С. 2-4.
8. Такуан С. Вечерние беседы в храме Токайдзи. – С. 6-14.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Колесник Ю.А.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. В данной статье рассматривается использование физической культуры, ее влияние на развитие детского и подросткового организма, средства повышения психоэмоционального состояния и работоспособности, воздействие вредных привычек на организм и их влияние на физическое развитие человека. Также рассматриваются вопросы необходимости соблюдения режима дня, занятий спортом, умения правильно расслабляться для восстановления сил. Выделяются три вида здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное (социальное). Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, вредные привычки, гиподинамия, здоровье, подросток, психика, медицина, организм, упражнения.

Анотація. Колесник Ю.О. Використання засобів фізичної культури з метою поліпшення психоемоційного стану і підвищення працездатності. У даній статті розглядається використання фізичної культури, її вплив на розвиток дитячого і підліткового організму, засоби підвищення психоемоційного стану і працездатності, а також дія шкідливих звичок на організм і їх вплив на фізичний розвиток людини. Розглядаються питання необхідності дотримання режиму дня, занять спортом, вміння правильно розслаблюватися для відновлення сил. Виділяються три види здоров'я: фізичне, психологічне та моральне (соціальне). Здоров'я є важливою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження та щастя людини.

Ключові слова: фізична культура, працездатність, шкідливі звички, гіподинамія, здоров'я, підліток, психіка, медицина, організм, вправи.

Annotation. Kolesnik Y.A. The use of facilities of physical culture with the purpose of improvement of the psychoemotional state and increase of capacity. This article is exanimate the usage of physical culture, its influence at child's and teenager's organism, psycho-emotional condition and workaholics of bad habits on organism and its influence on men's physical development. Also questions of necessity of observance of a mode of day are examined, occupations by sports, skills correctly to relax for restoration of forces. Three kinds of health are allocated: health physical, mental and moral. Health is the major precondition to knowledge of world around, to self-affirmation and happiness of the person.

Key words: physical culture, bad habits, hypodinamic, health, teenager, mentality, medicine, organism, exercises.

Введение

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к

© Колесник Ю.А., 2009

труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном) [2-6]:

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – рассмотреть вопрос о влиянии вредных привычек, физиологических особенностей на здоровье и психологическое состояние человека и вопросы о соблюдении режима дня, занятия спортом, умения правильно расслабляться для восстановления сил.

Результаты исследования.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, удовлетворение личной жизнью, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Предлагал также эксперимент по омоложению через большие физические нагрузки, но при этом не забывать о состоянии сердца [1]. Его мощность можно подсчитать, если иметь данные: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту и др. Это и есть резерв организма.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).

2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).

3. Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м. -10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчеты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное куре-

ние приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела.

Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье – наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать, в первую очередь, самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего

расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

На основе анализа результатов многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности - и на открытом воздухе. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Как изменяется работоспособность? Умственная и мышечная работоспособность снижается от начала к концу недели. С начала недели поднимается тонус, так как предшествовали выходные и спад энергии происходит к концу недели, когда организм переутомляется и ждет заслуженный отдых [3]. Если спокойный ночной сон помогает мозгу и здоровью тела, то нетрудно догадаться, что его отсутствие причиняет организму гораздо больше проблем, чем просто физическую усталость. Расстройства сонного режима приводят не только к сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и ожирению, но также развивают глазные болезни. Офтальмологи клиники Мейо / США/ выяснили, что нестабильный и недостаточный сон вызывает затуманенное зрение и дискомфорт в глазах [2].

Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность. При большой физической нагрузке, при бешеном темпе жизни следует помнить о таком факторе как разрядка. Ее цель – не достижение безвольного состояния мягкой полусознательной эйфории, хотя даже это помогло бы привести в порядок напряженное до предела сознания, или, по крайней мере, отсрочить крах [6].

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни.

Выводы.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), а не ходит пешком… А спроси у него: “Что же такое здоровье?”, ничего вам на это не ответит. Забудет, а вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только гденибудь в кардио- или онкодиспансере. И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше. Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет…

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем использования средств физической культуры для улучшения психоэмоционального состояния и повышения работоспособности.

Литература:
1. Амосов Н.М. Эксперимент.- М.: Мысль, 1999. – 164 с.
2. Здоровье // Ежемесячный журнал.: М: Здоровье, 2000. – № 2. – С. 10-11.
3. Культура здоровья – М.: Сборник под ред. Сельченок К.В., 2008. – № 11. – С. 127.
4. Сельченок К.В. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. – М: Русский Двор, 2006. – С. 15-16.
5. Спорт и личность: Учебное пособие /Под ред. А.В. Дмитриевой, – Санкт-Петербург.: ПИФВ, 1999. – С. 12-13.
6. Мишилин Э. Дорога тела. – Лос-Анджелес Пресс. 1996. – С. 18-28.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ І-ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Колосовська В.В.
Гуманітарно-педагогічний коледж Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів

Анотація. У статті на основі аналізу літератури та проведеного анкетування з'ясовано основні аспекти підготовки майбутніх учителів у вищих навчальних закладах І-ІІ рівнів акредитації до організації спортивно-масової роботи з учнями початкових класів. Важливою залишається проблема формування в студентів, як майбутніх учителів початкових класів, управлінських і організаторських умінь та навичок, що потрібні для такої специфічної, складної і важливої діяльності, якою продовжує залишатись спортивно-масова робота у початкових класах. Враховуються сучасні досягнення психології та педагогіки.
Ключові слова: підготовка, майбутні вчителі початкових класів, спортивні змагання, масові заходи.
Аннотация. Колосовская В.В. Особенности подготовки будущих учителей в высших учебных заведениях І-ІІ уровня аккредитации к организации спортивно-массовой работы с учениками начальных классов. В статье на основе анализа литературы и проведенного анкетирования выяснены основные аспекты подготовки будущих учителей в высших учебных заведениях І-ІІ уровня аккредитации к организации спортивно-массовой работы с учениками начальных классов. Важной остается проблема формирования у студентов, как будущих учителей начальных классов, управленческих и организаторских умений и навыков, которые нужны для такой специфической, сложной и важной деятельности, какой продолжает оставаться спортивно-массовая работа в начальных классах. Учитываются современные достижения психологии и педагогики.
Ключевые слова: подготовка, будущие учителя начальных классов, спортивные соревнования, массовые мероприятия
Annotation. Kolosovskaya V.V. Peculiarities of organization of sports and mass activities training for future primary school teachers in 1st and 2nd accreditation level institutions of higher education. The article describes on the basis of literature review and a survey made basic aspects of organization of sports and mass activities training for future primary school teachers in 1st and 2nd accreditation level institutions of higher education. Important there is a problem of formation at students, as future teachers of initial classes, administrative and organizing skills which are necessary for such specific, complex and important activity what sports - mass work in initial classes continues to remain. Modern achievements of psychology and pedagogic are taken into account.
Key words: training, future primary school teachers, sports competitions, mass activities.

Вступ.

Становлення і розбудова України як національної держави ставить важливі й відповідальні завдання перед народною освітою, зокрема, перед вищою школою [6, с. 7]. Як зазначається в законі «Про освіту» та Державній національній програмі відродження освіти «Україна XXI століття: стратегія освіти», вища освіта забезпечує фундаментальну, наукову та загальнокультурну практичну підготовку, одержання студентською молоддю спеціальності відповідно до покликань, здібностей, інтересів, вдосконалення її професійної підготовки. Важлива роль у вирішенні цих завдань відводиться факультету підготовки вчителів початкових класів, який має забезпечити формування високоерудованої, творчої особистості вчителя початкових класів, здатного забезпечити навчання і виховання дітей національної школи [6, с. 7].

Ю.М.Шкребтій зазначає, що реалізація удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту, передбачає формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій [7, с. 57].

Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців початкової школи висвітлено в працях Н.Дронь, Ю.Короткової, І.В.Казанжи С.М.Паршук, Л.Р.Пелех, О.А.Острянської. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у закладах освіти розглянуто в працях Б.А.Максимчука, Н.М.Мацкевич, В.Чернякова, О.М.Худолія, Б.М.Шияна.

У дослідженнях Б.А.Максимчука приділяється велика увага підготовці майбутніх учителів початкової школи до організації спортивно-масової роботи. Автор зазначає, що актуальною, залишається проблема конструювання професіограми вчителя початкових класів з урахуванням сучасних досягнень психології та педагогіки. Крім того важливою залишається проблема формування в студентів, як майбутніх учителів початкових класів, управлінських і організаторських умінь та навичок, конче потрібних для такої специфічної, складної і важливої діяльності, якою продовжує залишатись спортивно-масова робота у початкових класах [3, с. 17].

Робота виконана за планом НДР Гуманітарно-педагогічного коледжу Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясування особливостей підготовки майбутніх учителів вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації до організації спортивно-масової роботи з учнями початкових класів.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури щодо основних аспектів підготовки майбутніх учителів до організації спортивно-масової з учнями початкових класів.
2. Провести анкетування студентів вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації.

Результати дослідження.

С.М.Ахметов акцентує увагу на тому, що назріла необхідність корінного перетворення процесу підготовки фахівців з фізичної культури в системі середньої професійної освіти. Пріоритетна мета

© Колосовська В.В., 2009

підготовки фахівців в області фізичної культури – формування особи, тому всі засоби, методи і форми навчання повинні бути підпорядковані цій меті і орієнтовані на її досягнення [1, с. 23].

Л.Р.Пелех вважає, що особистість майбутнього вчителя – це складна соціальна проблема. Осягнення нею цінності передбачає відповідний розвиток її елементів, тобто здатністю кожного з них повністю здійснювати свої функції [5, с. 53].

С.М.Паршук визначає, що "підготовка майбутнього вчителя початкових класів – це процес навчально-виховної роботи вищого навчального закладу, спрямованої на озброєння студентів загальнопедагогічними і професійно-фаховими знаннями, вміннями і навичками; формування професійно-особистісних якостей вчителя" [4, с. 19].

На думку Н.Дронь, підготовка майбутніх педагогів повинна передбачати формування наступних педагогічних здібностей: спостережливість (ведення спостереження за діями учнів); організаторські (організація свого викладу; організація своєї поведінки; організація діяльності дітей); гностичні (організація дослідження об'єкта); комунікативні (освіченість і переконливість мови; ораторські здібності; змістовність і чіткість мови) тощо [2, с. 118-119].

Б.А.Максимчук вважає, що для ефективної організації і проведення спортивно-масової роботи в початкових класах потрібна спеціальна, професійна підготовка вчителя [3, с. 16]. Готовність студентів до організації і проведення спортивно-масової роботи в початкових класах ми розуміємо як наявність чітко виражених мотивів педагогічної діяльності, зокрема у сфері фізичного виховання, ґрунтовне засвоєння біологічних, психофізичних, психологічних основ фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, любов до дітей і до професійної діяльності, наявність організаторських здібностей і сформованої на їх основі культури спілкування з учнями, здатність бути живим і переконливим позитивним прикладом для дітей в усіх сферах життя, але, в першу чергу, в спортивно-масовій роботі, спортивна постава, впевненість, красиві рухи, хода, готовність і щире бажання кращі риси своєї особистості передавати дітям. Учитель фізичного виховання повинен діяти як цікава особистість, котра багато знає і вміє у сфері фізичної культури і спорту [3, с. 16].

З метою вивчення стану професійної підготовки майбутніх учителів до організації спортивно-масової роботи з учнями початкових класів було опитано 469 студентів у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації, зокрема студентів гуманітарно-педагогічного коледжу Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів (ГПККОІПОПК) у кількості 172 осіб, Київського міського педагогічного коледжу (КМПК) у кількості 99 осіб та коледжу Харківського Національного педагогічного університету (КХНПУ) у кількості 198 осіб. У результаті анкетування були отримані наступні результати, таблиця 1.

Відповіді на запитання "Чи допомагає Вам використання науково-методичної літератури, наявної у вашому навчальному закладі, при підготовці до організації і проведення спортивно-масової роботи з учнями початкових класів під час виробничої практики?", які подані у таблиці 1, показали, що із 469 студентів вважають використання науково-методичної літератури, наявної у навчальному закладі повністю допомагає підготовці до організації і проведення спортивно-масової роботи 43,50% студентів, частково – 41,10%, не допомагає – 7,89%, важко відповісти – 7,51%. Вважають, що наявна науково-методична література у навчально-

Таблиця 1.

Показники розподілу студентів опитаних щодо використання науково-методичної літератури, наявної у навчальному закладі, при підготовці до організації і проведення спортивно-масової роботи з учнями початкових класів під час виробничої практики (%)

№ з/п	Відповіді	Загальний показник	ГПК КОІ ПОПК	КМПК	КХНПУ
			172	99	198
1.	Повністю	43,50	36,05	61,62	32,83
2.	Частково	41,10	38,95	33,33	51,01
3.	Ні	7,89	11,05	4,04	8,59
4.	Важко відповісти	7,51	13,95	1,01	7,58

Таблиця 2.

Розподіл кількості студентів опитаних щодо володіння організаторськими здібностями, необхідними при організації та проведенні спортивно-масових заходів з учнями початкових класів (%)

№ з/п	Відповіді	Загальний показник	ГПК КОІ ПОПК	КМПК	КХНПУ
			172	99	198
1.	Повністю	33,75	20,93	53,54	26,77
2.	Частково	51,09	55,81	37,37	60,10
3.	Ні	6,56	7,56	4,04	8,08
4.	Важко відповісти	8,60	15,70	5,05	5,05

Таблиця 3.

Показники розподілу студентів опитаних щодо готовності організації і проведення спортивно-масових заходів в умовах недостатнього матеріального забезпечення навчальних закладів (%)

№ з/п	Відповіді	Загальний показник	ГПК КОІ ПОПК	КМПК	КХНПУ
			172	99	198
1.	Повністю	14,58	13,95	16,16	13,64
2.	Частково	51,58	36,05	56,57	62,12
3.	Ні	17,37	23,84	11,11	17,17
4.	Важко відповісти	16,46	26,16	16,16	7,07

Таблиця 4.

Розподіл кількості студентів опитаних щодо професійних навичок суддівства спортивно-масових заходів з учнями початкових (%)

№ з/п	Відповіді	Загальний показник	ГПК КОІ ПОПК	КМПК	КХНПУ
			172	99	198
1.	Повністю	21,40	19,77	24,24	20,20
2.	Частково	51,39	47,09	52,53	54,55
3.	Ні	16,77	21,51	11,11	17,68
4.	Важко відповісти	10,44	11,63	12,12	7,58

му закладі повністю допомагає 36,05% студентів ГПККОІПОПК, 61,62% – КМПК, 32,83% – КХНПУ, частково – 38,95% ГПККОІПОПК, 33,33% – КМПК, 51,01% – КХНПУ, не допомагає – 11,05% ГПККОІПОПК, 4,04% – КМПК, 8,59% – КХНПУ, важко відповісти – 13,95% ГПККОІПОПК, – 1,01% КМПК, 7,58% – КХНПУ.

Отже, аналіз відповідей свідчить, що більшість студентів вважають використання науково-методичної літератури, наявної у навчальному закладі повністю допомагає підготовці до організації і проведення спортивно-масової роботи 43,50% та 41,10% – частково, таблиця 2.

На наступне запитання "Чи володієте Ви організаторськими здібностями, необхідними при організації та проведенні спортивно-масових заходів з учнями початкових класів?", які подані у таблиці 2, показали, що із 469 володіють організаторськими здібностями 33,75% студентів, частково володіють – 51,09%, не володіють – 6,56%, важко відповісти – 8,60%. Вважають, що володіють організаторськими здібностями 20,93% студентів ГПККОІПОПК, 53,54% – КМПК, 26,77% – КХНПУ, частково володіють – 55,81 % ГПККОІПОПК, 37,37 % – КМПК, 60,10% – КХНПУ, не володіють – 7,56% ГПККОІПОПК, 4,04% – КМПК, 8,08% – КХНПУ, важко відповісти – 15,70% ГПККОІПОПК, 5,05% – КМПК, 5,05% – КХНПУ.

Отже, аналіз відповідей свідчить, що переважна більшість студентів (51,09%) частково володіють організаторськими здібностями, необхідними при організації та проведенні спортивно-масових заходів з учнями початкових класів, таблиця 3.

Результати відповідей на запитання "Чи відчуваєте Ви готовність до організації і проведення спортивно-масових заходів в умовах недостатнього матеріального забезпечення навчальних закладів?", що подано у таблиці 3, свідчать про те, що із 469 повністю відчувають готовність 14,58% студентів, частково – 51,58%, не відчувають готовності – 17,37%, важко відповісти – 16,46%. Серед студентів ГПККОІПОПК відчувають готовність повністю 13,95%, частково – 36,05%, не відчувають готовності – 23,84%, важко відповісти – 26,16%. Серед студентів КМПК відчувають готовність повністю 16,16%, частково – 56,57%, не відчувають готовності – 11,11%, важко відповісти – 16,16%. Серед студентів КХНПУ 13,64% повністю відчувають готовність, частково – 62,12%, не відчувають готовності – 17,17%, важко відповісти – 7,07%.

Отже, аналіз відповідей студентів свідчить, що повністю відчувають готовність до організації і проведення спортивно-масових заходів в умовах недостатнього матеріального забезпечення навчальних закладів лише 14,58% респондентів, тоді як частково – 51,58%, таблиця 4.

Результати на запитання "Чи сформовані у Вас професійні навички суддівства спортивно-масових заходів з учнями початкових?", які подані у таблиці 4, показали, що із 469 студентів вважають, що повністю сформовані професійні навички суддівства 21,40% студентів, частково – 51,39%, вважають, що не сформовані – 16,77%, важко відповісти – 10,44%. Серед студентів ГПККОІПОПК вважають, що повністю сформовані професійні навички суддівства 19,77% студентів, частково – 47,09%, вважають, що не сформовані – 21,51%, важко відповісти – 11,63%. Студенти КМПК дали наступні відповіді: вважають, що повністю сформовані професійні навички суддівства 24,24% студентів, частково – 52,53%, вважають, що не сформовані – 11,11%, важко відповісти – 12,12%. Серед студентів КХНПУ вважають, що повністю сформовані професійні навички суддівства 20,20%, частково – 54,55%, не сформовані – 17,68%, важко відповісти – 7,58%

Таким чином, результати відповідей свід-

чать, що понад 50 % студентів вважають себе частково підготовленими щодо професійних навичок суддівства спортивно-масової роботи з учнями початкових класів.

Отже, аналіз результатів анкетування свідчить, що більшість студентів вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації вважають себе частково підготовленими до організації спортивно-масової роботи з учнями початкових класів. Найбільший загальний середній показник підготовленості спостерігається у студентів Київського міського педагогічного коледжу і нижчий загальний середній показник підготовленості у студентів гуманітарно-педагогічного коледжу Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів.

Висновки.

Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах І-ІІ рівнів акредитації є перехідним етапом від загальноосвітнього навчального закладу до вищого навчального закладу ІІІ-ІV рівнів акредитації. Тому професійна підготовка вищих навчальних закладах І-ІІ рівнів акредитації повинна передбачати наступність у навчанні з метою подальшого удосконалення вмінь та навичок у до вищих навчальних закладах ІІІ-ІV рівнів акредитації. Також при формуванні педагогічних здібностей необхідно враховувати вікові та психологічні особливості студентів.

В перспективі подальших досліджень розробити методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладах І-ІІ рівнів акредитації – майбутніх учителів початкових класів щодо організації і проведення спортивно-масових заходів.

Література:

1. Ахметов С.М. Теоретико-методологическая концепция преобразования процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в системе профессионального среднего образования // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 23-26.
2. Дронь Н. Педагогічні здібності майбутніх педагогів у процесі підготовки у ВНЗ // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2006. - № 1. – С. 116-121.
3. Максимчук Б.А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи: Автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Вінницький нац. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. – В., 2007. – 21 с.
4. Паршук С.М. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до національного виховання учнів: Дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – О., 2006. – 222 с.
5. Пелех Л.Р. Формування особистості майбутнього вчителя у системі масових виховних вищого навчального закладу: Дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – Рівне, 2001. – 193 с.
6. Пєтухова Л. Готуємо вчителя для національної школи // Початкова школа. – 1997. – № 4. – С. 7-8.
7. Шкребтій Ю.М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 2. – С. 54-62.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИХОВНОЇ РОБОТИ ПЕДАГОГІВ-ОРГАНІЗАТОРІВ В УМОВАХ ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Анотація. У статті висвітлені питання основних аспектів виховної роботи та особливості організації діяльності педагогів-організаторів з дітьми в літніх оздоровчих таборах. Виховна діяльність педагога-організатора в умовах оздоровчого табору проявляється в тому, що він проектує особистість дитини, приймає самостійні рішення в непередбачених ситуаціях, будує виховний процес. Обов'язково повинні враховуватися запити, можливості і особливості характеру дітей, часові та географічні обмеження. Обирається структура моделі спілкування згідно з певними умовами. Дослідження проведене на прикладі виховної системи "Артеку".

Ключові слова: виховання, вожатий, табір, підготовка, особистість, умови, особливості, етапи.

Аннотация. Кольцова О.С. Некоторые аспекты воспитательной работы педагогов-организаторов в условиях оздоровительного лагеря. В статье раскрыты вопросы основных аспектов воспитательной работы и особенности организации деятельности педагогов-организаторов с детьми в летних оздоровительных лагерях. Воспитательная деятельность педагога-организатора в условиях оздоровительного лагеря проявляется в том, что он проектирует личность ребенка, принимает самостоятельные решения в непредвиденных ситуациях, строит воспитательный процесс. Обязательно должны учитываться запросы, возможности и особенности характера детей, временные и географические ограничения. Выбирается структура модели общения согласно с определенными условиями. Исследования проведены на примере воспитательной системы "Артека".

Ключевые слова: воспитание, вожатый, лагерь, подготовка, личность, условия, особенности, этапы.

Annotation. Koltsova O.S. Some aspects of an educate work of teachers-organizers in the conditions of health camp. The article revealed the major issues of education and especially the organization of the teachers organized with children in summer camps. Educational activity of the teacher - organizer in conditions of improving camp is shown that it projects the person of the child, makes independent decisions in unforeseen situations, and builds educational process. Necessarily inquiries, opportunities and features of character of children, time and geographical restrictions should be taken into account. The structure of model of dialogue gets out agrees with the certain conditions. Researches are carried out by the example of educational system "Artec".

Keywords: education, guide, camp, training, personality, condition, features, phases.

Вступ.

Реалізація творчого потенціалу педагога в умовах оздоровчого табору можливе лише на основі нагромадженого ним соціального досвіду, наявності знань, цікавих ідей, умінь та навичок, що дозволяють знаходити та застосовувати новаторські форми і методи і тим самим удосконалювати виконання своїх професійних функцій.

Сфера виявлення педагогічної творчості визначається структурою основних компонентів педагогічної діяльності і охоплює практично всі її сторони.

Рівень діяльності педагога відображає ступінь використання ним своїх можливостей для досягнення поставленої мети, тому творчий характер педагогічної діяльності в умовах оздоровчого табору є найважливішою її особливістю [1].

На сучасний стан організації виховної роботи з дітьми істотно вплинули положення, що містяться у ряді концепцій, які розробили І.Д.Бех, Ю.Д. Ру-

© Кольцова О.С., 2009

денко, В.А. Сластьонін, Сисоєва С.О., М.Г. Стельмахович, О.В. Сухомлинська та ін.

Роботі з учнями у літній період в умовах оздоровчих таборів присвячені праці Столяренко О.В., Яковлівої О.П., Рогова Є.І., Трофимюка А.Г., Сидоренко М.М. та ін.

Аналіз стану виховної роботи в оздоровчих таборах показав, що педагоги-організатори недостатньо володіють структурою основних компонентів педагогічної діяльності, з огляду на це наше дослідження є актуальним.

Робота виконана за планом НДР Херсонського державного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні педагогічних аспектів підготовки педагогів-організаторів до роботи в оздоровчих таборах.

Поставлена мета передбачає виконання таких *завдань*: з'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та виховній практиці.

Результати дослідження.

Дитячі оздоровчі табори є особливим середовищем, де здійснюється не лише організований педагогічний процес з формування відповідних навичок і вмінь творчої діяльності, а насамперед, це особливе середовище соціального формування особистості, "напівкерований чинник", який зумовлює здійснення процесу соціалізації в особливих умовах позашкільного виховного простору [2].

В житті дітей літній оздоровчий табір відіграє певну роль. Для одних це радість спілкування із друзями, пізнання навколишнього світу, для інших - гіркота нерозуміння та невизнання.

Під час роботи в оздоровчому таборі перед педагогами постає ряд питань. Як поводити себе в загоні? Як спілкуватися з дітьми під час організації та проведення масових заходів, бесід, організації художньої самодіяльності? Як зацікавити дітей у тій або іншій справі? Як і чим можна допомогти дітям у важких ситуаціях? Не кожен педагог-організатор готовий відповісти на ці та інші запитання.

Спектр проблем, що встає перед педагогом-організатором, особливо початківцем, дуже широкий. І однозначно дати відповіді на виникаючі питання просто неможливо. Основним керівником діяльності педагога-організатора в літньому оздоровчому таборі повинна бути його совість, його внутрішнє «Я».

Ліквідація проблем у сфері підготовки педагогів-організаторів залежить у більшому ступені від технологічних аспектів її організації. Необхідно проектувати нові технології організації процесу підготовки, які б сприяли оптимізації, виходячи з мотивації навчання, творчих та комунікативних здібностей [4].

У виховній роботі педагогів-організаторів в оздоровчому таборі, порівняно з загальноосвітньою школою, О.П. Яковлівою виявлено ряд характерних особливостей, а саме:

- уміння за короткий проміжок часу створити тимчасовий дитячий колектив, який відрізняється від класного колективу, із сформованими традиціями, системою взаємовідносин.
- формування умінь творчо застосовувати професійні теоретичні знання та практичні уміння, здійснювати багатоваріантне планування своєї діяльності і діяльності дитячого колективу у часі і географічних межах проведення;
- на період зміни педагоги-організатори стають самостійними керівниками дитячих колективів, рівноправними членами педагогічного колективу табору.
- педагог-організатор не тільки розширює і закріплює уміння організації громадсько-корисної діяльності школярів, їхнього самообслуговування, але і несе юридичну відповідальність за життя та здоров'я дітей.
- протягом усієї зміни табір замінює педагогу і дитині домівку. Дитина входить в нове для себе соціальне середовище (загін), і якість її оздоровлення та відпочинку багато залежить від того, наскільки це середовище зацікавлене прийняти прояви її індивідуальності.
- педагог-організатор протягом зміни в оздоровчому таборі замінює дитині батьків, що сприяє розвитку почуття відповідальності за доручену справу, вимогливість до себе, наполегливість у досягненні мети виховної роботи.
- працюючи в таборі цілодобово, допомагаючи дітям в організації здорового та цікавого відпочинку, педагог-організатор має необмежені можливості у вивченні психології дітей різного віку, їхніх індивідуальних якостей [11].

Адміністрація, вручаючи педагогу-організатору його функціональні обов'язки, очікує, що він буде творчим, талановитим лідером, у якого діти завжди зібрані, організовані, на загоні завжди чистота й порядок, чітко виконуються режимні моменти, вожаті піклуються про життя й здоров'я дітей [6].

Важливим показником ефективної виховної роботи вожатих у контексті реалізації виховання є вміння визначати виховний потенціал кожного заходу, використовувати комплекс адекватних методів та прийомів, налагоджувати атмосферу доброзичливості та взаєморозуміння в загоні.

Розглянемо основні організаційно-змістовні форми підготовки педагогів-організаторів на прикладі МДЦ "Артек": збори (скорочений варіант – від 2-х тижнів до 1-го місяця); ігротренінг (14 днів) з метою передачі основних способів і прийомів педагогічно доцільних дій; сюжетно-рольова гра та ін. На підвищення кваліфікації педагогів спрямовані традиційні огляди педагогічної майстерності, курси, семінари, тренінги, майстер-класи, що завершалися атестацією. Кожний учасник атестації представляв творчу письмову кваліфікаційну роботу: педагогічні роздуми, опис власного досвіду, проект, програму, майстер-клас тощо. Роботи публікували-

ся окремим виданням і ставали надбанням всього педагогічного співтовариства "Артека" [3].

У процесі підготовки педагогів-організаторів до роботи в таборі до них ставляться наступні вимоги: сформувати в собі вміння сприймати кращі якості характеру кожної дитині, розуміти, що стоїть за її благородними вчинками та неадекватними діями, осмислювати і вміти пояснити неясні самій дитині глибинні рухи її емоцій та думок, вміти вибачити та бути терпимими до всіх проявів емоцій дітей [11].

Тривалий час підготовка до професійної діяльності вожатих в МДЦ "Артек" здійснювалось через вирішення наступних завдань:

- дати педагогам-організаторам необхідний для професійної діяльності мінімум знань з педагогіки, психології, фізіології людини;
- навчити умінням працювати з тимчасовим дитячим колективом;
- сприяти оволодінню змістом діяльності, у яку педагоги-організатори будуть включати вихованців для розвитку в них моральної, екологічної, фізичної, загально-трудової і духовної культури;
- створити умови для розкриття творчого потенціалу вожатих і спонукання їх до створення авторських педагогічних програм для роботи з дітьми;
- розвивати педагогічну спрямованість особистості, орієнтувати на самовдосконалення;
- забезпечити сприятливий емоційний настрій на майбутню роботу вожатими [3].

Результат роботи дитячої установи визначається якістю формування й розвитку особистості дитини й ступенем удосконалювання педагогічної майстерності. При використанні технології моделювання й конструювання в програми діяльності дитячих оздоровчих таборів необхідно закласти найбільш істотні зв'язки, спроектувати категорії цілей в емоційно-особистісній області розвитку дитини в ході виховного процесу, передбачити критерії його результативності в суб'єктному прояві дитини [6].

В.О. Сухомлинський вважав, що завдання педагога кожною справою дивувати дитину [9]. Ця фраза, як не можна краще, підходить до педагога-організатора. Він зазначав, що "переплетення інтересів, захоплень, різних видів діяльності, пошуки самого себе, свідомий розвиток своїх задатків, здібностей, талантів – тільки за цієї умови здійснюється гармонія колективного й особистого" [10, с. 263].

Саме в таборі виявляється самоцінність кожної дитини, здійснюється широке прилучення дітей до різноманітного соціального досвіду сучасного життя, до цінностей суспільно-значимого дозвілля, народних, національних джерел.

Аналіз роботи педагогів-організаторів у таборах свідчить про те, що в них часто виявляється наявність почуттів неповноцінності, підвищеної вразливості, остраху відкритих контактів з дітьми, що заважає спілкуванню.

Часто зустрічається й інша риса – демонстративність, «гра на публіку», неусвідомлене прагнення бути в центрі уваги. У таких педагогів-організаторів діти відходять на другий план. На першому - спрага визнання.

Зустрічається й підвищений педантизм - заорганізованість дітей, увага до формалізму [7].

Із усього вищесказаного виникає проблема: підготувати педагога-організатора до роботи, наситити любов'ю до дітей. З огляду на це, виділяють наступні етапи підготовки педагога-організатора до роботи:

I етап – одержання теоретичної й практичної підготовки до роботи в процесі проведення лекцій, семінарів і тренінгових занять.

II етап – втілення теорії в практику. Безпосередньо в роботі на загоні під час зміни.

III етап – спостереження за роботою досвідчених вожатих і за роботою вожатих-новачків, наявність можливості порівняння.

IV етап – одержання особистого досвіду перебування в загоні - це вожатський загін.

Протягом цих етапів вирішується основна мета роботи педагога-організатора в оздоровчому таборі, а саме організація активного відпочинку дітей і підлітків, що припускає включення їх у творчу гру, де діти зможуть навчитися навичок взаємодії з навколишнім світом; залучення кожної дитини до підготовки та проведення заходів, які дозволяли б найбільш повно ознайомити їх з національною культурою рідного краю, національними цінностями, що спрямовано на потреби етнокультурного відродження українського народу та ознайомлення з етнонаціональними особливостями інших народів [1, 11].

Даний процес будується на основі інтересів учнів та спрямований на задоволення і розвиток їхніх потреб в культурному дозвіллі, тому організація творчої діяльності учнів можлива лише з урахуванням особистісних потреб, інтересів, мотивів [8].

З огляду на це, відразу виникає ряд завдань, що ставляться перед педагогами-організаторами в процесі роботи з дітьми:

- одержання дітьми соціального досвіду, навчання навичкам спілкування.
- оздоровлення дитини, що відбувається на зарядці, спортивних заходах, прогулянках, купанні, виконання режимних моментів.
- навчання дитини на кружках, секціях, у клубних формах роботи, пізнавальних іграх.
- розкриття творчого потенціалу дитини через ігри, конкурси, концерти, тренінги, бесіди й т.п.
- виховання трудової активності під час рейдів чистоти, щоденній підтримці порядку у загоні й на території, дбайливого відношення до природи й свого будинку, чергування по табору.
- виховання моральної активності через вечірні вогники, тематичні бесіди, обговорення побаченого, почутого, зробленого, аналіз вчинків, підведення підсумків дня й т.ін. [1, 6].

Отже, робота в літньому оздоровчому таборі вимагає від педагога-організатора активної участі в художній самодіяльності, виступу з бесідами, участі у диспутах, дискусіях, розв'язання складних життєвих і педагогічних ситуацій (інколи миттєво), уміння організувати колектив дітей, а надалі організувати їх на спільно корисну діяльність, що, в кінцевому результаті, сприяє формуванню педагогічних умінь. Однак, цей процес буде ефективним лише за умови, коли перед початком табірної зміни вожатий досконало вивчає необхідний матеріал, моделює зміст виховних заходів, продумує спрямованість виховної діяльності у загоні, здійснює планування структури заходів, які відповідають завданням літнього оздоровчого табору [11].

Педагог-організатор повинен пам'ятати, що перебування дитини в таборі – це нагромадження соціальних ролей: я – командир, я – черговий, я – учасник, я – переможець, я – помічник, я – захисник, я – скривджений, я – серйозний, я – фантазер, я – відповідальний та ін., виходячи із цього, підбирається матеріал у скарбничку вожатого, вибираються форми роботи, даються методики, розбираються ситуації, логічно й послідовно оформляється схема роботи на зміні, планування [1].

Висновки.

Аналіз виховної системи "Артеку", їх педагогічний досвід дозволяють позначити, що педагогічна діяльність цього табору, його історія, традиції мають велику практичну значимість і все це необхідно використовувати в процесі професійної підготовки педагогів-організаторів у сучасних умовах під час проектування нових технологій організації виховного процесу в умовах оздоровчого табору.

Виховна діяльність педагога-організатора в умовах оздоровчого табору проявляється в тому, що він проектує особистість дитини, приймає самостійні рішення в непередбачених ситуаціях, будує виховний процес з урахуванням запитів, можливостей і особливостей характеру дітей, часових та географічних обмежень, обирає структуру моделі спілкування згідно з певними умовами.

Вірно спланована педагогом-організатором діяльність може стати дійовим засобом формування моральних цінностей дітей та підлітків за умови створення атмосфери психологічного комфорту в загоні, встановлення особистого контакту з урахуванням морально-етичних норм людських взаємин, використання різноманітних засобів взаємодії, надання підліткам свободи виявлення думок, створення сприятливого середовища для розвитку індивідуальності, активності та саморозвитку особистості вихованців.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших проблем виховної роботи педагогів-організаторів в умовах оздоровчого табору.

Література:

1. Артек: опыт, проблемы, перспективы (Материалы научно-практического семинара). – Ялта: МДЦ "Артек", 1994. – 92 с.
2. Баяновская М.Р. Соціально-педагогічна діяльність самодіяльних дитячих і молодіжних об'єднань: Автреф. дис... канд. пед. наук – Київ, 1996. – 23 с.
3. Іванова Л.А. Педагогічне проектування процесу професійної підготовки педагогів-організаторів у Міжнародному дитячому центрі "Артек": Дис. … канд. пед.наук. – К., 2005. – 250 с.
4. Личность педагога-организатора временного детского объединения (Методические рекомендации для работников детских оздоровительных лагерей и студентов психолого-педагогических учебных заведений) /Сост. Сидорчук Н.Л.. – Ялта: ГИА, 2000. – 40 с.
5. Педагогика: Учеб. пособие /Авт.: Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 510 с.
6. Проблемы педагогической деятельности: Сб. квалификационных работ участников курсов повышения квалификации пед. Работников МДЦ "Артек". – Ялта: ГИА, 2001. – 80 с.
7. Программа развития Международного детского центра "Артек" и системы детских лагерей Украины. — Ялта, 1998. — 28 с.
8. Рассказова Ольга Ігорівна. Організація творчої діяльності учнів у позашкільному закладі: Дис... канд. пед. наук. – Х., 2002. – 225 с.
9. Сухомлинский В.А. Разговор с молодым директором школы. - М.: Просвещение, 1982. – 206 с.
10. Сухомлинський В.О. Сто порад учителеві. Вибр. твори. – К.: Рад. шк., 1988. – 310 с.
11. Яковліва О.П. Формування комунікативних умінь майбутніх учителів у процесі виховної роботи в оздоровчих таборах: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – К., 2002. – 18 с.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ПОЗИЦІЇ СУЧАСНОЇ ПАРАДИГМИ ОСВІТИ

Коновальська Л.О.

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Анотація. У статті на основі аналізу літератури і анкетування з'ясовані основні аспекти формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професіонально-орієнтованих дисциплін. Визначається мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ствердження здорового способу життя населення розглядаються як один із пріоритетних напрямків гуманізації освіти. Показані суперечності, що виникають між професійно-технічною підготовкою майбутніх учителів і вимогами сучасної шкільної практики до підготовки вчителя.

Ключові слова: компетентність, формування, студенти, фізкультурно-оздоровча робота, викладачі.

Аннотация. **Коновальская Л.А. Формирование методической компетентности будущих учителей физической культуры с позиции современной парадигмы образования.** В статье на основе анализа литературы и анкетирования выяснены основные аспекты формирования методической компетентности будущих учителей физической культуры в процессе изучения профессионально-ориентированных дисциплин. Определяется мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности. Утверждение здорового способа жизни населения рассматривается как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. Показаны противоречия, которые возникают между профессионально-технической подготовкой будущих учителей и требованиями современной школьной практики к подготовке учителя.

Ключевые слова: компетентность, формирование, студенты, физкультурно-оздоровительная работа, преподаватели.

Annotation. Konoval's'ka L.O. Forming of methodical competence of the future physical training teachers from a position of modern education paradigm. On the basis of literatures analyze and questioning this article has been found out the basic aspects of forming methodical competence of the future physical training teachers in the process of learning the professionally competent disciplines. The motivation of physical improving activity is defined. The statement of a healthy way of life of the population is examined as one of priority directions humanization educations. Contra-

© Коновальська Л.О., 2009

dictions which arise between professional preparation of the future teachers and requirements of modern school practice for preparation of the teacher are shown.
Key words: competence, formation, students, physical-sanitary work, teachers.

Вступ.

Мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності, ствердження здорового способу життя населення розглядаються сьогодні як один із пріоритетних напрямків гуманізації освіти. Тільки здорова людина являє собою джерело радості, інтелектуальної й фізичної працездатності, володіє творчим потенціалом щодо перетворення суспільства. Рівень здоров'я є однією з визначальних умов самореалізації людини у всіх сферах діяльності.

С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль, И.Н. Столяк, акцентуючи значимість раціонального рухового режиму школярів у забезпеченні їхнього здоров'я й працездатності, вказують на те, що він повинен включати всі види фізкультурно-оздоровчої роботи. Особливе місце автори приділяють організації, змісту й методиці проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з постановкою й рішенням конкретних завдань, які визначаються закономірностями динаміки працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, чверті, року [8, с. 144].

Науковці Н.И.Болдирев, М.Я.Виленский, Р.С.Сафин, В.П. Сергеевна вважають, що рухова активність школярів забезпечується не тільки уроками фізичної культури, але й різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи [3, с. 280]. Провідниками цієї діяльності повинні бути не тільки вчителя фізичної культури, але й вчителі-предметники [4, с. 32].

Д.Г.Шитов вказує на те, що за допомогою вчителя формується необхідний суспільством "тип особистості " учні прилучаються до багатств, що вироблені людством, учаться розуміти себе й готуються до майбутньої суспільної життєдіяльності, включаються в соціальне практичне життя. На його думку, саме вчитель є носієм загальнолюдських цінностей, творцем педагогічного процесу, вихователем творчої особистості [9, с. 58].

В.Є.Берека вважає, що "компетентна людина – це особистість, котра має структуровані (організовані) знання, уміння, навички і ставлення, що дозволяють їй розв'язувати, незалежно від ситуації, проблеми, характерні для певного напряму професійної діяльності [2, с. 14]", а "бути компетентним – означає вміти мобілізовувати в тій чи іншій ситуації отримані знання і досвід [2, с. 34]".

Аналізуючи підходи різних учених до дослідження поняття "професійна компетентність" і з огляду на специфіку фізичної культури як науки і як навчального предмета, В.В.Абрамова дійшла висновку, що професійна компетентність учителя фізичної культури — це комплексна характеристика особистості, що включає гармонічне поєднання професійних, комунікативних і особистісних властивостей, що дозволяє досягати якісних результатів у процесі вирішення типових завдань в основних видах професійної діяльності в сфері фізичної культури [1, с. 73]. Дослідниця вказує на те, що при аналізі педагогічної компетентності, як однієї із системних проявів професіоналізму педагога, традиційно використовуються категорії загальної психології: діяльність, спілкування, особистісний розвиток. [1, с. 72].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження - з'ясування основних аспектів формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін.

Основні завдання дослідження.

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо основних аспектів формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін.

2. Провести анкетування студентів та викладачів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження.

Аналіз наукових джерел показав, що процес формування професійної компетентності науковці розуміють через результат реалізації діяльності, функцій, оволодіння компетенціями.

Д.Равен зазначає, що ідеологія системи професійної фізкультурної освіти повинна бути націлена на формування компетентної особистості, що володіє „вищою компетентністю", яка припускає наявність у людини високого рівня ініціативи, здатності організувати інших людей для досягнення поставленої мети, готовності оцінювати й аналізувати соціальні наслідки своїх дій і т.п. [7, с. 6].

Н.В.Мухаметзянова вважає, що особливу актуальність сьогодні набуває проблема підтримки здорового способу життя. Виходячи з цього педагогічна діяльність учителів фізичної культури повинна мати особливу значимість, а процес їх професійної підготовки сполучає у собі досвід спортивної та педагогічної діяльності [8, с. 30].

Як стверджує Ю.В. Сенько, ефективне вирішення завдань професійно-педагогічної діяльності визначається високим рівнем професійної освіти, загальною культурою й ерудицією педагога, індивідуальністю, творчим відношенням до свого досвіду й досвіду інших – всім тим, що стоїть за професійною компетентністю й визначає вчителя-майстра [9, с. 56].

Р.Р.Карімов визначає професійну діяльність випускників вузів фізичної культури як педагогічну та навіть уточнює – оздоровчо-педагогічну [5, с. 33], а також додає, що високий рівень мотивації до педагогічної діяльності в змозі навіть компенсувати недоліки в навчанні шляхом самоосвітньої діяльності [5, с. 34]. Автор вважає, що життя кож-

Таблиця 1.

Показник кількості студентів вищих педагогічних закладів опитаних щодо володіння знаннями з планування фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітньому навчальному закладі (%)

Відповіді	Навчальний заклад				Середнє значення
	БДПУ (53)	ЧДПУ (58)	ЗНУ (61)	НПУ (58)	
Так	58.5	70,69	44,3	75,86	62,4
Ні	7,5	10,34	34,4	10,343	15,6
Важко відповісти	34,0	18,97	21,3	13,8	22,0

ної людини складається з сукупності, з системи ієрархії діяльностей, які заміщують одна одну – навчальна, виробнича, комунікативна, спортивна і т. ін. [5, с. 13]. З появою мотиву діяльність отримує чітку спрямованість [5, с. 13].

В.А.Кузнецов стверджує, що фізкультурно-педагогічна діяльність може здійснюватися на двох рівнях. Перший рівень – спеціально-педагогічний, другий – загально педагогічний. На першому рівні фізкультурно-педагогічну діяльність здійснюють фахівці фізичної культури. На другому рівні – педагоги не фахівці в сфері фізичної культури (класні керівники, учителі-предметники). Метою фізкультурно-педагогічної діяльності учителя-предметника (не фахівця фізичної культури) є: сприяти підвищенню ефективності рішення завдань формування фізичної культури особистості за допомогою активізації учасників освітнього процесу (учнів, батьків, членів своєї родини, інших учителів) [6, с. 163]. До основних напрямів фізкультурно-педагогічної діяльності вчителя В.А.Кузнецов відносить активізацію щодо ставлення до фізичної культури всіх учасників освітнього процесу, надання консультативної допомоги учасникам освітнього процесу, створення умов фізкультурної діяльності [6, с. 165], моніторинг змін у готовності до фізкультурної діяльності учасників освітнього процесу [6, с. 166].

З метою з'ясування окремих аспектів формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури з позиції сучасної парадигми освіти нами було проведено анкетування студентів та викладачів вищих навчальних закладів, у якому брало участь 300 осіб. Респондентами виступили студенти та викладачі факультету естетичного і фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету (53 студента та 20 викладачів), студенти та викладачі факультету Черкаського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (58 студентів та 10 викладачів); студенти та викладачі факультету фізичного виховання Запорізького національного університету (61 студент та 21 викладач), студенти та викладачі Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (58 студентів та 19 викладачів), таблиця 1.

Аналіз даних таблиці 1, в якій подані результати відповідей на запитання "Чи володієте Ви знаннями щодо планування фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітньому навчальному закладі?" розподілилися наступним чином: відповідь "так" дали 58,5% студентів Бердянського державного педагогічного університету, 70,69% студентів Черкаського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, 44,3% Запорізького національного університету та 75,86% студентів Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

Показник середнього значення відповідей студентів вищих педагогічних закладів опитаних щодо володіння знаннями з планування фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітньому навчальному закладі можна побачити на рис.1.

Аналіз даних опитування студентів вищих навчальних закладів на питання "Чи володієте Ви вміннями планувати фізичне виховання школярів (у тому числі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів)?" свідчить, що 73,6% студентів Бердянського державного педагогічного університету дали відповідь "так", відповідь "ні" – 3,8% студентів, не визначились з відповіддю – 22,6% студентів. Із 58 студентів Черкаського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка 69,0% респондентів дали позитивну відповідь, 6,9% респондентів – негативну, а 24,1% респондентів не визначились з відповіддю. Серед 61 студентів Запорізького національного університету на поставлене запитання 49,1% відповіли "так", дали негативну відповідь 24,6% респондентів, а 26,3% респондентів не визначились з відповіддю. Із 58 студентів Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова 67,24% респондентів дали відповідь "так", 8,62% – відповіли "ні", а 24,14% респондентів не визначились з відповіддю.

На рис.2. подано середнє значення розподілу відповідей студентів вищих педагогічних навчальних закладів опитаних щодо володіння вміннями планувати фізичне виховання школярів (у тому числі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів).

Вміння студентів вищих педагогічних закладів щодо використання найбільш ефективних форм та методів фізичного виховання під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів складають: із 53 студентів Бердянського державного педагогічного університету володіють такими вміннями 54,72%

(відповідно відсутні у 9,43%, відчувають складність відповіді – 35,85%); серед студентів Черкаського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка володіють такими вміннями 55,17% (відповідно відсутні у 5,17%, відчувають складність відповіді – 39,66% студентів); серед студентів Запорізького національного університету володіють такими вміннями 44,26% студентів (відповідно відсутні у 31,15%, відчувають складність відповіді – 24,59% студентів); в Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова 56,90% володіють такими вміннями 44,83% студентів (відповідно відсутні у 17,24%, відчувають складність у відповіді – 37,93%).

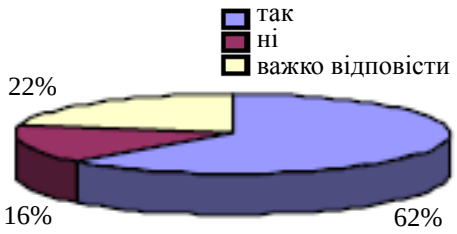


Рис.1. Середнє значення розподілу відповідей студентів вищих педагогічних закладів опитаних щодо володіння знаннями з планування фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітньому навчальному закладі

Рис.2. Середнє значення розподілу відповідей студентів вищих педагогічних навчальних закладів опитаних щодо володіння вміннями планувати фізичне виховання школярів

Аналіз відповідей викладачів вищих навчальних закладів щодо сприяння оволодіння знаннями планування фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітньому навчальному закладі свідчить, що такі знання надають 70% викладачів Бердянського державного педагогічного університету (не визначились з відповіддю – 30,0%); 100% викладачів Черкаського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка; 61,90% викладачів Запорізького національного університету (не надають – 4,76%, не визначились з відповіддю – 33,33%); 94,74% викладачів Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (не визначились з відповіддю – 5,6%).

Середнє значення розподілу відповідей студентів вищих педагогічних навчальних закладів опитаних щодо сприяння оволодіння знаннями планування фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітньому навчальному закладі подано на рис.3.

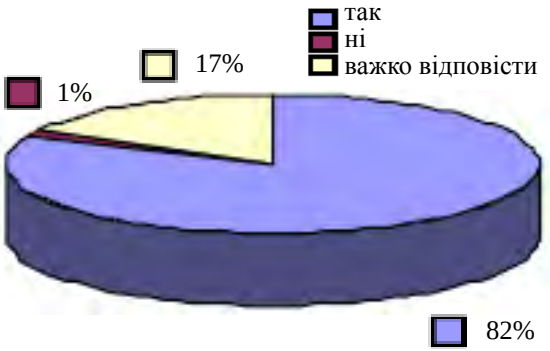


Рис. 3. Середнє значення розподілу відповідей викладачів вищих педагогічних навчальних закладів опитаних щодо сприяння оволодіння студентами знаннями планування фізкультурно-оздоровчих заходів у загальноосвітньому навчальному закладі

Висновки:

Виходячи з цього, актуальність і доцільність дослідження проблеми формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін у сучасних умовах зумовлені необхідністю подолання суперечностей, які виникають між: потребою загальноосвітніх навчальних закладів у педагогічному колективі вчителів, які мають спрямованість на зміцнення особистісного здоров'я, відповідальне ставлення до нього, спроможні проводити заходи, що сприяють здоров'ю школярів та недостатньою їх підготовкою в цій галузі; необхідністю навчати учнів проведенню самостійних оздоровчих заходів та низький рівень підготовленості учителів до цієї роботи; суперечності, що виникають між професійно-технічною підготовкою майбутніх учителів і вимогами сучасної шкільної практики до підготовки вчителя.

Перспективи подальших досліджень у вказаному напрямку. Розробити навчально-методичний комплект для студентів вищих навчальних закладів ф вчителів фізичної культури щодо формування здорового стилю життя учнів старшої школи.

Література:

1. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Валентина Владимировна Абрамова. – Тирасполь, 2006. – 202 с.
2. Берека В.Є Магістерська підготовка майбутніх менеджерів освіти: [монографія] / Віктор Берека [ред. А.Й.Сиротенко]. – Хмельницький: Вид-во ХГПА, 2008. – 357 с.
3. Болдырев Н.И. Классный руководитель. / Изд. 2-е, испр. и доп. / Н.И. Болдырев. – М.: Просвещение, 1978. – 280 с.
4. Валиева В.К. Формирование готовности студентов педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / В.К.Валиев. – Чебоксары: РГБ, 2006. – 208 с.
5. Каримов Р.Р. Формирование готовности будущих специалистов физической культуры к педагогической деятельности: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. / Р.Р.Каримов. – Челябинск, 2004. – 178 с.
6. Кузнецов В. А. Теоретическая подготовка студентов педагогического вуза в системе общего физкультурного образования: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / В.А.Кузнецов. – М.: РГБ, 2006. – С. 163-166.

7. Равен Джон. Педагогическое тестирование: проблемы обсуждения перспективы. / Джон Равен. Пер. с англ. изд. 2-е, испр. – М.: «Когито-Центр», 2001. – 142 с.
8. Мухаметзянова Н.В. Особенности профессионально важных качеств будущих учителей физической культуры. / Н.В.Мухаметзянова. // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 30-32.
9. Сенько Ю.В. Гуманитарные основы педагогического образования: Курс лекций: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – / Ю.В. Сенько. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 240 с.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

К ВОПРОСУ О СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Копылов В.А., Доценко Ю.А., Гавага В.В.
Луганский университет внутренних дел им. Э.А. Дидоренко
Донбасский государственный технический университет

Аннотация. В статье изучены основные средства и методы развития силовых качеств. При этом предложено использование дополнительных упражнений из гиревого двоеборья и атлетической гимнастики. Среди студенческой молодежи велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями. Поэтому в дополнении к основным нормативам по силовой подготовленности предлагается использовать силовые упражнения по гиревому двоеборью (рывок, толчок), а также управления тяжелой атлетики.
Ключевые слова: сила, студенты, показатели, упражнения, средства.
Анотація. Копилов В.О., Доценко Ю.О., Гавага В.В. До питання про силову підготовку студентів. У статті вивчені основні засоби і методи розвитку силових якостей. При цьому запропоновано використання додаткових вправ з гирьового двоєборства і атлетичної гімнастики. Серед студентської молоді великий процент з незадовільним станом здоров'я, зайвою вагою, схильністю до частих захворювань, порушенням осанки та опірно-рухового апарату, вадами зору та нервово-психічними відхиленнями. Тому в доповнення до основних нормативів силової підготовленості пропонується використовувати силові вправи по гирьовому двоборству, а також управління важкої атлетики.
Ключові слова: сила, студенти, показники, вправи, засоби.
Annotation. Kopylov V.A., Docenko Yu.A., Gavaga V.V. To the question of students physical training. The fixed assets and methods of development of power qualities are studied in the article. The use of additional exercises is thus offered from a weight double-event and athletic gymnastics. Among student's youth the interest with an unsatisfactory state of health, superfluous weight, predisposition to often diseases, infringement of bearing and the musculoskeletal system, defects of sight and psychological deviations is great. Therefore in addition to the basic specifications on power readiness it is offered to use power exercises on weight snatch (jerk, a push), and also managements of heavy athletics.
Keywords: force, students, indexes, exercises, facilities

Введение.

Мышечные нагрузки стимулируют деятельность мозга, поддерживают нужный тонус. Значит, для успешной умственной деятельности человека нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Ведь непосредственно мыслительной деятельностью занято только 10% клеток мозга, а остальные 90% руководят работой мышц, движениями. Вот почему для «думающих» клеток важны импульсы от мышц [1]. Сегодняшняя наука объясняет, что импульсы от работающих мышц, поступая в мозг, подавляют отрицательные эмоции, отчего на смену тревожному настроению приходит чувство бодрости, или как говорил академик И.П. Павлов: «мышечной радости».

Актуальность исследования подтверждается проведенными в нашей стране и за рубежом экспериментами, которые однозначно показали, что студенты с развитой мускулатурой учатся легче. Они меньше устают, быстрее восстанавливаются, успевают сделать больше, чем их сверстники. В тоже время тренированные мышцы защищают от случайных травм, обеспечивают запас прочности при физической работе. А в условиях научно-технического прогресса тренированные мышцы являются тем резервом, который помогает человеку противостоять натиску эмоциональных перегрузок, сохранять здоровье и высокую работоспособность [1-7].

Работа выполнена по плану НИР Луганского государственного университета внутренних дел им. Е.О.Дидоренко и Донбасского государственного технического университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы определяется следующими факторами. Среди студенческой молодежи велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями. Наблюдается снижение физически развитых людей, повышается число студентов, которые не воспринимают силовые нормативы. Поэтому авторы статьи предлагают в учебно-тренировочный процесс, в дополнении к основным нормативам по силовой подготовленности использовать силовые упражнения по гиревому двоеборью (рывок, толчок), а также управления тяжелой атлетики.

Результаты исследований.

От природы каждый человек в большей или меньшей степени наделен различными способностями – музыкальными, математическими, лингвистическими и т. д., в том числе и физическими.

Деятельность человека на производстве, спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека [2]. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью;

© Копылов В.А., Доценко Ю.А., Гавага В.В., 2009

подвижностью-инертностью и т. д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей, особенностей.

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания [3, 5]. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это *режим работы мышц.*

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1.Упражнения *с внешним сопротивлением.*

2.Упражнения с *преодолением веса собственного тела.*

3.Изометрические упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются на:

1) упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью. С их помощью можно преимущественно воздействовать не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;

2) упражнения с партнером, которые можно использовать не только на учебных занятиях и тренировках в спортивных залах, на стадионах, в манежах, но и в полевых условиях. Эти упражнения оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся;

3) упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.), которые целесообразно применять на самостоятельных занятиях, особенно на утренней физической зарядке. Их преимущество заключается в небольшом собственном весе, малом объеме, простоте использования и транспортировки, широком диапазоне воздействия на различные группы мышц;

4) упражнения в преодолении сопротивления внешней среды эффективны при тренировке в ускоренном передвижении и силовой выносливости (например, бег в гору или по песку, снегу, воде, против ветра и т. п.), для специальной силовой подготовки к рукопашному бою (на льду, песке, в воде и т. п.).

Упражнения в преодолении собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физической подготовке.

Они подразделяются на:

1) гимнастические силовые упражнения: подъем переворотом и силой, подтягивание различным хватом на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях, поднимание ног к перекладине, лазание по канату, шесту и многие другие;

2) легкоатлетические прыжковые упражнения: однократные и «короткие» прыжковые упражнения, включающие до пяти повторных отталкиваний, «длинные» прыжковые упражнения с многократными отталкиваниями на отрезках 30-50 метров, прыжки через легкоатлетические барьеры, прыжки **«в глубину» с возвышения с последующим отталкиванием;**

3) упражнения в преодолении препятствий (забора, стены, разрушенной лестницы, рва и др.) на специальных тренировочных полосах.

При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение - сокращения с уменьшением длины и изометрического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. Поэтому в процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. При этом мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения. Данный режим работы мышц имеет место в силовых упражнениях с преодолением внешнего отягощения (штанга, гантелей, гирь, отягощения на блочном устройстве). Величина прикладываемой к снаряду силы при выполнении упражнения в изотоническом режиме изменяется по ходу траектории движений, так как изменяются рычаги приложения силы в различных фазах движений. Упражнения со штангой или другим аналогичным снарядом с высокой скоростью не дают необходимого эффекта, так как предельные мышечные усилия в начале рабочих движений придают снаряду ускорение, а дальнейшая работа по ходу движения в значительной мере выполняется по инерции. Поэтому, упражнения со штангой и подобными снарядами малопригодны для развития скоростной (динамической) силы. Упражнения с этими снарядами (применяются в основном для развития максимальной силы и наращивания мышечной массы) выполняются равномерно в медленном и среднем темпе. Однако, указанные недостатки силовых упражнений со штангой, гантелями, гирями и т. п. с лихвой компенсируются простотой, доступностью и разнообразием упражнений.

При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности [6, 7]:

Таблица 1.

Результаты гиревого двоеборья

Кол-во чел. / Вес гири	32 кг	24 кг	16 кг
150	5% (8 чел)	10% (15 чел)	75% (112 чел)

Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

«Взрывная» сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

Амортизационная сила характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т. д.

Силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. Выносливость к динамической работе определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. Статическая выносливость – это способность поддерживать статические усилия ж сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

В последнее время в методической литературе выделяют еще одну силовую характеристику – способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

Педагогические наблюдения показали, что для успешной работы на угольных или металлургических предприятиях области и региона студентам Донбасского государственного университета необходимо не только глубокие знания, но и гармонично развитые физические качества и навыки. При этом для тестирования была выбрано такое физическое качество, как сила.

На академических занятиях по физическому воспитанию было протестировано 150 студентов технических факультетов Донбасского государственного технического университета. Для тестирования было выбрано упражнение из гиревого двоеборья, толчок левой провой рукой. Итогом являлось количество подъемов гири (весом 16, 24, 32 кг) каждой рукой. Результаты исследований представлены в таблице 1.

Также было отмечено, что 10% студентов не могут работать даже с 16 кг гирей.

Выводы.

Авторы статьи предлагают использовать упражнения гиревого двоеборья, гантельной гимнастики, с целью повышения физической подготовки студентов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем силовой подготовки студентов.

Литература:

1. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в ВУЗе // Научно-методический материал для преподавателей ВУЗов, 1979.
2. Доценко Ю.А., Гавага В.В. Развитие физических качеств студентов технических специальностей на занятиях физическим воспитанием в условиях ДонГТУ. // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы международной научно – практической конференции. – Луганск, 2007. – С. 215-217.
3. Теория и методика физического воспитания / Уч. для вузов под общ. ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
4. Гуменный В.С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических ВУЗов. Кременчугский государственный политехнический университет. (доступный с сайта http://lib.sportedu.ru/books/).
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
6. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех / Авт. сост. А.Б. Акопянц, Б.А. Подливаев – М.: Физкультура и Спорт, 1990. – 160с.
7. Гимнастическое многоборье: мужские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 480 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 14-річних ГРАВЦІВ У МІНІ-ФУТБОЛ

Костюнін А.В.
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У статті охарактеризована методика реєстрації показників ефективності ігрових дій у міні-футболі. Обґрунтовано ефективність її використання в підготовці 14-річних спортсменів. Представлені показники техніко-тактичних дій, зафіксовані у змагальній діяльності юних гравців. Для реалізації поставленого завдання використовували різні методи дослідження. Це аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за спортсменами, опитування тренерів і гравців, хронометрування, модифіковану методику реєстрації техніко-тактичних дій. За допомогою зазначеної методики зареєстровано показники ТТД 14-річних гравців, які спеціалізуються з футзалу.
Ключові слова: міні-футбол, ефективність, ігрові дії, реєстрація, аналіз, показник.
Аннотация. Костюнин А.В. Определение эффективности игровой деятельности 14-летних игроков в мини-футбол. В статье охарактеризована методика регистрации показателей эффективности игровых действий в мини-футболе. Обоснована эффективность её использования в подготовке 14-летних спортсменов. Представлены показатели технико-тактических действий, зарегистрированные в соревновательной деятельности юных игроков. Для реализации поставленного задания использовались различные методы исследования. Это анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за спортсменами, опрос тренеров и игроков, хронометрирование, модифицированная методика регистрации технико-технических действий. С помощью указанной методики зарегистрированы показатели ТТД 14-летних игроков, которые специализируются по футзалу.
Ключевые слова: мини-футбол, эффективность, игровые действия, регистрация, анализ, показатель.
Annotation. Kostyunin A.V. Determination of efficiency of playing activity of 14 years players in mini-football. In the article the methods of registration of the efficiency's indicators of the playing movements in mini-football are substantiated. Efficiency of the e use is grounded in preparation of sportsmen 14 years. The indexes of technical and tactical actions, incorporated in competition activity of young players, are presented. For realization of the put task various methods of research were used. It is the analysis of the scientific - methodical literature, pedagogical supervision for sportsmen, interrogation of trainers and players, the timekeeping, the modified technique of registration of techno-technical actions. With the help of the specified technique parameters TTD of 14-years players which specialize on football hall are registered.
Key words: mini-football, efficiency, playing movement, enregistrement, analysis, rates.

Вступ.

Міні-футбол (футзал) на даний час набуває все більшої популярності серед ігрових видів спорту [1, 2]. Футзал не став відкриттям, оскільки цей різновид «великого футболу» завжди знаходив і знаходить гідне місце у навчально-тренувальному процесі. Як показує практика, не кожен професіонал із «великого футболу» може досягти успіху в міні-футболі й навпаки. Значно менші розміри майданчика та різниця у правилах гри обумовлюють не тільки характер рухової діяльності, але й структуру техніко-тактичних дій гравців.

На сучасному етапі розвитку міні-футболу досягти високих спортивних результатів можливо лише за умов якісної організації процесу підготовки [5]. Важливим компонентом процесу підготовки є корекція тренувального процесу на основі врахування показників, що було отримано в ході реєстрації параметрів змагань [6].

В ході досліджень за участю 14-річних гравців у футзал було обґрунтовано методику, використання якої дозволяє реєструвати техніко-тактичні дії команди в цілому та кожного гравця окремо, а також визначати ефективність цих дій [2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що у сучасному футзалі застосовуються кілька різнохарактерних методик, пов'язаних з визначенням параметрів техніко-тактичної діяльності гравців [1; 6].

Роботу виконано у відповідності із темою 2.2.3 «Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту» Зведеного плану НДР Мінсім'ямолодьспорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Вищезазначене дозволило сформулювати *мету дослідження* наступним чином – обґрунтувати методику, яка дозволить якісно оцінювати і контролювати змагальну діяльність14-річних гравців у міні-футбол.

Методи, організація досліджень. Для реалізації поставленого завдання використовували наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за спортсменами, опитування тренерів і гравців, хронометрування, модифіковану методику реєстрації техніко-тактичних дій (ТТД). Аналіз матеріалів літературних джерел проводили з вересня 2007 року по січень 2009 року; спостереження за спортсменами та опит фахівців з серпня 2007 року по січень 2009 рок; реєстрацію параметрів ТТД здійснювали з листопада 2007 року по січень 2009 року.

Результати дослідження.

Представлена у дослідженні методика полягає у наступному: на відеокамеру записується футбольний матч, потім після детального розбору гри в протокол переносяться дані про дії, виконані кожним гравцем команди позитивно (ефективно) та негативно (неефективно). Після цього підраховують дії, реалізовані як кожним гравцем, так і всією командою (окремо за 1-й тайм, за 2-й тайм, а також за всю гру). На основі аналізу серії літературних джерел [1; 6], опитування тренерів, а також в ході власних досліджень встановили, що оцінку змагальної діяльності в міні-футболі необхідно проводити, фіксуючи наступні ТТД: передачі (вперед і поперек), кидок від воріт воротарем (короткий і довгий), ведення м'яча, обведення, відбір, перехоплення, удар з бічної лінії, 6-ти – метровий удар, 10-ти – метровий удар, вихід сам на сам, гра головою, удар по воротах. Після реєстрації даних прийомів необхідно визначити співвідношення позитивних та негативних дій, загальну кількість виконаних за гру ТТД, а потім – брак в діях кожного гравця та всієї команди (відображається у %).

Як вже відзначалося, за допомогою зазначеної методики реєстрували показники ТТД 14-річних гравців, які спеціалізуються з футзалу.

© Костюнін А.В., 2009

Таблиця 1.

Показники техніко-тактичних дій команди "ЛТК" (Луганськ) в грі проти команди "Контингент" (Житомир) Кубок України серед гравців 1994 р.н.

дата: 9 березня 2008 р. місце проведення: с/к "Старт" м. Луганськ.

№	Прізвище гравця	Кидок від воріт		ПЕРЕДАЧІ		6 м.	10 м.	Ведення (2 торк.)	Обведення	Відбори	Перехоплення	Вихід 1*1	Удари з бічної лінії	Гра головою	Удари по воротах	Співвідношення Т.Т.Д.	Всього Т.Т.Д	Брак %
		кор.	дог.	вперед	поперек													
1	Морозов Р. (в.)	16/0	1/1	2/0						1/0	10/4					30/5	35	14
4	Халявка Д.			6/5	16/1			1/0	0/1	1/2	5/0		5/0		0/1	34/10	44	23
6	Кравченко А.			8/3	21/3			4/1	0/1	2/2	6/0		1/0		0/1	42/11	53	21
8	Паршутин В.				1/0					0/1	0/1				1/1	2/3	5	60
9	Горпинич Р.			0/1	1/1			2/0	0/1	2/0	2/1				1/0	8/4	12	33
10	Антимонов А. (к.)			16/12	18/3			6/1	1/2	2/9	10/2		5/1	1/0	1/6	60/36	96	38
11	Власович В.			11/5	22/2			12/0	2/4	0/4	4/5				1/1	52/21	73	29
	Всього дій	16/0	1/1	43/26	79/10			25/2	3/9	8/18	37/13		11/1	1/0	4/10	228/90	318	28

рахунок 1 : 2 (0:1), гол: № 11.

Таблиця 2.

Показники техніко-тактичних дій команди "Контингент" (Житомир) в грі проти команди "ЛТК" (Луганськ) Кубок України серед гравців 1994 р.н.

дата: 9 березня 2008 р. місце проведення: с/к "Старт" м. Луганськ.

№	Прізвище гравця	Кидок від воріт		ПЕРЕДАЧІ		6 м.	10 м.	Ведення (2 торк.)	Обведення	Відбори	Перехоплення	Вихід 1*1	Удари з бічної лінії	Гра головою	Удари по воротах	Співвідношення Т.Т.Д.	Всього Т.Т.Д	Брак %
		кор.	довг	вперед	поперек													
14	(в.) (к.)	16/0	3/0	4/2	1/0					3/0	8/2					35/4	39	10
5				3/1	2/1				0/1	0/1	0/1					5/5	10	50
7				1/0	3/0				0/1	0/1	1/1					5/3	8	38
8				20/4	25/2			11/0	1/1	1/0	2/1		2/0		2/4	64/12	76	16
9				13/4	22/0			4/0	0/1	1/0	6/3		6/0	1/0	2/2	55/10	65	15
10				9/5	22/4			5/3	2/1	4/4	1/2		9/0	1/0	1/1	54/20	74	27
11				13/4	27/2			10/0	0/1	2/0	6/5				5/4	63/16	79	20
	Всього дій	16/0	3/0	63/20	102/9			30/3	3/6	11/6	24/15		17/0	2/0	10/11	281/70	351	20

рахунок 2 : 1 (1:0), голи: №8; № 11.

В якості прикладу табл. 1 та 2 представлено параметри ефективності ігрової діяльності команд «Л.Т.К.» (Луганськ) та «Контингент» (Житомир), зареєстровані на іграх Кубку України 2008 у спортсменів 1994 року народження.

Команди грали 2 тайми по 14 хв «чистого часу», за всіма правилами міні-футболу.

Аналіз наведених у табл. даних дозволив виявити, яких і скільки дій виконав кожен гравець, як змінювалася гра в першому та другому таймах. На основі використання таких показників можна визначити кількість ТТД та ступінь ефективності цих дій (в кожному таймі та й у всій грі); оцінити, хто в команді є найбільш «корисним» – у кого за найбільшої кількості дій найменший відсоток браку. Аналіз протоколів ТТД також дозволяє визначити, які дії командою використовуються частіше, та чи є ці командні дії ефективними. Так, наприклад, кількість ефективних ігрових дій команди «ЛТК» за всю гру складає 228, неефективних – 90. Відсоток браку в діях всієї команди – 28 %, загальна кількість виконаних дій при цьому складає 318 . Найбільшу кількість ігрових прийомів реалізував гравець на прізвище Антімонов Артем (96), також у нього зафіксована найвища кількість ефективно виконаних дій (60), при браку 38 %. Найнижчий показник браку у воротаря команди Морозова Романа (14 %). Команда «Контингент» з Житомиру виконала 351 ігрову дію за матч (281 – ефективно та 70 – неефективно), відсоток командного браку склав 20 %. Найбільший загальний обсяг дій виконав гравець під номером 11 (79), найбільшу кількість ефективних ТТД реалізував гравець під номером 8 (64), найнижчий показник браку зафіксовано у воротаря команди (№ 14) – 10 %. Як показали результати дослідження, не завжди команда, що перемагає, демонструє менший відсоток браку в діях, ніж її суперник. Перевага команди в кількості ТТД та менший, ніж у її противника, відсоток браку, не гарантує цій команді перемоги в матчі. Використання додаткової інформації, за допомогою цієї методики, (кількість попереджень, видалень, забитих голів), дозволяє більш об'єктивно оцінювати у змагальній діяльності ефективність реалізації ТТД окремими гравцями.

Висновки.

1. Реєстрація і аналіз показників технікотактичних дій є одними з дієвих методів контролю і оцінки змагальної діяльності юних гравців, які спеціалізуються з футзалу. Врахування показників ефективності ТТД у тренувальному процесі, отриманих за допомогою такої реєстрації, дозволяє оптимізувати процес підготовки у футзалі.
2. В ході експериментальних досліджень за участю 14-річних спортсменів, обгрунтовано ефективну методику, яка дозволяє визначити показники змагальної діяльності як окремих гравців, так і команду в цілому. Ця методика передбачає реєстрацію якісних та кількісних параметрів наступних прийомів: передачі (вперед і поперек), кидок від воріт воротарем (короткий і довгий), ведення м'яча, обведення, відбір, перехоплення, удар з бічної лінії, 6-ти – метровий удар, 10-ти – метровий удар, вихід сам на сам, гра головою, удар по воротах.
3. На прикладі аналізу параметрів змагальної діяльності, зафіксованих у матчі 14-річних спортсменів команди «Л.Т.К.» (Луганськ) та «Контингент» (Житомир), встановили наступне: гравці команди «Л.Т.К.» за весь матч виконали 318 дій (з яких 228 позитивно та 90 негативно), при цьому ігровий брак склав 28 %; команда «Контингент» за всю гру виконала 351 ТТД (з яких 281 позитивно та 70 негативно), брак склав 20 %.

Подальшими дослідженнями передбачається визначення показників змагальної діяльності команд, що грають у першій та вищій лігах чемпіонату України.

Література:

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Методическое пособие. – Липецк: ГУ РОГ "Липецкая газета", 2004. – 496 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Годик М.А., Шамардин В.Н. и др. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов // Теория и практика физкультуры. – 1995. - № 7. – С. 49 – 51.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. и др. Тактика и стратегия в футболе. – К.: Здоров'я, 1988. – 192 с.
5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
6. Максименко И.Г., Папаика В.А. Оптимизация процесса подготовки футболистов. – Луганск: Альма-матер, 2004. – 352 с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Пшибильські В. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – К., 1998. – 29 с.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Кривець І.Г., Яcько Г.В., Кулєшина М.В.
Донецький державний університет управління

Анотація. У статті розглядається позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості студентів. Розкриваються основні характеристики умов і організації навчальної роботи студентів. В основу представленого матеріалу покладені дані експериментальних досліджень авторів. Під час навчання у вузі виникають певні труднощі. Особливо в скрутному становищі опиняються студенти молодших курсів. З одного боку, вони повинні одразу залучитися до напруженої праці, яка потребує застосування усіх сил і здібностей, з іншого – само по собі подолання новизни умов навчальної роботи потребує значних затрат сил організму.

Ключові слова: фізична культура, фізична підготовленість, фізично-спортивна діяльність, соціальна активність, навчальний процес, професійна, соціально-психологічна та дидактична адаптації.

Аннотация. Кривец И.Г., Яcько Г.В., Кулешина М.В. Физическая культура в образе жизни студентов. В статье рассматривается позитивное влияние систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности студентов. Раскрываются основные характеристики условий и

© Кривець І.Г., Яcько Г.В., Кулєшина М.В., 2009

организации учебной работы студентов. В основу представленного материала положены данные экспериментальных исследований авторов. Во время обучения в вузе возникают определенные трудности. Особенно в трудном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу приобщаться к напряженной работе, которая требует применения всех сил и способностей, с другой – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительных затрат сил организма.
Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, физкультурно-спортивная деятельность, социальная активность, учебный процесс, профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптации.
Annotation. Krivets I., Yasco G., Kuleshina M. The physical culture in the mode of life of students. Positive influence of systematic training in physical culture and sports on character logic peculiarities of students is scrutinized in the article. Here revealed basic characteristics of conditions and organization of educational work of students. The foundation of presented material is the authors experimental research data. During training in high school there are certain difficulties. Especially in difficult position there are students of younger rates. On the one hand, they should join at once hard work which demands application of all forces and abilities, with another - in itself overcoming of novelty of conditions of study demands significant expenses of forces of an organism.
Key words: physical culture, physical training, physical culture and sporting activities, social activity, educational process, professional, social and psychological and didactic adaptation.

Вступ.

Фізична культура виступає необхідною частиною способу життя студентів, тому що вона є невід'ємною часткою загальнолюдської культури, є областю задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи і засоби реалізації стратегічної задачі становлення гармонійної особи та її фізичної досконалості, відіграє одну з першорядних ролей у вирішенні проблеми розвитку і раціонального використання вільного часу.

Фізична підготовленість виступає не тільки як особова, але і як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає таку ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок та вмінь, яка дозволяє йому більш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього спеціаліста, але й необхідним елементом його особистості, необхідною умовою будування і розвитку суспільних відносин.

Фізична культура об'єктивно є сферою масової самодіяльності. Вона виступає найважливішим фактором становлення активної життєвої позиції, тому що соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності: суспільно-політичну, навчальну, трудову та ін. Крім цього, у фізичній культурі соціальна активність виступає як цілісний процес розпредмечування і опредмечування. Залучаючись до фізкультурно-спортивної діяльності, студент не відокремлює ці процеси, як в інших сферах діяльності. При заняттях фізичною культурою водночас трапляється перетворення соціального досвіду у властивості людини (розпредмечування) і перетворення сущих сил людини в зовнішній результат (опредмечування). Такий цілісний характер фізкультурно-спортивної діяльності і її загальнодоступність роблять її потужним засобом підвищення соціальної активності молоді.

Робота виконана за планом НДР Донецького державного університету управління.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті – визначити характер фізкультурно-спортивної діяльності.

*Матеріал і методи***:** в ряді досліджень (Г.Х. Яворська, В.М. Соколов, В.М. Видрін, Н.Т. Завидовська, А.Т. Драчук) встановлено, що у студентів, залучених до систематичних занять фізичною культурою та спортом які виявляють в них достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних настановлень, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, виявляють готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. В них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм в більшій мірі притаманний оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів більшою мірою властиві почуття обов'язку, сумлінності та зібраність. Вони успішно взаємодіють в роботі, яка потребує постійності, напруження, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль. Ці дані підкреслюють великий позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості студентів.

Результати дослідження.

Основні характеристики умов і організації навчальної праці студентів.

Труднощі навчання у вузі пов'язані не тільки з необхідністю творчого засвоювання великого об'єму знань, виробленням необхідних для майбутньої професії вмінь та навичок, їх практичним застосуванням. Це труднощі явні. Але існують ще й приховані труднощі, які суттєво озиваються на навчанні і психоемоційному стані студентів.

До них належить цілий ряд обставин студентського життя, які здаються малозначними, коли вони взяті окремо, але в сукупності дають негативний ефект, який можна назвати непристосованістю студентів до навчання у вузі. В числі причин такого явища найбільш значними стають такі:

- методи і організація навчання, які гостро відрізняються від тих, що застосовуються в середній школі, та які потребують значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом;
- відсутність добре налагоджених міжлюдських стосунків, а тому й групового контакту, що характерно для кожного колективу, який тільки формується;
- ламання старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання у школі або на виробництві, та формування нового, «вузівського»;
- нові турботи, які супроводжуються при вступі до вузу, що частіше виникають у тих, хто живе в гуртожитку (самообслуговування, самостійне

ведення бюджету, планування і організація свого учбового та вільного часу та ін.)

Особливо в скрутному становищі опиняються студенти молодших курсів. З одного боку, вони повинні одразу залучитися до напруженої праці, яка потребує застосування усіх сил і здібностей, з іншого – само по собі подолання новизни умов навчальної роботи потребує значних затрат сил організму. Залучення студентів до нової системи життєдіяльності може супроводжуватися нервовим напруженням, зайвою дратівливістю, млявістю, зниженням вольової активності, хвилюванням та ін. Явища, що відбуваються, пов'язані з труднощами процесу адаптації. Цей процес потрібно розглядати як активне, творче пристосування студентів до умов вищої школи, в яких складається новий колектив, формуються навички та вміння продуктивної організації розумової діяльності, стійкість професійного вибору, раціональний режим навчальної роботи, побуту та відпочинку, система професійної самоосвіти і самовиховання професійно важливих якостей особистості.

Для становлення особистості спеціаліста особливе значення мають професійна, соціально–психологічна та дидактична адаптація. Розглянемо детальніше ці умовно виділені види адаптації.

Професійна адаптація означає ідентифікацію (ототожнення) себе з обраною професією, із соціальною роллю, яку треба буде виконувати після закінчення вузу. Це ідентифікація особистих якостей з потребами професії й активно позитивним ставленням до обраної спеціальності. Тому першорядне значення в цій адаптації має формування професійної спрямованості особи. В результаті професійної адаптації студент повинен отримати цілісну уяву про ту діяльність, до якої він готується. У нього повинен сформуватися професійний ідеал як орієнтувальна основа його діяльності.

Соціально–психологічна адаптація означає інтеграцію особи зі студентським оточенням, прийняття його цінностей, норм, стандартів поведінки та ін. Це накладає на особистість відбиток, визначає зміну спрямованості потреб. На процес внутрішньої переорієнтації особи мають вплив фактори між особових стосунків, у процесі яких складаються настанови, що задовольняють особистий статус студента, формується рівень його вимог. По мірі зміцнювання між особових стосунків студент активно залучається до діяльності колективу навчальної групи.

Дидактична адаптація передбачає підвищення рівня психічної та інтелектуальної готовності студентів до вузівської специфіки навчання. Низький рівень цієї готовності при вступі до вузу веде до психічної втоми, послаблення пам'яті, мислення та ін. Вища школа потребує нового типу учбової поведінки, більш складних форм розумової діяльності. Цю думку підтверджують дослідницькі дані опитування студентів – першокурсників, що характеризують основні причини, які викликають труднощі при переході на вузівські форми навчання. Серед причин відзначили: необхідність організувати самостійну роботу – 31% опитаних студентів; зміна контролю за успішністю – 28,3% ; зміна системи опитування – 16,4%; перехід на лекційні форми навчання – 15,9%; необхідність конспектувати лекції – 12,5%; невірність лабораторних та практичних занять – 8,7%.

Серед засобів, що оптимізують адаптацію, важливе місце належить фізичній культурі, вплив якої багатофункціональний. Вона має як безпосередній вплив (наприклад, підвищуючи працездатність, розширяючи діапазон рухових умінь і навичок, цілеспрямованість, вольові якості тощо), так і опосередкований (наприклад, оптимальна фізична активність благодійно впливає на підвищення стійкості уваги,

Таблиця 1.

Функції уваги у студентів з активним та епізодичним режимом занять фізичною культурою, умовні одиниці

Група	Стійкість	Інтенсивність	Розподіл	Переключення	Об'єм
Активно займаються	2906	342	251	16,5	3,6
Епізодично займаються	2736	307	234	19,4	3,1

Таблиця 2.

Самопочуття студентів під впливом навчальних навантажень, % до числа опитаних

Медичні групи	Самопочуття наприкінці учбових занять	Ступінь втоми	
		помірна	сильна
Основна	Дня	23,5	4,5
	Тижня	28,2	16,6
Спеціальна	Дня	38,4	26,1
	Тижня	46,7	39,4

Примітка. У таблиці наведені тільки відповіді студентів, фіксуючі дві ступені втоми.

розумової працездатності, раціональну організацію учбової роботи, що, в решті-решт відбивається на покращенні академічної успішності та ін.)

Успішність дидактичної адаптації забезпечується такою організацією життєдіяльності студентів, яка сприяє встановленню здорового способу життя, зберіганню соціального комфорту. Повною мірою це стосується і формування професійної працездатності студентів, оздоровлення умов учбової роботи, регулювання психоемоційного стану, керування ним. Пізнавальна активність студентів розвивається засобами фізичної культури через удосконалювання відчуття, сприйняття, позитивних властивостей уваги, пам'яті та ін. Уяву про це дає таблиця 1.

Процес перебудови вищої та середньої спеціальної освіти передбачає активізацію і збільшення об'єму самостійної навчальної роботи студентів, всебічний розвиток у них творчих початків. При загальному скороченні об'єму аудиторних занять до 24-28 годин на тиждень суттєво збільшується питома вага самопідготовки студентів. Якщо раніше об'єм самопідготовки в середньому був 2 години 30 хвилин – 3 години 30 хвилин на день, то зараз він збільшився у 2 рази. Можна припустити, що це приведе до подальшої інтенсифікації навчальної праці. А це потребує всілякого оздоровлення умов навчальної роботи студентів, зміцнення їх здоров'я.

Фактор здоров'я об'єктивно відіграє важливіше значення в успішному виконанні студентами усіх вимог навчання у вузі. Так, спостереження за самопочуттям студентів під впливом навчальних навантажень виявило таке (таблиця 2)

Наведені дані свідчать про те, що об'єм навчальних навантажень легше витримують студенти з більш високим рівнем стану здоров'я. Важливо визначити, що і ступінь відновлення працездатності до наступного учбового дня у студентів також виявилася різною. Серед студентів спеціальної медичної групи завершеного відновлення не спостерігалося у 19,4%, основної – 5,2%. На початок наступного навчального тижня недовідновлення складало відповідно 28,3 і 6,4%.

Опитування 168 студентів про причини, які обмежують їхні можливості в навчальній роботі, виявило 21,7% відповідей, в яких відзначалися посилання на незадовільний стан здоров'я.

Треба зважати і на ту обставину, що 2 місяці в навчальному році у студентів пов'язані з іспитами (зимова і весняна сесії). Іспити для студентів є своєрідним критичним моментом в навчальній діяльності, в підведенні підсумків навчальної роботи за семестр. Вони виступають певним стимулом до збільшення об'єму, тривалості і інтенсивності навчальної праці студентів, мобілізації усіх сил організму. В цей період при середній тривалості самопідготовки 8-9 годин на день інтенсивність навчальної праці студентів зростає на 85-100%. Все це відбувається в умовах зміни життєдіяльності студентів. У багатьох студентів в цей період виникають негативні емоції, невпевненість у своїх силах, надмірне хвилювання, страх та ін. Так, при обстеженні 163 студентів було встановлено, що 36,5% з них відчували перед іспитом сильну емоційну напруженість, 63,4% - погано спали напередодні.

Сам процес іспиту також характеризується значними психоемоційними і енергетичними витратами. Водночас більш високий рівень фізичної підготовленості допомагає організму студентів більш економічно впоратися з вимогами екзаменаційного періоду.

Висновки.

Наведені матеріали підкреслюють велике значення фактора здоров'я для успішної навчальної роботи з найменшими психоемоційними та енергетичними витратами. Формування здоров'я з успіхом може проходити лише в умовах організації здорового способу життя.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших проблем фізична культура у способі життя студентів.

Література:

1. Яворская Г.Х. Практика повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в высшей школе. – Одесса, ОИВД, 1995. – 100 с.
2. Соколов В.Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования ее физического воспитания. – Одесса, 1998. – С. 18 – 20.
3. Выдрин В.М. и др. Физическая культура студентов вузов: Учебное пособие. – Воронеж, 1991.
4. Завидовська Н.Т. Значення рухової активності для студентів економічних спеціальностей вузів // Рідна школа. – 2001. - № 1. – С. 59 – 61.
5. Заярин Г.А., Кривец И.Г. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе: Учебно-методическое пособие. - Донецк: ДонГАУ, 2000.- 215 с.
6. Выдрин В.М. и др. Физическая культура студентов вузов: Учебное пособие. – Воронеж, 1991.
7. Завидовська Н.Т. Значення рухової активності для студентів економічних спеціальностей вузів // Рідна школа. – 2001. - № 1. – С. 59 – 61.
8. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие /И.Г. Бердников, А.В. Маглеваный, В.Н. Максимова и др.; Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 с.
9. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. … дис. канд. наук з фіз. вих. – Львів, 2001. – 20 с.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ДОНЕЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА УПРАВЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Куприенко М. Л., Мирошниченко В. В.
Донецкий государственный университет управления

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп на примере оздоровительной аэробики. Определяются эффективные оздоровительные формы учебных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений. Это является актуальным в подготовке специалистов высокого про-

© Куприенко М. Л., Мирошниченко В. В., 2009

фессионального уровня. Проведен эксперимент по определению эффективности занятий оздоровительной (танцевальной) аэробикой для студентов специальных медицинских групп.
Ключевые слова: выносливость, развитие, активность, аэробика, контроль, мотивация.
Анотація. Куприєнко М.Л., Мірошниченко В.В. Проблеми визначення ефективних форм занять по фізичному вихованню для студентів спеціальних медичних груп Донецького державного університету управління на прикладі оздоровчої аеробіки. У статті розглядається проблема підвищення ефективності занять по фізичному вихованню для студентів спеціальних медичних груп на прикладі оздоровчої аеробіки. Визначаються ефективні оздоровчі форми навчальних занять по фізичному вихованню студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів. Це є актуальним у підготовці фахівців високого професійного рівня. Проведений експеримент з визначення ефективності занять оздоровчою (танцювальною) аеробікою для студентів спеціальних медичних груп.
Ключові слова: витривалість, розвиток, активність, аеробіка, контроль, мотивація.
Annotation. Kuprienko M., Miroshnichenko V. Problems of determination of effective forms of employments on physical education for the students of task medical forces of Donetsk state university of management on the example of health aerobic. In the article examined the problem of increase of efficiency of employments on physical education for the students of tasks medical forces on the example of health aerobics. Effective improving forms of educational employment on physical training of students of special medical groups of higher educational institutions are defined. It is actual in preparation of experts of a high professional level. Experiment on efficiency of employment by improving aerobics for students of special medical groups is carried out.
Keywords: endurance, development, activity, aerobic, control, motivation.

Введение.

Учебные занятия по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, являются довольно значительными в системе высшего образования по следующим причинам. У данной категории студентов снижен уровень физического развития, двигательная активность и повышена зона утомляемости. Поэтому перед преподавателями физического воспитания стоят глобальные задачи:

- реабилитация, т.е. восстановление утраченных или ослабленных функций организма;
- профилактика развития сопутствующих заболеваний;
- повышение уровня физического развития;
- повышение уровня двигательной активности;
- стабилизация эмоционального состояния.

Основными задачами учебных занятий являются – укрепление сердечно-сосудистой, респираторной и метаболической систем студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Решение этих задач возможно при выполнении мышечной деятельности аэробной направленности. В книге доктора Кеннета Купера научно обоснована важность физических нагрузок, в частности аэробной направленности, для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности.

Мышечная деятельность, повышающая выносливость сердечно-сосудистой системы, является основой программы физических занятий. Подобные виды мышечной деятельности направлены на повышение эффективности сердечно-сосудистой, респираторной и метаболической систем организма. Ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, аэробные танцы – виды деятельности, направленные на повышение выносливости. Такие виды спорта, как теннис, бадминтон также способствуют увеличению аэробных возможностей. Именно поэтому их включают в программу занятий [2].

Таким образом определение эффективных оздоровительных и тренирующих форм учебных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений является актуальной задачей в подготовке специалистов высокого профессионального уровня.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного университета управления.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данной работы является определение эффективных оздоровительных и тренирующих форм учебных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений.

Результаты исследований.

Научные исследования по формированию оздоровительных программ проводятся учеными различных государств. Изучая литературные источники ведущих специалистов в области физиологии, медицины, лечебной физической культуры, определено основное, принципиальное направление формирования учебных программ и отдельных разделов по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп.

Учебный процесс должен быть направлен на укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, устранение функциональных отклонений [1].

Структура учебной программы по физическому воспитанию специального медицинского отделения ДонГУУ.

Осенне-зимний семестр:

- легкая атлетика;
- оздоровительная аэробика;
- настольный теннис.
- Зимне-весенний семестр:
- оздоровительная аэробика;
- плавание;
- легкая атлетика.

Основой учебной программы и ее разделов являются задачи по повышению аэробной и кардиореспираторной выносливости студентов специальных медицинских групп на протяжении учебного года. Во избежание эмоциональной монотонности в учебную программу введены такие виды спорта, как оздоровительная аэробика, настольный теннис. Оздоровительная аэробика, помимо оздоровительной и развивающей, решает задачу эстетического развития студентов. Американские ученые Д.Х. Уилмор и Д.Л. Костил научно обосновали эффективность занятий оздоровительной аэробикой для лиц с ослабленным здоровьем.

Тренировка аэробной направленности вызывает положительные физиологические изменения:

- снижение артериального давления у людей с

низкой и средней гипертензией;

- физическая активность, направленная на повышение выносливости, может снижать как диастолическое, так и систолическое давление на 10 мм рт. ст. у людей со средней степенью первичной артериальной гипертензией [2];
- физические нагрузки, направленные на повышение выносливости увеличивают содержание липопротеидов высокой плотности, и снижают концентрацию триглицеридов;
- физические упражнения способствуют уменьшению жира в организме и увеличению мышечной массы, что немаловажно для снижения уровня глюкозы крови и, следовательно, регуляции содержания сахара в крови;
- физические нагрузки улучшают сократительную способность сердца, повышают работоспособность, улучшают коронарное и коллатеральное кровообращение;
- физическая тренировка приводит к повышению числа капилляров к количеству волокон, а также объема плазмы.

Вследствие этих изменений улучшается кровоснабжение сердечного выброса и удовлетворение потребностей организма в кислороде.

Для проведения исследований было сформировано две группы студентов Донецкого государственного университета управления, которые имели отклонения в состоянии здоровья. Группа контрольная и экспериментальная. В контрольной группе после цикла занятий легкой атлетикой проводились учебные занятия по общей физической подготовке. В экспериментальной группе после цикла занятий по легкой атлетике были включены занятия танцевальной (оздоровительной) аэробикой. Количество студентов в каждой группе составило – 14 человек (возраст 18-19 лет).

Первым этапом в проведении эксперимента явилось медицинское обследование студентов, что является неотъемлемой частью физического воспитания [5]. Полученная вследствие медицинского обследования информация была использована при планировании программы по оздоровительной аэробике.

Вторым этапом в проведении эксперимента явился педагогический контроль. Во время проведения педагогического контроля были определены следующие показатели: ЧСС в покое, АД, состояние сердечно-сосудистой системы (тест Руфье), уровень кардиореспираторной выносливости.

На основании полученных данных был составлен комплекс оздоровительной аэробики. Были использованы методологические основы, определяющие способы организации и построения занятий, подбор адекватных средств и методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям и совершенствования сформированных умений и навыков, способов управления психофизическими нагрузками, контроля и коррекции, оценки результативности занятий.

Определена структура занятия оздоровительной аэробикой:

1) Вводная часть – её продолжительность составила 10 минут.

   Послеразминочный пульс – 80-90 у./мин.

2) Основная часть. Методическая обеспеченность предполагает:

- четкую предназначенность каждого упражнения;
- индивидуальную обеспеченность;
- оптимальное для выполнения данного упражнения (движения) состояние занимающегося;
- исходную обусловленность количественных характеристик;
- упражнения (дозировка по разным параметрам);
- рациональное соотношение доступности и трудности заданий;
- внимательный контроль за воздействием упражнений (движений) на занимающихся;
- формирование и сохранение мотивации, обеспечивающей высокую активность студентов.

В программу по оздоровительной аэробике были включены элементы базовой и танцевальной аэробики. На первоначальном этапе исследования были применены малоамплитудные, не сложные по координации движения. Так же соблюдался принцип биомеханической последовательности движений.

Проведенный исходный педагогический контроль студентов обеих групп (контрольной и экспериментальной) позволил определить средние показатели:

- индекс Руфье (состояние сердечно-сосудистой системы) у контрольной группы средний показатель удовлетворительный (3,0), экспериментальной удовлетворительный (3,1);
- средний показатель АД в обеих группах составил 115/75;
- тест Купера (показатель аэробной выносливости) – средний балл по градации Кеннета Купера в обоих группах составил – 4,0;
- средний показатель ЧСС в покое (определение ЧСС в покое проводилось перед началом учебных занятий на, протяжении трех учебных недель) составил в контрольной группе 84 у./мин., в экспериментальной – 81 у./мин.

Во время проведения педагогического эксперимента было проведено анкетирование студентов. Анкетирование проводилось после седьмого занятия (в контрольной группе – проводились занятия по общефизической подготовке, в экспериментальной – по оздоровительной аэробике). Студентам предлагалось по пятибалльной системе оценить положительность влияния занятий и состояние здоровья на данный период. Были выявлены следующие данные:

1. Студенты контрольной группы оценили положительность влияния занятий по общефизической подготовке на 4,7.
2. Студенты экспериментальной группы оценили положительность влияния занятий по оздоро-

Таблица 1.

Функциональные классы в зависимости от уровня максимальной аэробной мощности у лиц моложе 30 лет

Объект	МПК, мл/кг в 1 мин				
	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
Юноши и девушки	≤ 35	35-41,9	42-50,9	51-59,9	60

Таблица 2.

Функциональные классы в зависимости от уровня максимальной аэробной мощности студентов контрольной и экспериментальной групп

ГРУППА	МПК, мл/кг в 1 мин				
	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
1.Контрольная группа (14 чел.)	2	5	4	3	–
2.Экспериментальная группа (14 чел.)	–	–	6	7	1

вительной аэробике на 5,0.

3. Студенты экспериментальной группы отметили положительность эстетической направленности и, эмоциональности занятий.
4. Состояние здоровья студентами контрольной группы было оценено, как удовлетворительное. Состояние здоровья студентами экспериментальной группы оценено, как хорошее.

Эти данные дают возможность предполагать, что занятия оздоровительной аэробикой могут носить и психофизическую направленность.

Для проведения сравнительного анализа изменений функционального состояния сердечно-сосудистых и кардиореспираторной систем была применена методика С.А. Душанина – экспресс-оценка максимальных аэробных возможностей у лиц моложе 30 лет. С.А. Душанин определил пять функциональных классов в зависимости от уровня максимальной аэробной мощности. Такая пятибалльная система оценки может показаться излишне детализированной, однако опыт свидетельствует (Н.М. Амосов, Я.А. Бендет, 1975), что она отвечает требованиям практики и позволяет учитывать динамику физического состояния при обследовании здоровья контингентов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья [4].

Диагностическая система С.А. Душанина состоит из четырех показателей, оцениваемых в баллах:

1. Возраст. Каждый год жизни дает 1 балл. Например, в возрасте 18 лет начисляется 18 баллов.
2. Частота сердечных сокращений в покое. За каждое сердечное сокращение ниже 95 начисляется 1 балл. Например, частота пульса 82 уд/мин соответствует 13 баллам. При частоте пульса более 95 баллы не начисляются.
3. Восстанавливаемость пульса. После 5 мин отдыха в положении сидя измеряют частоту пульса в течение 1 мин. После этого испытуемому предлагается выполнить 20 глубоких приседаний за 40 секунд и сесть. Через 2 минуты вновь измеряют частоту пульса в течение 10 секунд, и результат умножают на 6. Соответствие исходной величине дает 30 баллов, превышение на 10 уд/мин – 20 баллов, на 15-10 баллов, на 20 – 5 баллов, более 20 – из общей набранной суммы вычитается 10 баллов.
4. Объем сердца. За каждое увеличение объема сердца, рассчитываемого по приводимой ниже формуле, начиная с 270 $см^3$, на 10 $см^3$ начисляется 5 баллов:

$$\textbf{объем сердца } (см^3) = 20 \cdot [\text{масса тела (г)}/\text{длина тела (см)}]^{-1/2}$$

Сумму, полученную по каждому показателю баллов, необходимо использовать в следующей формуле для прогнозирования МПК:

МПК=26х+532

где, МПК – максимальное потребление кислорода;

х – общая сумма набранных баллов;

532 – постоянный коэффициент.

Полученную таким путем величину МПК следует разделить на массу тела, а результат оценить, используя таблицу 1 (градация С.А. Душанина). По утверждению автора, средняя ошибка метода составляет ±10% по сравнению с прямым способом измерения МПК.

На заключительном этапе был определен функциональный класс студентов контрольной и экспериментальной групп. Необходимо заметить, что в ходе эксперимента использовались пробы Штанге, Генче для определения состояния дыхательной системы. Положительные изменения данных показателей определились у студентов экспериментальной группы.

Данные по определению функционального класса по методике С.А. Душанина составили, таблица 2:

Таким образом, мы видим, что у студентов экспериментальной группы, в учебную программу которой были введены занятия оздоровительной аэробикой, функциональный класс выше, чем у студентов контрольной группе. В контрольной группе занятия оздоровительной (танцевальной) аэробикой

были заменены занятиями по общей физической подготовке. Заключительным контрольным тестом явился показатель аэробной выносливости (12 мин тест Купера).

Студенты экспериментальной группы за 12 минут бега преодолели дистанцию от 1800 м до 2300 м, студенты контрольной группы от 1100 м до 1800 м.

Выводы.

Проведенный эксперимент подтвердил эффективность занятий оздоровительной (танцевальной) аэробикой для студентов специальных медицинских групп. Наибольшая эффективность процесса оздоровления достигается именно тогда, когда решаемые задачи и применяемые для этого средства и методы взаимосвязаны. Под воздействием занятий оздоровительной аэробикой выявлено повышение аэробной выносливости студентов, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия оздоровительной аэробикой повышают мотивацию студентов к систематическим учебным и самостоятельным занятиям, повышают их самооценку, несут эстетическую направленность.

Перспективными являются дальнейшие исследования эффективности занятий оздоровительной аэробикой в направлении психофизической и профессионально-прикладной подготовки студентов.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. – Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
2. Дж. Х. Уилмор, Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 431-484.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. «Феникс» Ростов-на-Дону, 2002. – С. 230-242.
4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1985. – С.80 – (врачебная физкультура и врачебный контроль).
5. Купер К. Новая аэробика / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Поступила в редакцию 23.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК УСПЕШНОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ 2008 ГОДА

Латышев Н.В., Латышев С.В., Гаврилин В.А.

Донецкий государственный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Донецкий юридический институт Луганского государственного университета внутренних дел им. Э.Д. Дидоренко

Аннотация. Выполнен анализ соревновательной деятельности борцов, определены характеристики успешности борцов и особенности ведения схватки, которые обусловлены изменениями правил соревнований 2005 г. Изменилась система проведения соревнований и оценка технических действий. Это требует, прежде всего, выявления и анализа тех существенных характеристик соревновательной деятельности, которые и определяют успешность борца. Поднимается проблема формирования специальной выносливости спортсмена. В работе используется информативный метод выявления значимых характеристик соревновательной деятельности.

Ключевые слова: борьба, соревнования, выносливость.

Анотація. Латишев М.В., Латишев С.В., Гаврілін В.А. Аналіз змагальної діяльності та виявлення успішності борців вільного стилю на чемпіонаті Європи 2008 року. Виконаний аналіз змагальної діяльності борців, виявлені характеристик успішності борців та особливості ведення сутички, які обумовлені змінами правил змагань 2005 року. Змінилась система проведення змагань та оцінка технічних дій. Це потребує, передусім, виявлення та аналізу тих суттєвих характеристик змагальної діяльності, які й визначають успішність борця. Піднімається проблема формування спеціальної витривалості спортсмена. В роботі використовується інформативний метод виявлення значеннєвих характеристик змагальної діяльності.

Ключові слова: боротьба, змагання, витривалість.

Annotation. Latyshev N.V., Latyshev S.V., Gavrilin V.A. The analysis of competition activity and determination descriptions of success freestyle wrestling on European Championship of 2008 year. The analysis of competition activity wrestling is executed, descriptions wrestler's success and feature conduct of are certain fights, in connection by the changes of rules competitions 2005 year. The system of carrying out competitions and estimation of technical actions has changed. It demands, first of all, revealing and the analysis of those essential characteristics of competitive activity which determine success of the fighter. The problem of formation of special endurance of the sportsman rises. In work the informative method of revealing of significant characteristics of competitive activity is used.

Key words: wrestling, competitions, endurance.

Введение.

Международная федерация борьбы (ФИЛА) активно ведет поиск таких правил соревнований, которые обеспечили бы наибольшую зрелищность схватки. В связи с этим правила соревнований в вольной борьбе на протяжении последних десятилетий многократно изменялись. Это всякий раз инициировало системные исследования взаимосвязей успешности соревновательной деятельности борца и структуры его подготовленности: выявлялись те характеристики схватки и те качества борца, которые требовала современная соревновательная деятельность [1, 2, 5].

Существенные изменения правил произошли в 2005 г. Изменилась как система проведения соревнований, так и оценка технических действий, а это требует, прежде всего, выявления и анализа тех существенных характеристик соревновательной деятельности, которые и определяют успешность борца [4, 5].

Актуальность таких исследований подтверждает и опыт ведущих специалистов вольной борьбы: сегодня особые требования предъявляются к динамике процесса восстановления работоспособности и специальной выносливости борца в течение одного дня соревнований. Именно проблема формирования специальной выносливости (в связи с изменениями правил соревнований) оказывается наиболее важной.

Значимость выполненных исследований заключается также в том, что в настоящей работе нами использован информативный метод выявления значимых характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов путем сравнения различных показателей схватки и отдельно каждого из периодов схватки для при-

© Латышев Н.В., Латышев С.В., Гаврилин В.А., 2009

зеров (медалистов) и тех борцов, которые не заняли призовых мест. Такой подход позволяет прямо и непосредственно выявить те характеристики схватки, которые и обеспечивают успешность соревновательной деятельности борца в схватке и в соревнованиях.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного университета экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского и Донецкого юридического института Луганского государственного университета внутренних дел им. Э.Д. Дидоренко.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования: провести анализ особенностей соревновательной деятельности борцов высшей квалификации в связи с изменениями правил соревнований и выявить характеристики борца, обеспечивающие успешность.

Методы исследования. В работе были использованы методы видеоанализа и хронометрирования с параллельным стенографированием технико-тактических действий (ТТД) в соревновательных поединках. Данные видеоанализа были обработаны методами математической статистики.

Измерялось время всего поединка и отдельно время борьбы в стойке и в партере. Параллельно для каждого борца регистрировалось время реальной атаки, время момента, когда ТТД оценил судья и собственно сама оценка судьи в баллах. Регистрировались также все оцененные судьями ТТД по классам, подклассам и группам (по классификации А.П. Купцова, скорректированной нами в соответствие с новыми правилами 2005 г.). Специально фиксировались все победы на туше, победы с явным техническим преимуществом, а также другие параметры поединков.

Борцы были разделены на три категории по результатам выступления на соревновании: борцы, занявшие призовые места (медалисты), борцы, не занявшие призовых мест (остальные), и все борцы (в среднем).

Вычислялась надежность атаки как отношение реализованных (оцененных) атак к общему числу реальных атак. Надежность защиты вычислялась как отношение количества успешных защит к общему числу реальных атак противника. Активность определялась количеством реальных атак в единицу времени, за период. Фрагменты данной методики ранее использовались также в работах [2-4].

Результаты исследования.

Всего проанализировано 115 схваток во всех

Таблица 1.

Результаты анализа распределения активности по периодам, в целом за схватку, а также отдельно для призеров, остальных и всех борцов в целом (Д – до первого результативного ТТД (в расчете на одну минуту), т.е. при счете 0:0; П – после (в расчете на одну минуту); ВП – за весь период; ВСх – за всю схватку)

Категория борцов	Активность борцов, количество реальных атак											
	1 период			2 период			3 период			За схватку		
	Д	П	ВП	Д	П	ВП	Д	П	ВП	Д	П	ВСх
Медалисты	1,1	1	2,1	1,4	0,9	2,1	1,1	0,9	1,9	1,2	1	2,1
Остальные	0,7	1,1	1,6	0,8	1	1,7	0,7	1,4	1,8	0,8	1	1,7
Все	0,9	1	1,8	1	0,9	1,9	0,9	1,2	1,8	0,9	1	1,8

Таблица 2.

Результаты анализа распределения надежности атаки по периодам, в целом за схватку, а также отдельно для призеров, остальных и всех борцов (Д – до первого результативного ТТД, т.е. при счете 0:0; П – после; ВП – за весь период; ВСх – за всю схватку)

Категория борцов	Надежность атаки, %											
	1 период			2 период			3 период			За схватку		
	Д	П	ВП	Д	П	ВП	Д	П	ВП	Д	П	ВСх
Медалисты	42	45	43	44	52	47	45	53	48	43	49	45
Остальные	30	38	34	38	35	37	27	53	41	33	39	36
Все	36	41	38	41	42	42	37	53	44	38	43	40

Таблица 3.

Результаты распределения надежности защиты по периодам, в целом за схватку, а также отдельно для призеров, остальных и всех борцов (Д – до первого результативного ТТД, т.е. при счете 0:0; П – после; ВП – за весь период; ВСх – за всю схватку)

Категория борцов	Надежность защиты, %											
	1 период			2 период			3 период			За схватку		
	Д	П	ВП	Д	П	ВП	Д	П	ВП	Д	П	ВСх
Медалисты	76	69	73	72	67	69	67	57	61	74	66	70
Остальные	58	53	56	52	52	52	61	39	53	56	51	54
Все	64	59	62	59	58	58	63	47	56	62	57	60

семи весовых категориях: из них 92 схватки – с участием призеров, 139 – борцов, не занявших призовые места.

Анализ показал, что из 115 схваток борцов всех весовых категорий в 99 (86%) схватках победитель определился уже в течение двух периодов; и только в 15 (13%) схватках для определения победителя потребовался третий период. При этом лишь одна схватка закончилась в первом периоде победой на туше. В целом (из всех 115 схваток) зафиксировано 9 (8%) побед на туше, 26 (10%) побед в периоде с техническим преимуществом, назначено 40 (15%) положений «клинч», из которых в 32 случаях (80%) выиграл тот, кому выпадал жребий. Особенно важно подчеркнуть, что только в 30 случаях, что составляет лишь 12% всех проанализированных периодов, борцам удалось отыграться по ходу текущего периода схватки.

Результаты хронометрирования поединков показали, что среднее время схватки - 4 мин. 17с. В стойке оно составило 3 мин. 25 с (80 % от всего времени борьбы), а в партере лишь 52 с (20 %), т.е. время борьбы в стойке в 3,9 раза больше, чем время борьбы в партере. Борьба при счете 0:0 в среднем за период составляет 1 мин. 6 с - это 58% всего времени борьбы в периоде. Если учесть, что первое результативное ТТД практически приносит победу (в 88% периодов), то это значит, что первая минута времени более чем на 75% определяет победу в схватке.

При анализе активности борцов выявлено 946 реальных атаки, из которых 436 провели медалисты и 510 борцы, не занявшие призовых мест. Расчет показал, что в среднем спортсмен проводит 4,1 реальных атаки за схватку; 1,8 – за период и примерно одну атаку в минуту.

Из таблицы 1 видно, что борцы, занявшие призовые места, более активны – они проводят в среднем существенно больше (на 24%) атак, чем остальные. Но особенно важно, что борцы-призеры до первого оцененного ТТД атакуют в каждом периоде чаще (на 50% в целом за схватку), чем после получения этого преимущества (особенно во втором периоде - на 56 %). Борцы, не занявшие призового места, действуют наоборот – они чаще атакуют во второй части периода (менее 50 секунд), когда отыграться почти невозможно.

Результаты расчета надежности атаки борцов представлены в таблице 2. Средний коэффициент надежность атаки для всех борцов составила 0,4: для борцов, не занявших призовые места – 0,36, а для медалистов – 0,45 (на 25% больше, чем борцов не занявшие призовых мест). У борцов призеров надежность атаки возрастает после первого оцененного ТТД и также от периода к периоду. Однако у борцов, не занявших призовые места, надежность атаки во втором периоде после оцененного ТТД снижается. Учитываю, что 86% процентов схваток заканчиваются за периода, то это указывает на необходимость риска с целью отыграться.

Результаты расчета надежности защиты борцов представлены в таблице 3. Стоит отметить, что надежность защиты призеров также выше (на 30%), чем у остальных борцов. Однако, у всех борцов в целом и по отдельным категориям надежность защиты несколько (примерно на 10%) уменьшается как после первого выполненного ТТД, так и от периода к периоду.

Видно, что надежность атаки и защиты призеров существенно выше, они выигрывают первый балл, и далее надежность их атаки еще более возрастает, хотя надежность защиты несколько снижается (до 16%).

Выводы:

1. В 115 проанализированных схватках зафиксировано 8% побед на туше, 10% побед (в расчете на периоды) с техническим преимуществом, в 86% схваток победитель определился уже в течение двух периодов, было назначено 40 (15%) положений «клинч», из которых в 80% выиграл тот, кому выпадал жребий.
2. Лишь в 12% всех проанализированных периодов борцам удалось отыграться по ходу текущего периода схватки; учитывая также, что 86% схваток заканчиваются в 2 периода, то это значит, что первая минута схватки более чем на 75% определяет победу и в схватке в целом.
3. Борцы, занявшие призовые места, более активны – они проводят в среднем существенно больше (на 24%) реальных атак, чем остальные. Но особенно важно, что борцы-призеры до первого оцененного ТТД атакуют в каждом периоде чаще (на 50% в целом за схватку), чем после получения этого преимущества (особенно во втором периоде – на 56 %). Борцы, не занявшие призового места, действуют наоборот – они чаще атакуют во второй части периода (менее 50 секунд), когда отыграться почти невозможно.
4. Надежность атаки для борцов, не занявших призовые места – 0,36; для медалистов – 0,45, т.е на 25% выше, но главное, что у борцов призеров надежность атаки возрастает после первого оцененного ТТД и также от периода к периоду, а у борцов, не занявших призовые места, надежность атаки во втором периоде после оцененного ТТД снижается.
5. Надежность защиты призеров также выше (на 30%), чем у остальных борцов. Однако, у всех борцов в целом и по отдельным категориям надежность защиты несколько (примерно на 10%) уменьшается как после первого выполненного ТТД, так и от периода к периоду. Характерно, что у не медалистов надежность защиты резко снижается в третьем периоде после первой оценки.
6. В целом надежность борьбы призеров существенно выше; они выигрывают первый балл, и далее надежность их атаки еще более возрастает. Это вместе с более высокой активно-

стью обеспечивает им победу (хотя надежность защиты у них и несколько снижается к концу схватки).

Перспективы дальнейших исследований. Активность призеров существенно выше, чем остальных участников соревнований. При этом надежность как атакующих, так и защитных действий у них также выше, что в целом и обеспечивает успешность соревновательной деятельности. Эти характеристики обусловлены уровнем развития специальной выносливости, поэтому сегодня она оказывается наиболее значимым качеством борца, а проблема ее формирования может быть выделена в самостоятельную проблему как многолетней, так и предсоревновательной подготовки борца. Решение этой проблемы требует разработки количественных методов и средств измерений на основе надежных теоретических исследований особенностей соревновательной деятельности.

Литература:

1. Бойко В.Ф., Чочарай З.Ю., Шахов М.А. и др. Влияние изменений правил соревнований в вольной борьбе на количество, специфику и результативность применяемых атакующих действий // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 8. – С. 20-23.
2. Громаков А. Ю., Латышев С. В. Чочарай З. Ю. Анализ соревновательной деятельности и оптимизация системы специальной подготовки квалифицированных борцов вольного стиля. Мат. VI Международного научного конгресса “Международный олимпийский спорт” Варшава, 6-9 июня, 2002. – С. 125-126.
3. Латишев С.В. Аналіз тактико-технічних дій борців вільного стилю на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті // Теорія и методика фізичного виховання і спорту, 2000. – С. 20-23.
4. С. Латишев, М. Латишев. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сіднеї та Атланті. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип.. 11: У 5-и т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2007. – С. 265.
5. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений // Современный олимпийский спорт: Тезисы докладов межд. научн. конгресса. – К., 10-15 мая 1993 г. – С. 167-170.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ИГР В ВОДЕ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ

Любчак С. В.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. Детский церебральный паралич занимает одно из ведущих мест в структуре заболеваемости нервной системы у детей. Автор рассматривает возможность использования игр на воде для развития координационных способностей детей с церебральным параличем. Был проведен теоретический анализ нарушений координации движений у детей с ДЦП. Рассмотрены этапы развития игровой деятельности для детей с церебральным параличем на воде. Изучены возможности значительно расширить круг их сведений и представлений об окружающем мире предметов и отношений между людьми, обогатить сенсорный опыт детей с ДЦП.

Ключевые слова: нарушение, игры, вода, координация, движение.

Анотація. Любчак С.В. Вплив ігор на воді на розвиток координаційних здатностей дітей з церебральним паралічем. Дитячий церебральний параліч займає одне з провідних місць в структурі захворюваності нервової системи у дітей. Автор розглядає можливість використання ігор на воді для розвитку координаційних здібностей дітей з церебральним паралічем. Був проведений теоретичний аналіз порушень координації рухів у дітей із ДЦП. Розглянуто етапи розвитку ігрової діяльності для дітей із церебральним паралічем на воді. Вивчено можливості значно розширити коло їхніх відомостей і уявлень про навколишній світ предметів і відносин між людьми, збагатити сенсорний досвід дітей із ДЦП.

Ключові слова: порушення, ігри, вода, координація, рух.

Annotation. Lyubchak S.V. Influence of games on water on development of coordinating ability of children with cerebral paralysis. A child cerebral paralysis occupies one of leading places in the structure of morbidity of the nervous system for children. An author examines possibility of the use of games on water for development of coordinating capabilities of children with a cerebral paralysis. The theoretical analysis of infringements of coordination of movements at children with ICP has been carried out. Stages of development of game activity on water for children with infantile cerebral paralysis are considered. Opportunities considerably are investigated to expand the circle of their data and representations about world around of subjects and attitudes between people, to enrich touch experience of children with ICP.

Keywords: violation, games, water, co-ordination, motion.

Введение.

Детский церебральный паралич (ДЦП) до настоящего времени занимает одно из ведущих мест в структуре заболеваемости нервной системы у детей. Лечение и реабилитация детей с ДЦП является длительным и трудоемким процессом и, несмотря на долгие годы изучения этой проблемы, достичь полного восстановления двигательных и когнитивных функций удается редко [2]. Значительные экономические затраты государства на лечение и социальное обеспечение этой группы населения обусловливают необходимость разработки новых эффективных методов терапии, направленных на максимальную социально-бытовую адаптацию и улучшение качества жизни этих детей. У детей с ДЦП, как правило, нарушается равновесие и координация движений, а так же несформированность реакций равновесия и координации – ***атаксия*** проявляется как в статике, так и в локомоции. Наблюдается туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. Нарушения локомоции проявляются в виде неустойчивости походки: дети ходят, пошатываясь, отклоняясь в сторону, для компенсации дефекта на широко расставленных ногах. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего, рук) [4].

Овладение двигательными функциями тесно связано с ощущением движений. Ощущение движений осуществляется с помощью специальных чувствительных клеток (проприоцепторов), расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах и передающих в центральную нервную систему информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. Эти ощущения называют мышечно-суставным чувством [1]. Специальными исследованиями показано, что при всех формах церебрального паралича нарушается проприоцептивная регуляция движения. Эти нарушения резко затрудняют выработку тех условно рефлекторных связей, на основе которых формируется чувство положения собственного тела, позы в пространстве. Недостаточное

© Любчак С. В., 2009

развитие цепных установочных выпрямительных (статокинетических) рефлексов [3]. Статокинетические рефлексы (установочный лабиринтный рефлекс с головы на шею, рефлекс Ландау, установочный цепной шейный асимметричный рефлекс и др.) обеспечивают формирование вертикального положения тела ребенка и произвольной моторики. При недоразвитии этих рефлексов ребенку трудно удерживать в нужном положении голову и туловище. В результате он испытывает трудности в овладении навыками самообслуживания, трудовыми и учебными операциями.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования:

Теоретически рассмотреть формирование координационных способностей у детей с ДЦП.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ нарушений координации движений у детей с ДЦП.
2. Изучить влияние игровых упражнений в воде на развитие координации.
3. Развитие координационных способностей у детей с ДЦП с помощью игровых упражнений в воде.

Результаты исследования.

ДЦП – заболевание незрелого мозга, которое возникает под влиянием различных вредных факторов, действующих в период внутриутробного развития, в момент родов и на первом году жизни ребёнка. При этом, в первую очередь, поражаются двигательные зоны головного мозга, а также происходит задержка и нарушение его созревания в целом. Поэтому у детей, страдающих ДЦП, встречаются самые разнообразные нарушения: двигательные расстройства других высших корковых функций.

Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей могут быть обусловлены и рядом других заболеваний. Это последствия полиомиелита в восстановительном и разидуальном периодах, различные врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата, артрогрипоз, ахондроплазия или хондродистрофия и др. заболевания.

Наблюдается туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. Поэтому детям необходимо выполнять упражнения с задержкой дыхания. Например, при выполнении «зависания с задержкой дыхания» (и. п.: стоя прямо, сделать 3-4 глубоких вдоха, на последнем максимально глубоком вдохе задержать дыхание, погрузиться с головой и, поднявшись к поверхности без движения, зависнуть на 5-10 секунд – появляется ощущение положительной плавучести), обучаемый оказывается без точки опоры, что может вызвать у него потерю ориентации и, соответственно, панику и страх. Вода способствует замедлению движений и позволяет обучаемого снизить боязнь падания. Во время занятий для ребенка важно присутствие рядом с собой обучающего, поможет преодолеть обучаемому данный психологический барьер.

Обычно при ДЦП наблюдается:

- ограничение или невозможность произвольных движений, что обычно сочетается со снижением мышечной силы: ребёнок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу;
- нарушение мышечного тонуса;
- появление насильственных движений (гиперкинезов), что резко затрудняет выполнение любых произвольных движений, а порой делает их невозможными;
- нарушений равновесия и координации движений, проявляющиеся в неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе;
- нарушение ощущения движений тела или его частей (кинестезий) [6].

Степень тяжести двигательных нарушений варьируется в большом диапазоне, где на одном полюсе находятся грубейшие двигательные нарушения, на, другом – минимальные. Психические и речевые расстройства, так же как и двигательные, имеют разную степень выраженности, и может наблюдаться целая гамма различных сочетаний [5].

Двигательные нарушения у детей с ДЦП имеют различную степень выраженности.

При тяжелой степени ребенок не овладевает навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью. Он не может самостоятельно обслуживать себя. При средней степени двигательных нарушений дети овладевают ходьбой, но передвигаются неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Они не в состоянии самостоятельно передвигаться. Наиболее эффективным средством дальнейшего формирования и развития двигательных навыков и координационных способностей является занятие плаванием в целях формирования: правильной осанки, увеличения мышечного тонуса, а также формирования двигательных навыков и координации движения.

Вода – естественный биологический раздражитель, с которым человек постоянно встречается в повседневной жизни. Она имеет высокую теплопроводность и теплоемкость, способность растворять органические и неорганические вещества и газы, а также другие физические свойства делают ее уникальной средой, через которую осуществляются разнонаправленные воздействия на организм. Наиболее значимым является температурная раздражение, которое изменяет характер терморегуляционных процессов в организме, играющих ведущую роль в становлении механизмов физических функций [4]. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых в последствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми [1]. Игровые занятия в воде позволяет детям с ДЦП преодолеть чувство неполноценности эмоциональной обиды, отчужденности, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в

себе, или, наоборот, завышения своей оценки: эгоизма, агрессии. Занятия способствуют всестороннему и гармоническому развитию личности и способностей занимающихся, повышению их возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры и спорта [3].

Этапы развития игровой деятельности:

Ознакомительная игра. По мотиву, заданному ребёнку взрослым с помощью заданного образа, она представляет собой предметно-игровую деятельность. Её содержание составляют действия манипуляции, осуществляемые в процессе плавания и копирование действий данного предмета.

Отобразительная игра, в которой отдельные предметно-специфические операции переходят в ранг действий, направленных на выявление специфических свойств предмета и на достижение с помощью данного предмета определённого эффекта.

Научные представления о поэтапном развитии игровой деятельности дают возможность выработать более чёткие, систематизированные рекомендации по руководству игровой деятельности детей в воде в различных возрастных группах. А также можно использовать подвижные игры в воде на отведенном небольшом участке на мелкой части бассейна. Например «Ладки» или «Невод», где один ребенок догоняет другого и тем самым пытается повысить свою эффективность плавания. Чтобы добиться игры подлинной, эмоционально насыщенной, включающей интеллектуальное решение игровой задачи, реабилитологу необходимо комплексно руководить формированием, а именно: целенаправленно обогащать тактический опыт ребенка, постепенно переводя его в условный игровой план, во время самостоятельных игр побуждать ребенка к творческому отражению действительности, а также сравнивать ребенка с морскими обитателями «ты, как рыба в воде», что, в свою очередь, является методом поощрения, и ребенок обязательно будет стараться еще больше «вырости» в ваших глазах [6].

Эмоции вовлекают в игру, делают её увлекательной, создают благоприятный климат для взаимоотношений, повышают тонус, который необходим каждому ребёнку, долю его душевного комфорта, а это, в свою очередь, становится условием восприимчивости ребенка к воспитательным действиям [5].

При спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии высокоэффективными методами являются: оздоровительное, спортивное плавание и игры в воде. Игры в воде позволят обучающимся детям преодолеть чувство неполноценности эмоциональной обиды, отчужденности, пассивности, потерянной уверенности в себе. И позволяет раскрыться в обществе детей, как человека и личности в целом, а так же почувствовать себя полноценным и необходимым. В результате увлекательной игры в воде у детей с ДЦП формируются и развиваются координационные способности [3].

Выводы.

1. Анализ литературы показал что: ДЦП является сложной формой заболевания, связанной с поражением ЦНС, в результате чего у детей с ДЦП имеются нарушение в координации движений. Двигательные нарушения при ДЦП являются ведущим дефектом и представляют собой своеобразную аномалию моторного развития, которая без соответствующей коррекции оказывает неблагоприятное влияние на весь ход формирования нервно-психических функций ребёнка.

Особенностью двигательных нарушений у детей с ДЦП является не только трудность или невозможность выполнения движений, но и слабость их ощущения, у ребёнка не формируются правильные представления о движении, с трудом развивается пространственно-временная организация.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что, естественно, оказывает неблагоприятное влияние на формирование нервно-психических функций. Это связано с тем, что движение организма и все его важнейшие функции – дыхание, кровообращение, глотание, перемещение тела в пространстве, реализуются, в конечном счете, движением – сокращением мышечного аппарата [5].

2. При изучении влияния игровых упражнений в воде на развитие координации выяснили, что занятия в воде способствует дальнейшему усиленному развитию двигательной активности ребенка. Игровые упражнения в воде позволяют ребенку развивать двигательную активность и способствовать формированию правильной осанки. Вода имеет свойства замедления движений и успокаивает нервную систему ребенка. А так же игра сама по себе обеспечивает соревновательную форму занятий и каждый ребенок желает добиться первенства, что, в свою очередь, заставляет его выполнять движения удлиненные и продолжительные, тем самым приближая его к нормам плавания здорового контингента [4].

3. Согласно анализу, целенаправленное систематическое руководство игровой деятельностью детей с ДЦП в условиях специальных бассейнов позволит значительно расширить круг сведений и представлений детей об окружающем их мире предметов и отношений между людьми, обогатить сенсорный опыт детей. Вода благоприятно влияет на психическое состояние. У детей улучшается функция внимания, пространственная ориентация, воображение, интеллектуальная деятельность. Применение средств плавания в системе реабилитации обеспечивает положительный эффект, заключающийся в более качественном освоении плавания, улучшении уровня физической подготовленности и физического развития, нормализации психической сферы. И в конце курса обучения показатели детей с ДЦП приближались к показателем здоровых детей.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развитие координационных способностей детей с церебральным параличем.

Литература:
1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: (методологические основы). – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
2. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсменов. – С.-Петербург: Плавин, 1996. – 177 с.
3. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Критические ситуации при обучении плаванию ребенка-инвалида. – С.-Петербург, 1997. – 30 с.
4. Для подготовки данной работы были использованы материалы с http://lib.sportedu.ru
5. Козлов В.И. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 460 с.
6. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. – М.: 1975.
Поступила в редакцию 27.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru

РОЗВИТОК ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТБОЛ-ТРЕНІНГОМ

Лядська О.Ю.
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті розглядається вплив оздоровчого заняття фітбол – тренінгом на розвиток функції статичної рівноваги у жінок першого зрілого віку. До однієї з основних координаційних здібностей людини відноситься здібність до рівноваги, під якою розуміється здатність утримання тіла в стані рівноваги (статична рівновага) і здібність до повернення в достаток рівноваги під час руху (динамічна рівновага). Цю здатність потрібно регулярно тренувати, особливо в зрілому віці. І завдяки вмінню втриматися людина може впливати на свій біологічний вік, що має важливе значення для жінок.
Ключові слова: фітбол – тренінг, рівновага, вік.
Аннотация. **Лядская О.Ю. Развитие функции равновесия у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитбол – тренингом.** В статье рассматривается влияние оздоровительного занятия фитбол - тренингом на развитие функции статического равновесия у женщин первого зрелого возраста. К одной из основных координационных способностей человека относится способность к равновесию, под которой понимается способность удерживания тела в состоянии равновесия (статическое равновесие). Эту способность необходимо регулярно тренировать, особенно в зрелом возрасте. И благодаря умению удержаться человек может влиять на свой биологический возраст, который имеет важное значение для женщин.
Ключевые слова: фитбол – тренинг, равновесие, возраст.
Annotation. **Ljadskaja O.U. Development of function of equilibrium for the women of the first mature age in the process of employments health of fitball training methods.** In the article influence of health employment of fitball training methods is examined on development of function of static equilibrium for the women of the first mature age. Ability to balance which is understood as ability of keeping of a body in a condition of balance (static balance) concerns to one of the main coordination abilities of the person. This ability is necessary regularly for training, it is especial at mature age. And due to skill be kept the person can to influence the biological age which has the important value for women.
Keywords: fitball – training, equilibrium, age.

Вступ.

В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються певні нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі важкої фізичної праці. Недостатньо охоплені оздоровчими формами фізичної культури і ведуть малорухливий спосіб життя особи середнього віку, особливо зайняті інтелектуальною працею [4]. В період першого зрілого віку жінок (21-35 років) відбувається зниження ряду показників фізичної підготовленості: максимальних показників сили гнучкості, спритності, координації рухів [2,5,6]. До однієї з основних координаційних здібностей, відноситься здібність до рівноваги, під якою розуміється: здатність утримання тіла в стані рівноваги (статична рівновага) і здібність до повернення в достаток рівноваги під час руху (динамічна рівновага) [8]. Можливість зберігати стійкість пози в тих або інших положеннях тіла, або по ходу виконання рухів має життєво важливе значення, оскільки виконання навіть щодо простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги. Підтримка певного положення тіла і пози в кожен даний момент часу здійснюється за рахунок статичної роботи м'язів [3].

В даний час існують різні напрямки у фітнесі, що розвивають таку здатність, як рівновагу. Такими направленнями є: пілатес, розумне тіло, різні види аеробіки, у тому числі, степ аеробіка, фітбол – аеробіка [9]. Фітбол-аеробіка є комплексом різноманітних рухів і статичних поз з опорою об спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповнювачем тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей у кого довжина тіла більше 190 см і маса тіла понад 150 кг) [7]. Розвиток вестібюлярного апарату за допомогою фітболу широко застосовуються на Заході при підготовці професійних спортсменів, таких, як велосипедистів, парашутистів, водних лижників і ін. [7]. Заняття на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, роблять стимулюючий вплив на обмін речовин організму, активізують моторно – вісцеральні рефлекси [10]. Вправи на рівновагу є хорошим засобом тренування зорової вестібюлярної і самотосенсорної систем. Останні дослідження показали, що рухи з м'ячем на лад результатівніше звичних вправ. М'яч не дає відвернутися ні на секунду, інакше втрачається рівновага. До того ж нестійкість м'яча включає в роботу десятки додаткових м'язів - стабілізаторів [7]. У доступній літературі на сьогоднішній день ми не знайшли достатньої інформації про позитивний вплив розвитку функції рівноваги при занятті фітбол - тренінгом в оздоровчому фітнесі з жінками першого зрілого віку.

Дослідження проводилося відповідно до теми 3.2.2. «Теоретико – методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту 2006 – 2010 рр.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – оцінити вплив оздоровчого заняття фітбол – тренінгом на розвиток функції статичної рівноваги у жінок першого зрілого віку.

Завдання дослідження: визначити ефективність використання оздоровчої фітнес – програми, заснованої на вживанні засобів фітбол – тренінгу в розвитку функції рівноваги у жінок першого зрілого віку.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний

© Лядська О.Ю., 2009

експеримент, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися в м. Дніпропетровську, на базі водно- оздоровчого комплексу «Терми» і спортивному комплексі при Дніпропетровській Державній медичній академії з вересня 2007 р. по травень 2008 р. У дослідженні взяли участь 60 жінок у віці 21 – 35 років. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою степ - аеробіки, експериментальна по розробленій фітнес - програмі із застосуванням фітбол - тренінгу.

Результати дослідження.

Аналіз літературних джерел показав, що з віком здатність зберігати рівновагу починає погіршуватися [1]. Нездатність до збереження пози часто приводить до побутових травм, травмування в процесі оздоровчого тренування, занять різними видами спорту [10]. Посилення фізичної активності, тренування рівноваги і фізичні вправи зменшують ризик падінь і пов'язаних з ними травм [1]. Можливість зберігати стійкість пози на одній нозі із закритими очима (тест на рівновагу) – проба Ромберга дозволила оцінити біологічний вік випробовуваних. Отримані результати досліджень зіставлялися з даними, приведеними в таблиці 1[1].

На початку експерименту здатність утримувати рівновагу (статичну) практично не відрізнялася в двох групах – діапазон біологічного віку вагався від 20 до 65 років. Здібність до підтримки статичної рівноваги в середньому відповідало 55 – 60 рокам біологічного віку в експериментальній групі і 60 – 65 рокам в контрольній групі, тоді як середній вік випробовуваних дорівнює 29 рокам (табл.2)

На підставі таких показників як фізична підготовленість (в тому числі – здібність до підтримки рівноваги), фізичний розвиток та рівень соматичного здоров'я була розроблена експериментальна фітнес – програма, сприяюча розвитку функції рівноваги у жінок 21 -35 років, яка включала три рівні складності. Кожен рівень включав 3 мезоцикли - три періоди: що втягує, період «створення форми», період що підтримує, кількість занять – 3 рази на тиждень по 75хвилин. Заняття складалося з трьох частин: підготовчої – 21 хвилин; основної – 45 хвилин; завершальної – 9 хвилин. Тривалість макроциклу складала 9 місяців. Для максимального ефекту розвитку функції рівноваги необхідною умовою було правильно підібраний м'яч і правильне положення на м'ячі сидячи. Залежно від довжини руки (відстань від плеча до кінчика середнього пальця, в сантиметрах) вибирався діаметр м'яча [7] (табл.3.).

Для підтримки рівноваги на м'ячі необхідно правильно прийняти основне положення: сидіти точно на середині м'яча, зберігаючи правильну поставу. Неприпустиме прогинання в спині або нахил корпусу назад. Ноги знаходяться на ширині плечей, коліно – над стопою. Кут між тулубом і стегном і між кутом і коліном складає 90-100 град. Для стійкішого положення руки можуть знаходитися на м'ячі (мал. 1).

Мал.1. Основне (базове) положення сидячи

Рівень для початківців був втягуючим періодом і носив повчальний характер. У підготовчій частині – аеробному комплексі використовувалися прості базові кроки; виконуючи підськоки, стопи повністю від підлоги не відривали, а чергували або шкарпетки, або п'яти при підськоках, стрибках. Амплітуда рухів рук була невеликою. Допускалося використання м'ячів більшого діаметру, що полегшувало утримання рівноваги в положенні сидячи. У першому мезоциклі в основній частині занять використовувалися початкові положення, що не вимагають особливої уваги на утримання статичної рівноваги при виконанні вправ, а саме: вправи в партері - ноги на м'ячі: розгинання стегна, підйом сідниць, корпуса; лежачи на м'ячі обличчям вниз з опорою на руки і ногу одночасно – згинання гомілки, з опорою на коліна – розгинання тулуба. У другому і третьому мезоциклах початкові положення на м'ячі ускладнилися, а саме: початкові положення сидячи на м'ячі з опорою на руки і ноги (одну ногу) лежачи на м'ячі з опорою лише на руки – підйом ніг, просування вперед, назад; лежачи на м'ячі обличчям вниз з опорою на прямі ноги - розгинання тулуба, що сприяло розвитку функції рівноваги і підключенню в роботу глибинних м'язів. Завершальна частина в початкуючому рівні практично не відрізнялася від завершальної частини в просунутому і рівні любитель. Всі вправи були направлені на розвиток гнучкості і м'язове розслаблення: прогинання на м'ячі, вигинання спини, бічне розтягання.

Рівень – любитель являвся періодом « створення форми». У підготовчій частині – аеробному комплексі підвищили навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди і інтенсивності рухів, комбінації аеробних кроків, стрибків з максимальною амплітудою Обов'язковою умовою було – правильно підібраний м'яч. У основному комплексі особлива увага приділялася утриманню рівноваги: початкові положення лежачи на м'ячі обличчям вниз з опорою на руки - підтягування колін до грудей, згинання – розгинання рук, підйом прямих ніг; положення стоячи з опорою на руки – згинання розгинання рук; стоячи з опорою на м'яч руками і одне коліно – підйом прямої ноги, стоячи з опорою на м'яч однією рукою – розгинання передпліччя.

Просунутий рівень являвся періодом, що вдосконалює і підтримує**.** Підготовча частина – аеробна - ідентична рівню – любитель. Основний комплекс відрізнявся вищою інтенсивністю за-

Таблиця 1

Оцінка біологічного віку жінок з врахуванням здібності до підтримки рівноваги

Час (с)	36	27	23	18	15	13	11	9	7
Вік (р)	20	30	35	40	45	50	55	60	65

Таблиця 2.

Показники біологічного віку жінок з врахуванням здібності до підтримки рівноваги експериментальної і контрольної груп до експериментальних досліджень

Характеристики	Експериментальна група				Контрольна група				Достовірність відмінності експериментальної і контрольної груп
	$\overline{X}$	σ	m	p	$\overline{X}$	σ	m	p	t – критерій Стьюдента p
Рівновага	10,43	8,32	1,52	>0,05	7,32	4,95	0,90	>0,05	>0,05

Таблиця 3

Залежність діаметра м'яча від довжини руки

Довжина руки см.	*Діаметр м'яча, см.*
46-55	45
56-65	55
66-80	65
81-90	75

Таблиця 4.

Показники біологічного віку жінок з врахуванням здібності до підтримки рівноваги експериментальної і контрольної груп після експериментальних досліджень

Характеристики	Експериментальна група				Контрольна група				Достовірність відмінності експериментальної і контрольної груп
	$\overline{X}$	σ	m	p	$\overline{X}$	σ	m	p	t – критерій Стьюдента p
Рівновага	27,13	10,22	1,87	>0,05	17,77	7,99	1,46	>0,05	<0,05
Характеристики	Експериментальна група				Контрольна група				Достовірність відмінності експериментальної і контрольної груп
	$\overline{X}$	σ	m	p	$\overline{X}$	σ	m	p	t – критерій Стьюдента p
Рівновага	27,13	10,22	1,87	>0,05	17,77	7,99	1,46	>0,05	<0,05

нять за рахунок утримання рівноваги: траєкторії рухів, точок опори (бокове положення на м'ячі з опорою на прямі ноги - скручування корпусу, відведення прямої ноги) і скорочення відпочинку між підходами.

До кінця експерименту діапазон біологічного віку в експериментальній групі вагався від 20 до 45 років, в контрольній від 20 до 60 років. Середній біологічний вік випробовуваних зменшився і почав відповідати 20 – 30 рокам в експериментальній, 35 – 40 рокам в контрольній групі, що позитивно вплинуло на здібність до підтримки статичної рівноваги в двох групах. Проте статистично достовірні зміни сталися саме в експериментальній групі - здібність до підтримки статичної рівноваги в експериментальній групі збільшилася на 17,44% в порівнянні із контрольною.

Висновки.

Фітбол – тренінг є одним з кращих видів оздоровчого направлення у фітнесі, який надає позитивну дію на підтримку і розвиток такої координаційної здатності, як статична рівновага у жінок першого зрілого віку. Тренуючи цю здатність, особливо в зрілому віці, людина може впливати на

свій біологічний вік, що має важливе значення для жінок.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку: подальше дослідження необхідно направити на вивчення інших направлень оздоровчого фітнеса, сприяючих розвитку функції рівноваги у жінок першого зрілого віку.

Література:

1. Барбараш Н.А., Шапошнікова В.И. Оціните своє здоров'я самі. – С. Петербург, 2003.-256 с.
2. Круцевич Т.Ю. Спільні основи теорії та методики фізичного виховання. Т.2. – К., 2003.-392 с.
3. Макнер П. Тіло людини – К.: Країна мрій, 2007. – 128 с.
4. Мотилянська Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К., Артамонов В.Н. Рухова активність – важлива умова здорового образу життя //Теорія і практика фізичної культури «Радянський спорт» 1990.- №1.-С.14-21.
5. Полукорд А. Фітнес. Ідеальна фігура. – М.,2006.-174 с.
6. Сатклифф Дж. Забудьте про болі в спині. - М., 2007- 112 с.
7. Навчальний посібник по фітбол – аэробиці и фітбол – гімнастиці. /Під общ. ред. Сверчкової О.Ю., Левченкової Т.В., Веселовскої С.В. – М.,1998.- 31 с.
8. Шамардина Г.Н. Основи теорії і методики фізичного виховання. – Дніпропетровськ,2003.- 454 с.
9. Bishop J.G. Fitness through aerobics- seventh edition. – New York, 2006 – 262 page.
10. http://www.u-dietologa.ru/sport/aerob/aes.2008

Надійшла до редакції 16.03.2009р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Максименко І.Г.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У статті охарактеризовано сучасний стан проблеми використання інформаційних технологій в підготовці юних спортсменів, які спеціалізуються зі спортивних ігор. Представлено перспективи застосування мультимедійних програм на першому, другому та третьому етапах багаторічної підготовки. Надано характеристику розробленому електронному мультимедійному посібнику „Основи відбору, навчання та тренування футболістів". Встановлено, що застосування таких комп'ютерних програм сприяє більш якісному оволодінню технікою гри, розвиває тактичне мислення та підвищує рівень теоретичної підготовленості спортсменів віком 6 – 17 років.

Ключові слова: технології, мультимедіа, спортсмени, підготовка, проблема, перспективи, процес, ефективність, гравці.

Аннотация. Максименко И.Г. Перспективы использования информационных технологий в подготовке юных спортсменов, специализирующихся по спортивным играм. В статье охарактеризовано современное состояние проблемы использования информационных технологий в подготовке юных спортсменов, специализирующихся по спортивным играм. Представлены перспективы использования мультимедийных программ на первом, втором и третьем этапах многолетней подготовки. Дана характеристика разработанному электронному мультимедийному учебнику „Основы отбора, обучения и тренировки футболистов". Установлено, что применение таких компьютерных программ оказывает содействие более качественному овладению техникой игры, развивает тактическое мышление и повышает уровень теоретической подготовленности спортсменов возрастом 6 – 17 лет.

Ключевые слова: технологии, мультимедиа, спортсмены, подготовка, проблема, перспективы, процесс, эффективность, игроки.

Annotation. Maksimenko I. G. Information technologies in young team players' training. The article considers the problem of effective IT methods in young team players' training. The perspectives of multimedia programs using at the first, second and third stages of long-term training are presented. The electronic multimedia textbook 'The foundations of football players' selection, instruction and training' is characterized in the article. It is established, that application of such computer programs assists better mastering by technical equipment of game, develops tactical thinking and raises a level of theoretical readiness of sportsmen age 6 - 17 years.

Key words: technologies, multimedia, team players, training, problem, perspectives, process, effectiveness, and players.

Вступ.

Загальновідомо, що використання інформаційних технологій у будь-якому виді спорту робить тренувальний процес більш якісним [2-9]. Не є виключенням і сучасні спортивні ігри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій [1-10] свідчить про те, що в сучасних ігрових видах спорту оптимізації потребує процес підготовки спортсменів на етапах початкового, попереднього базового та спеціалізованого базового тренування. Один зі шляхів такої оптимізації – застосування новітніх інформаційних технологій. Особливо актуальною є розробка та обгрунтування власних підходів, пов'язаних із такими технологіями, на основі аналізу особливостей підготовки у циклічних дисциплінах та узагальнення передового досвіду тренування зарубіжних спортсменів [2, 7-9].

Роботу виконано у відповідності із темою 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту" Зведеного плану НДР Мінсім'ямолодьспорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Вищевказане обумовило *мету дослідження* – на прикладі розробленого мультимедійного посібника „Основи відбору, навчання та тренування футболістів" охарактеризувати сучасний стан проблеми використання інформаційних технологій в підготовці юних спортсменів, які спеціалізуються зі спортивних ігор.

Результати дослідження.

Встановлено, що на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій можна виділити два підходи, пов'язані із застосуванням цих технологій на практиці [2, 3, 8]. Перший передбачає використання різних комп'ютерних систем та програм з метою підвищення якості навчання спортсменів техніці обраного виду спорту, розвитку тактичної майстерності та придбання теоретичних знань. Цей підхід дозволяє реалізовувати на практиці один із головних методів навчання – метод наочного сприйняття. Так, за допомогою спеціальних програм у початківців формуються уявлення про якісне виконання будь-якої вправи; моделюються ситуації, які необхідно вирішувати найбільш раціональним способом; подаються теоретичний матеріал і спеціальні тестові завдання, використання яких дозволяє оцінити рівень засвоєння цього матеріалу. Другий підхід забезпечує визначення реакції організму спортсмена на різні навантаження на основі використання різноманітних приладів та програм. Особливий інтерес представляє реєстрація характеристик компонентів внутрішньої сторони навантаження, аналіз яких дозволяє оперативно

© Максименко І.Г., 2009

керувати тренувальним процесом та здійснювати реалізацію на практиці індивідуального підходу до побудови занять зі спортсменами будь-якого віку та кваліфікації. Таким чином, ці прилади та програми забезпечують формування зворотного зв'язку між тренером та спортсменом, а їх використання може значно підвищити якість процесу підготовки [1, 4, 5, 10]. Спираючись на аналіз даних літературних джерел та матеріалів власних досліджень, установили, що в Україні різноманітні прилади, які дозволяють фіксувати реакцію організму спортсменів на навантаження, застосовують у циклічних видах спорту, переважно починаючи з ІІІ етапу багаторічної підготовки. Для навчання техніці та озброєння теоретичними знаннями у цих видах досить рідко використовують спеціальні комп'ютерні програми. За кордоном інформаційні технології набули більш широкого розповсюдження [1, 4, 6, 8]. Так, показники реакції організму на різноманітні навантаження, отримані на основі використання спеціальних приладів, застосовують з метою корекції тренувального процесу як дорослих, так і юних спортсменів у таких дисциплінах, як плавання, легка атлетика, велоспорт, хокей, баскетбол та футбол [2, 7, 10]. Існують за кордоном і спеціальні програми, які сприяють більш ефективному засвоєнню техніки й тактики гри. За даними досліджень, найбільшого розповсюдження набули такі програми у Італії, Франції, Англії, Голландії та Германії, де з успіхом використовуються у дитячих футбольних школах, прикріплених до провідних футбольних клубів: „Інтер", „ПСЖ", „Челсі", „Аякс", „Баварія" та ін. Аналіз відомостей про такі програми дозволяє стверджувати, що розраховані вони на вік дітей, які знаходяться на 1 – 4 роках навчання у футбольній школі (І етап багаторічної підготовки), а одним із недоліків цих програм є відсутність у них розділів, що дозволили б озброювати дітей і юнаків ще й теоретичними знаннями. Аналогічні програми, спрямовані на більш якісне засвоєння початківцями технічних й тактичних елементів, розроблено за кордоном і фахівцями з хокею (США, Канада) та баскетболу (США, Іспанія).

Аналіз даних власних досліджень і матеріалів літературних джерел дозволяє стверджувати, що у вітчизняних спортивних іграх проблему використання інформаційних технологій розроблено недостатньо ефективно. Недостатня розробленість цієї проблеми відображається у наступних положеннях:

1. На етапах початкової та попередньої базової підготовки для навчання техніці й тактиці гри практично не застосовують мультимедійні комп'ютерні програми. Більшість із розроблених комп'ютерних програм є неефективними. У той же час, загальновідомо, що якісна побудова занять на етапах початкової та попередньої базової підготовки дозволяє формувати потужну „базу" для поступового зростання майстерності юних спортсменів на наступних етапах багаторічного тренування; а одним із провідних завдань цих етапів є опанування технікою й тактикою гри [7, 8, 10]. А як було встановлено, у сучасних спортивних іграх технічна підготовка 6 – 12-річних гравців характеризується виконанням досить великих обсягів монотонних вправ із м'ячем; при цьому процес навчання техніці гри зводиться до демонстрації вправ тренером або більш дорослими спортсменами; а процес навчання тактичним елементам – до роз'яснень „на пальцях".

2. Традиційна підготовка гравців на І – ІІІ етапах багаторічного тренування характеризується відсутністю застосування спеціальних комп'ютерних програм, ознайомлення з якими забезпечувало б спортсменів теоретичними знаннями (сприяло б озброєнню спортсменів теоретичними знаннями).

3. Використання приладів, що дозволяють оцінювати реакцію організму юних і дорослих спортсменів на навантаження, починається, переважно, з ІІІ етапу багаторічного тренування та носить фрагментарний і формальний характер: показники, отримані за допомогою таких приладів, не застосовуються з метою корекції тренувального процесу. Так, наприклад, ступінь сприйняття отриманої спортсменом на занятті інформації оцінюється тренером лише візуально – без будь-яких приладів. Усе це свідчить про неефективність традиційної системи підготовки у сучасних спортивних іграх і диктує необхідність розробки та впровадження нових підходів із застосування інформаційних технологій, використання яких значно підвищить якість тренувального процесу. Слід зазначити, що достатньо актуальною є проблема застосування інформаційних технологій у футболі. Викладене вище спонукало до проведення серії експериментальних досліджень з наступною метою: на прикладі футболу розробити мультимедійну комп'ютерну програму та обґрунтувати ефективні схеми її використання на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. Згідно з метою дослідження, на базі Луганського національного університету імені Тараса Шевченка було розроблено комп'ютерну навчальну програму „Основи відбору, навчання та тренування футболістів", яка отримала відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Автор програми – І. Г. Максименко. Ця програма призначена для футболістів різного віку та кваліфікації, студентів ВНЗ, тренерів й складається з двох частин: теоретичної та тестової. Особливістю створеної програми є те, що у теоретичній частині поряд із текстом містяться мультимедійні малюнки. Під час перегляду цих малюнків фігурки футболістів „оживають" і починають виконувати ту чи іншу вправу. Теоретична частина містить наступні глави: „Спортивна орієнтація та відбір дітей для занять футболом", „Основи навчання техніці гри у футбол", „Основи навчання тактиці гри у футбол", „Керування тренувальним процесом футболістів". У главі 1 „Спортивна орієнтація та відбір дітей для занять футболом" на основі аналізу матеріалів досліджень провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців [1,

2, 8-10] охарактеризовано особливості відбору дітей для занять футболом. Глава 2 „Основи навчання техніці гри у футбол" розробленої комп'ютерної програми відображує загальноприйняту класифікацію та характеристики прийомів техніки гри, а також особливості навчання цим прийомам. Так, характеристика кожного прийому починається з детальної схеми (алгоритму) його виконання, після чого йде мультимедійний малюнок; далі подаються вправи, які слід застосовувати під час навчання; після цього представлено типові помилки, що виникають у процесі опанування цим прийомом. У главі 3 представлено класифікацію всіх тактичних прийомів та технологію навчання цим прийомам. У главі 4 на основі експериментальних досліджень автора та узагальнення матеріалів літературних джерел надано рекомендації з планування тренувального процесу та контролю різних сторін підготовленості юних та кваліфікованих спортсменів. Відмінною рисою нашої програми також є й те, що після ознайомлення з теоретичною частиною та участі у серії тренувальних занять спортсмен має можливість перевірити рівень знань за допомогою спеціальних тестів. Так, до кожної з теоретичних глав розроблено тестові завдання. Спортсмен під час розв'язання цих завдань повинен, по черзі відповідаючи на всі запитання, обирати один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Після завершення тестування програма самостійно підраховує суму балів і виставляє оцінку за 5-тибальною шкалою (як за рівень знань з кожної глави, так і загальну оцінку), а також будує графік оцінювання відповідей.

В процесі експериментальних досліджень було обґрунтовано ефективні схеми використання розробленої програми на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. Встановлено, що застосування таких комп'ютерних програм сприяє більш якісному оволодінню технікою гри, розвиває тактичне мислення та підвищує рівень теоретичної підготовленості спортсменів віком 6 – 17 років.

Висновки:

1. Аналіз даних власних досліджень і матеріалів літературних джерел дозволяє стверджувати, що у вітчизняних спортивних іграх проблему використання інформаційних технологій розроблено недостатньо ефективно. Так, на етапах початкової та попередньої базової підготовки для навчання техніці й тактиці гри практично не застосовують мультимедійні комп'ютерні програми. Більшість із розроблених комп'ютерних програм є неефективними. Використання приладів, що дозволяють оцінювати реакцію організму юних і дорослих спортсменів на навантаження, починається, переважно, з ІІІ етапу багаторічного тренування та носить фрагментарний і формальний характер: показники, отримані за допомогою таких приладів, не застосовуються з метою корекції тренувального процесу. Так, наприклад, ступінь сприйняття отриманої спортсменом на занятті інформації оцінюється тренером лише візуально – без будь-яких приладів.

2. Розроблено комп'ютерну навчальну програму „Основи відбору, навчання та тренування футболістів" (автор – І. Г. Максименко). За результатами педагогічних експериментів обґрунтовано ефективність використання цієї програми в тренувальному процесі футболістів на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. Встановлено, що застосування таких комп'ютерних програм сприяє більш якісному оволодінню технікою гри, розвиває тактичне мислення та підвищує рівень теоретичної підготовленості спортсменів віком 6 – 17 років. Так, обґрунтовано оптимальну кількість часу, необхідного для ефективного використання в заняттях з 6 – 17-річними спортсменами комп'ютерних навчальних програм. Установлено, що застосовувати навчальні комп'ютерні програми необхідно на початку тренувань упродовж 15 хв. Такі заняття слід проводити не більше двох – трьох разів на тиждень, при цьому демонстрація програм повинна супроводжуватися поясненнями та коментарями тренерів. У заняттях із початківцями необхідно використовувати матеріал комп'ютерних програм, рекомендований програмою для ДЮСШ та пов'язаний із навчанням техніці гри, а також із оволодінням знаннями з курсу гігієни та з історії футболу.

Подальшими дослідженнями передбачається встановити шляхи оптимізації процесу навчання техніці гри футболістів на етапі початкової підготовки на основі використання мультимедійних комп'ютерних програм.

Література:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Запорожанов В.А., Платонов В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К.: Здоров'я, 1985. – 192 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
6. Максименко И.Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов. – Луганск: Знание, 2002. – 424 с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Севастьянов Ю.В., Подколзин Ю.А., Максименко И.Г. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх. – Луганск: Знание, 2002. – 496 с.
10. Platonov V.N. Actividad fisica. – Barselona: Editorial Paidotribo, 1992. – 314 p.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Макущенко І.В.
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Анотація. У статті розглянуто досвід застосування інноваційних методів інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів у дітей, а також доцільність використання принципів біомеханіки з позицій здоров'язберігаючих технологій. З валеологічної точки зору, перед системою шкільної освіти та безпосередньо фізичного виховання поставлене завдання розвитку у дітей і підлітків добре скоординованої моторики. Спираючись на дослідження і публікації, що вказують на необхідність розвитку чуттєвих форм сприйняття, перш за все рухових, та результати експериментальної роботи, були розроблені і впроваджені певні форми та методи сенсомоторної інтеграції.
Ключові слова: інтеграція, валеобіомеханіка, мотиваційні, рухові, пізнавальні процеси, здоров'язберігаючі технології.
Аннотация. Макущенко И.В. Биомеханические и информационные аспекты развития психофизических функций у детей в учебно-воспитательном процессе. В статье рассматривается опыт использования инновационных методов интеграции двигательных, познавательных и мотивационных процессов у детей, а также целесообразность применения принципов биомеханики с позиций, здоровьесберегающих технологий. С валеологической точки зрения, перед системой школьного образования и непосредственно физического воспитания поставлено задание развития детей и подростков хорошо скоординированной моторики. Опираясь на исследования и публикации, которые указывают на необходимость развития чувственных форм восприятия, прежде всего двигательных, и результаты экспериментальной работы, были разработаны и внедрены определенные формы и методы сенсомоторной интеграции.
Ключевые слова: интеграция, валеобиомеханика, мотивационные, двигательные, познавательные процессы, здоровьесберегающие технологии.
Annotation. Makushchenko I.V. Biomechanical and informational aspects in development of psychophysical functions the children in teaching and training process. The article illustrates experience of application of innovative methods of motor, cognitive and motive processes integration in children as well as advisability of exercise of biochemical principles from a perspective of health-protecting technologies. From valeological points of view, before system of school education and directly physical training the task of development of children and teenagers of well coordinated motility is put. Basing on researches and publications which specify necessity of development of sensual forms of perception, first of all impellent, and results of experimental work, have been developed and introduced the certain forms and methods sensor-motor integration.
Key words: integration, vale biomechanics, motive, cognitive, motor processes, health-protecting technologies.

Вступ.

З огляду на нову ситуацію в освітньому просторі України, педагог повинен уміти працювати в умовах вибору педагогічної позиції, технології і форм навчання.

Зміни в змісті й структурі загальної середньої освіти мають глибокий характер і потребують розв'язання проблеми підготовки вчителя, який усвідомлює свою соціальну відповідальність, постійно дбає про своє особистісне і професійне зростання, вміє досягти нових педагогічних цілей а саме з формування життєвої компетентності учня у збережені власного здоров'я.

З валеологічної точки зору, перед системою шкільної освіти та безпосередньо фізичного виховання поставлене завдання розвитку у дітей і підлітків добре скоординованої моторики. Актуальність проблеми полягає вже в тому, що володіючи необхідними знаннями та розумінням механізмів інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів під час занять з фізичної культури, основ здоров'я вихователі чи вчителі на більш високому якісному рівні будуть спроможні вирішувати завдання гармонійно розвиненої особистості дитини.

Такий підхід повною мірою відповідає державній політиці в галузі фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію сфери на розв'язання першочергової проблеми – зміцнення здоров'я, виховання у дітей і молоді соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя [9]. Це можливо лише за умови розробки новітніх підходів до оптимізації процесу розвитку рухових та інтелектуальних здібностей на засадах їх інтеграції при навчанні і вихованні.

Традиційне застосування засобів передачі інформації, організації занять та уроків призвело до того, що в процесі навчання діти знаходяться у стані хронічного відчуття пригніченості. Існуючий стан системи дошкільного та шкільного навчання можна охарактеризувати тенденціями щодо зниження рухової активності дітей, уповільненням темпів психічного і фізичного розвитку, погіршенням здоров'я.

Відомо, що вже з початком шкільних занять спостерігається постійне зниження рухової активності дитини, адже вона змушена протягом багатьох годин сидіти за не завжди зручною шкільною партою [5, 6, 7]. Формується, так званий, дефіцит рухів, а рухи життєво необхідні дитині для нормального фізичного і розумового розвитку. Вважається, що оцінка ефективності рухів найбільш важлива з позицій розуміння здоров'я як опорно-рухового апарату, так і організму в цілому [8, 10].

Сучасну біомеханіку відносять до біологічних наук нового типу. Вивчаючи рухові дії людини, біомеханіка як наука, допомагає зрозуміти закономірності, що лежать в основі виконання різноманітних способів руху.

Об'єктом пізнання біомеханіки, з позицій валеології, як науки про здоров'я, є рухові дії людини в системі взаємопов'язаних положень тіла, *активних рухових дій та їхньої адекватності* (ефективності докладених зусиль) для розв'язання рухових завдань, в тому числі, й оздоровчих. В наш час, за даними останніх досліджень і публікацій, біомеханіка людини має більш педагогічну спрямованість, ніж спортивно-прикладну, як вважалось раніше [1, 2, 3, 4].

Таким чином, узагальнюючи дані досліджень і публікацій, можливо зазначити, що одним з нагальних завдань сучасної біомеханіки слід вважати не лише аналіз структури техніки рухових дій, але й формування знань про механізми розвитку оптимального рухового стереотипу, як складової у забезпеченні якості реалізації оздоровчих задач.

© Макущенко І. В., 2009

Робота виконана за планом НДР Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні досвіду використання інноваційних технологій у забезпеченні інтеграції рухових і пізнавальних процесів під час занять фізичною культурою з дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, а також можливості використання принципів біомеханіки з позицій збереження і зміцнення здоров'я.

Об'єктом дослідження є розвиток психофізичних функцій у дітей під впливом інтерактивних форм навчання і виховання.

Предметом дослідження – біомеханічні та психолого-педагогічні умови використання оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор.

У запропонованих нами формах та методах розумовий розвиток дітей та підлітки органічно інтегрується з руховою, пізнавальною активністю. За змістом і формою методи інтерактивного навчання доволі лаконічні, виразні, доступні. Їх використання сприяє розширенню кругозору, уточненню уявлень про навколишній світ, про себе, про організм людини, стан її здоров'я.

Результати досліджень.

Спираючись на аналіз останніх досліджень і публікацій, що вказують на необхідність розвитку чуттєвих форм сприйняття, перш за все рухових (бо мислення найтіснішим чином пов'язане з м'язово-руховими комплексами), та результати експериментальної роботи нами були розроблені і впроваджені наступні форми та методи сенсомоторної інтеграції:

- метод оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор, дидактичних валео-естафет, (4-6; 7-11 років);
- комплекс статико-динамічної коригуючої гімнастики (4-6; 7-10 років);
- творчо-ігровий метод валеології в малюнках про спорт та здоров'я (4-6; 7-10 років);
- метод «Цитати про здоров'я та рухову активність» (10-15 років);
- конкурси, вікторини щодо здорового способу життя (13-15 років).

Головним принципом реалізації пропонуємих інноваційних технологій навчання є розширення сенсорно-моторної активності школяра за рахунок дидактичних прийомів моделювання пізнавальної, рухової і мотиваційної діяльності учня із застосуванням ігрових ситуацій під час проведення навчально-виховного процесу.

Ми передбачали, що використання оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор (ОРПІ), валеоестафет у структурі оздоровчо-рухової частини заняття (уроку) з основ здоров'я, валеології, фізичної культури сприятиме позитивній динаміці розвитку пізнавальних і психофізіологічних функцій, активізації рухливо-пізнавальної діяльності у дітей.

Проведене анкетне опитування свідчить про те, що досить часто перед батьками, вихователями, вчителями постає питання який вид спорту доцільно обрати для дитини, щоб забезпечити найбільш гармонійний вплив на розвиток організму. У зв'язку з цим, одним із завдань біомеханіки, як науки про оптимізацію рухових процесів, повинно бути навчання розумінню раціональності рухів для більш успішної реалізації оздоровчих задач.

Сутність авторської методики полягає у компонентно-структурному забезпеченню психофізичного виховання дітей з позицій валеобіомеханіки, тобто створення оптимальних передумов за допомогою використання комплексів фізичних вправ та спеціальних рухових режимів у структурі ОРПІ.

Ми вважаємо, що успішність у розв'язанні проблеми розвитку моторики і психіки дитини не може бути вирішена простим збільшенням обсягу рухової активності. Необхідно навчати дітей культурі рухів, розумінню оптимальності рухової активності, її естетичності й доцільності . У зв'язку

Таблиця 1.

Показники розвитку психофізичних функцій школярів

Групи	Початкові показники		Кінцеві показники		Ріст показників, %
	І рівень вище середнього	ІІ рівень нижче середнього	І рівень вище середнього	ІІ рівень нижче середнього	
Експериментальна	6	9	11	4	33
Контрольна	5	10	6	9	7

Таблиця 2.

Показники розвитку пізнавальної діяльності школярів

Групи	Початкові показники		Кінцеві показники		Ріст показників, %
	І рівень вище середнього	ІІ рівень нижче середнього	І рівень вище середнього	ІІ рівень нижче середнього	
Експериментальна	5	10	12	3	47
Контрольна	4	11	4	11	0

з цим, одним із важливих завдань валеобіомеханіки, на наш погляд, повинен бути пошук найбільш раціональних для розвитку дитини та зміцнення її здоров'я видів рухової активності. Відповідно до стану здоров'я і рівня рухової підготовленості слід рекомендувати дітям проведення регулярних занять адаптивної спрямованості (наприклад, коригуючою гімнастикою, певними вправами в структурі ОРПІ) з метою зниження та попередження однобічних, несприятливих, локальних статико-динамічних перенавантажень.

Пропонуємий підхід щодо розуміння здорового способу життя, ролі рухової активності в розвитку пізнавальних здібностей, значимості використання засобів фізичної реабілітації для дітей з неоптимальним руховим стереотипом або функціональними порушеннями постави дав змогу більш широкого впровадження сучасних валеологічних технологій (оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри, валеологія в малюнках, тощо), а також сприяв удосконаленню знань про позитивний вплив складно координаційної рухової активності в ОРПІ (як ефективного способу інтеграції інтелектуальних і рухових процесів), розвитку пізнавальних функцій дитини.

Результати проведеного нами дослідження дозволяють стверджувати, що серед дітей, де навчання було організовано в режимі сенсорно-моторного збагачення, де у навчально-виховний процес були застосовані інноваційні інтерактивні технології навчання частіше змінювалось м'язово-тонічне напруження, відмічалося суттєве підвищення сомато-функціонального стану і мотиваційних процесів.

Дослідження проводилось поетапно:

І етап — вивчення літературних джерел, визначення актуальності теми, добір методів дослідження;

ІІ етап — дослідження початкового й кінцевого рівня розвитку пізнавальних і рухових процесів у дітей молодшої вікової групи ;

ІІІ етап — порівняльний аналіз результатів;

ІV етап — розробка практичних рекомендацій, здійснення теоретичних узагальнень і висновків, апробація основних положень;

V етап — вивчення валеологічного аспекту впливу ОРПІ на біомеханіку та розвиток опорно-рухового апарату і впровадження ОРПІ (оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор) у структуру оздоровчо - рухової частини уроків валеології, основи здоров'я, фізичної культури.

У дослідженні брали участь учні 1-х класів ЗОШ. Дві групи (по 15 чоловік): в експериментальній на заняттях і уроках систематично застосовувався метод ОРПІ, в контрольній групі заняття проводились з використанням традиційних методів і форм навчання.

Під час дослідження впливу ОРПІ на розвиток психофізичних та пізнавальних функцій дітей були отримані результати, які свідчать про *позитивну динаміку розвитку психофізичних функцій і спостерігаються в експериментальній групі — з 6 до 11 — 33% (P<0,05)), в контрольній групі збільшення показників незначне— з 5 до 6 — 7% (P>0,05). (P - імовірність різниці)*

Експериментальні дані свідчать, що показники рівня розвитку пізнавальної діяльності в експериментальній групі зросли з 5 до 12 - 47% , а в контрольній — змінились недостовірно значимо, або за деякими ознаками залишились без змін, таблиця 1 та 2.

Аналіз даних дослідження показав, що показники експериментальної групи школярів достовірно зросли порівняно з результатами контрольної групи майже за всіма параметрами.

Висновки:

Осмислення результатів теоретичного обґрунтування викладених аспектів дає змогу зазначити про можливість більш широкого використання знань про особливості рухової діяльності людини з метою їх застосування в біомеханіці праці, навчальної діяльності, оцінці економічності робочих рухів, для обліку оптимальних параметрів рухів. Набуті знання, на наш погляд, можуть бути успішно використані для удосконалення навчально-виховного процесу, розробки оптимального обсягу рухової активності в режимі позакласних заходів, тощо.

Використання ОРПІ у поєднанні з коригуючою гімнастикою в структурі оздоровчо-рухової частини уроку валеології сприяло побудові оптимальної моделі розвитку рухових і пізнавальних здібностей дитини, вихованню відчуття культури рухів.

Дослідженнями встановлено, що метод ОРПІ може бути одним з варіантів не лише реалізації потреби в русі, але й засобом збагачення знаннями, навичками, вміннями. Різноманітні ігрові дії ОРПІ розвивають вправність, швидкість, координацію рухів і позитивно впливають на емоційний стан дитини.

Сутність авторської методики полягає у компонентно-структурному забезпеченню психофізичного виховання дітей з позицій валеобіомеханіки, тобто створення оптимальних передумов за допомогою використання комплексів фізичних вправ та спеціальних рухових режимів у структурі ОРПІ.

Післядипломна педагогічна освіта має за мету надати кожному вихователю, вчителю широкі можливості для оновлення, удосконалення, поглиблення своєї професійної підготовки та стати більш активним до інноваційних впроваджень у фізкультурну освіту і вихованні культури здоров'я. Ця вимога відповідає і глобальній меті, яка поставлена суспільством перед школою — всебічний розвиток особистості.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямку вважаємо можливим вивчення впливу оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор, валеоестафет різної координаційної спрямованості на біомеханічні показники структури техніки фізичних вправ з розділів програми загальноосвітніх шкіл.

Література:
1. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы //Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 6. – С. 3-5.
2. Булич Э.Г. Современные достижения науки о здоровье // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 1. – С. 62-63.
3. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. Киев: Радянська школа, 1981. — С. 56-74.
4. Григоренко В.Г., ПристинскийВ.Н. Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников и студентов: Учебное пособие. – Славянск: СГПИ, 2001. – 89 с.
5. Дмитриев С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена. – Нижний Новгород, 1995. – 150 с.
6. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. — М.: Просвещение, 1973. — 144 с.
7. Лапутин А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения //Наука в олимпийском спорте. – 1995. - № 2. – С.43-45.
8. Макущенко І.В., Пристинська Т.М. Оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри як ефективний метод інтеграції інтелектуальних і рухових процесів /Ігровий метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості: Практичний посібник /За заг. ред. доцента В.М. Пристинського. – Донецьк; Слов'янськ: Дон ІЗТ, 2006. – С. 50-53.
9. Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів». http://www.mon.gov.ua/
10. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Дис. … док. пед. наук: 13.00.09. – К., 2003. – 430 с.
Надійшла до редакції 10.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОК ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мартынюк О.А.
Киевский национальный экономический университет имени В. Гетьмана

Аннотация. Статья посвящена изучению состояния осанки студенток экономического вуза в процессе физического воспитания. Выявлены характерные особенности угловых характеристик тела студенток. В результате экспериментального исследования доказано, что готовность к обучению формируется в процессе занятий и представляет собой обобщенную структуру двигательного опыта (физической подготовленности) и отношений студентов к целям, процессу и результатам обучения. Имеются в виду мотивационно-ценностные ориентации и вид физической активности, который предпочитают студенты/студентки.
Ключевые слова: осанка, студенты.
Анотація. Мартинюк О.А. Вивчення стану постави студенток економічного ВНЗ у процесі фізичного виховання. Стаття присвячена вивченню стану постави студенток економічного вузу в процесі фізичного виховання. Виявлені характерні особливості кутових характеристик тіла студенток. В результаті експериментального дослідження доведено, що готовність до навчання формується в процесі занять та уявляє собою узагальнену структуру рухового досвіду (фізичної підготовленості) та відносин студентів до цілей, процесу та результатів навчання. Маються на увазі мотиваційно-ціністні орієнтації та вид фізичної активності, якому віддають перевагу студенти/студентки.
Ключові слова: постава, студенти.
Annotation. Martynyuk O.A. Study of the state of carriage of students of economic institute of higher in the process of physical education. The article is devoted the study of the state of carriage of students of economic institute of higher in the process of physical education**.** The characteristic features of angular descriptions of body of students are exposed. As a result of an experimental research it is proved, that readiness for training is formed during employment and represents the generalized structure of impellent experience (physical readiness) and attitudes of students to the purposes, process and results of training. Motivational-valuable orientations and a kind of physical activity mean, which prefer students.
Keywords: carriage, students.

© Мартынюк О.А., 2009

Введение.

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Традиционный подход к организации физического воспитания студентов не позволяет в достаточной мере осуществить основную задачу – всестороннего развития личности [6].

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах режима дня, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. [2].

Сегодня когда остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особую актуальность приобретают вопросы совершенствования системы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни учащихся.

Осанка является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья человека. Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма [4]. Функциональные нарушения осанки являются первыми симптомами к развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА).

В исследованиях многих авторов [4, 6] указывается на тот факт, что увеличение объемов учебной нагрузки и одновременное снижение двигательной активности приводят к отклонению в состоянии здоровья студентов, в частности к функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Поэтому, тема данного исследования является актуальной и требует дальнейшего изучения.

Вопросам научного обоснования форм, методов и содержания процесса физического воспитания в высшей школе в целях повышения его эффективности, повышения уровня физического состояния, сохранения здоровья студентов в последнее время посвящается все больше научных исследований.

Разработка инновационных технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи сочетается с овладением и внедрением, интегративных методов обследования и изучения организма человека.

Заслуживает внимания дифференцированный подход в физическом воспитании на основе изучения готовности к обучению студентов, реализованный на практике [8]. В результате экспериментального исследования автор доказал, что готовность к обучению формируется в процессе занятий и представляет собой обобщенную структуру двигательного опыта (физической подготовленности) и отношений студентов к целям, процессу и результатам обучения (мотивационно-ценностные ориентации и предпочитаемый вид физической активности). Идентификация готовности к обучению в соответствии с дидактическим положением дифференцированного подхода позволяет конкретизировать среду, содержание, формы и методы обучения.

В исследовании Е.С. Крючек, Л.Т. Кудашовой, А.А. Сомкиным, О.М. Малышевой [7] была предпринята попытка систематизировать активно внедряющиеся в процесс физического воспитания учащихся различных форм оздоровительной гимнастики. Авторами было выделено четыре группы.

В первую группы авторы включили виды гимнастики танцевальной направленности, предназначенные для всестороннего развития организма, улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для них характерен поточный метод проведения занятий, использование современных музыкальных ритмов (ритмическая гимнастика, различные виды аэробики и т.д.).

Вторая группа представлена видами гимнастики, которые содержат упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах – стретчинг, суставная гимнастика и др.

В третью группу включены виды оздоровительной гимнастики, направленные на развитие морфофункционального статуса и улучшение состава тела (шейпинг, калланетика и др.).

К последней группе авторами отнесены восточные оздоровительные виды гимнастики: йога, разновидности у-шу и другие модификации восточных видов гимнастики. Отличительной их особенностью является направленность на духовное самосовершенствование посредством использования специальных физических и дыхательных упражнений.

Н.Г. Верушкиным [1] разработаны методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов на основе прогностического тестирования двигательных качеств студентов.

В работе Н.И. Фальковой [9] апробированы содержание и методика совершенствования физических качеств и сенсомоторных функций студенток экономических специальностей с учетом морфофункциональных особенностей.

Использование средств оздоровительного фитнеса в процессе физического воспитания со студентками технических вузов апробировано в работе С.В. Добровольской [3].

Научно обоснованная модель развития ритмичности с использованием средств аэробики в процессе физического воспитания студенток разработана Л.Н. Костюниной [5]. Моделирование процесса развития ритмичности с учетом ее структурного содержания позволило автору обеспечить новый подход к проблеме оптимизации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Исследование выполнялось согласно плана научно-исследовательской работы кафедры кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и «Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2006 – 2010 гг.» Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта по теме 3.2.1 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – изучить состояние осанки студенток экономического вуза в процессе физического воспитания.

Методы исследования. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, видеокомпютерный анализ с использованием программы «TORSO», методы математической статистики.

Исследования были проведены на базах НУФВСУ (кафедра кинезиологии) и КНЭУ им. В.Гетьмана (кафедра физического воспитания). В исследовании приняли участие 144 студентки 1 курса.

Результаты исследований.

Нами были проведены исследования, позволяющие получить угловые характеристики сагиттального профиля осанки студенток экономического вуза (рис. 1.).

Анализ угловых характеристик сагиттального профиля осанки у обследуемых девушек показал, что угол (α_1), образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и ЦМ головы у девушек с нормальной осанкой составил в среднем 33,1±0,8°, с кругло-вогнутой спиной — 32,9±1,4°, со сколиотической осанкой — 30,4±0,9°, а с плоской и круглой спиной — 31,3±1,3° и 33,4±1,4° соответственно.

Это свидетельствует о том, что любое незначительное изменение изучаемого показателя в сторону его увеличения или уменьшения может сопровождаться различными изменениями положения головы в ортоградном положении и характе-

ризовать возможные нарушения пространственной организации тела человека.

При диагностике состояния осанки, большое значение имеет угол (α_2), образованный горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ. Так, например, у девушек, не имеющих отклонения биогеометрического профиля осанки, этот угол в среднем равен 94,8±0,7°, при кругло-вогнутой и круглой форме спины данный показатель увеличивается соответственно до 96,8±0,9° и 96,9±0,8°, а при плоской спине — 96,2±1,4°. Интересен и тот факт, что при сутулой спине значение данного угла находится в пределах нормы и составляет 94,9±0,5°. Данное обстоятельство можно объяснить тем, что при сутулой спине увеличивается тонус мышц разгибателей спины и шеи, которые пытаются противодействовать опрокидывающему моменту сил относительно сагиттальной плоскости. За счет этого обстоятельства угол (α_2) находится в пределах нормы.

Анализ показателей угла (α_3), образованного вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и остистый отросток позвонка L_V, позволил констатировать тот факт, что увеличение или уменьшение этого угла так же свидетельствует о предрасположенности или наличии функциональных нарушений осанки. При отсутствии нарушений осанки значение угла α_3 составляет в среднем 2,4±0,2°, при плоской спине – 1,6±0,4°, при кругло-вогнутой спине его значение достигает 2,3±0,3°, при круглой — 2,1±0,2°, а при сутулой спине уменьшается до 1,9±0,2°.

В ходе дальнейшего исследования, направленного на изучение показателей угловых характеристик сагиттального профиля осанки у обследуемых студенток, был проведен сравнительный анализ угловых характеристик осанки студенток с нормальным типом осанки и с различными типами нарушений осанки (табл. 1).

Таблица 1.

Сравнительный анализ гониометрии тела студенток 1-го курса с учетом типа осанки (n=144)

Показатель	t			
	1-2	1-3	1-4	1-5
α_1	2,16	1,19	0,12	-0,21
α_2	-0,19	-1,08	-1,83	-2,05
α_3	1,60	1,96	0,26	0,90

где: 1 — нормальная осанка, 2 — сколиотическая осанка, 3 — плоская спина, 4 — кругловогнутая спина, 5 — круглая спина; $t_{0.05;86} \approx 1,99$; $t_{0.05;42} \approx 2,02$; $t_{0.05;50} \approx 2,00$; $t_{0.05;66} \approx 2,00$.

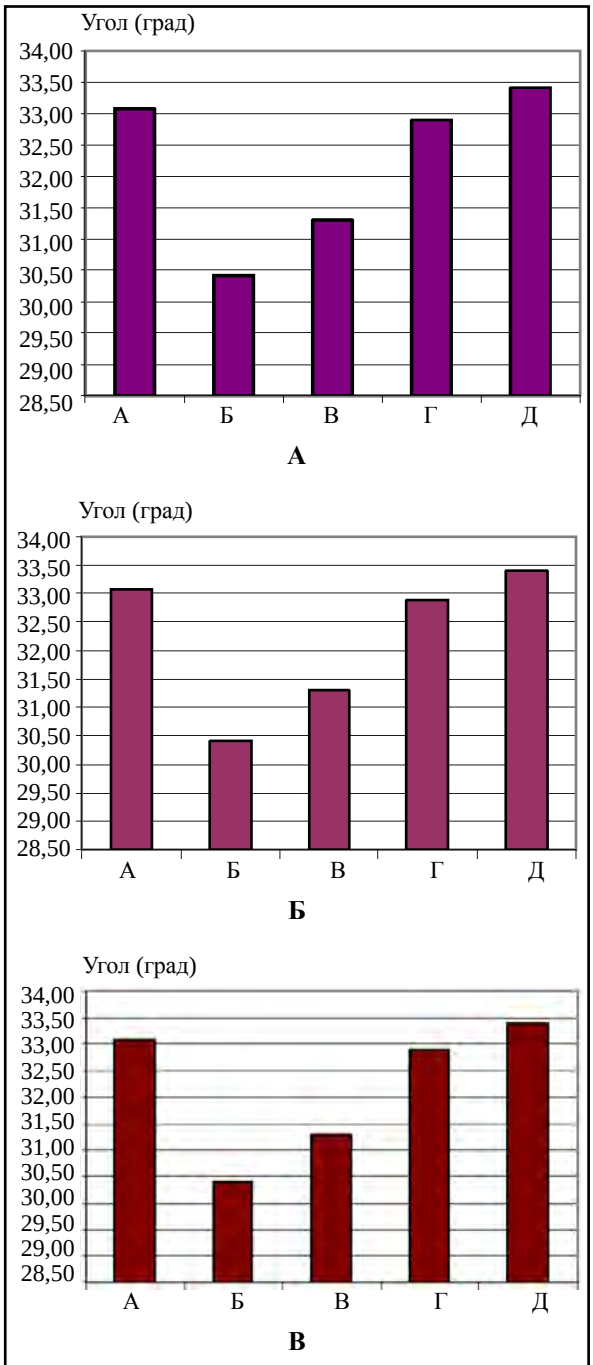


Рис. 1. Показатели угловых характеристик сагиттального профиля осанки у обследуемых студенток, где А — угол (α_1), Б — угол (α_2), В — угол (α_3), типы осанок; где 1 — нормальная спина, 2 — сколиотическая осанка, 3 — плоская спина, 4 — кругло-вогнутая спина, 5 — круглая спина

Выводы:

Изучение распределения различных типов осанки у студенток 1 — 4-го курса обучения позволило выявить тенденцию, которая заключается в увеличении числа нарушений осанки у студенток старших курсов. Так, если на первом курсе обучения число различных нарушений осанки наблюдалось у 75 % испытуемых, на втором и третьем курсах — у 87 %, то на четвертом курсе число девушек с различными типами нарушений осанки составило 93 %, что в первую очередь объясняется игнори-

рованием студентками занятиями физкультурой и спортом.

Проведенный сравнительный анализ угловых характеристик сагиттального профиля осанки студенток показал, что существуют статистически значимые различия, характеризующие изменения положения головы в ортоградной позе у студенток с нормальным типом осанки в сравнении со студентками с сколиотической спиной ($p<0,05$); установлены существенные различия величины угла, образованного горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ у студенток с нормальным типом осанки в сравнении со студентками с круглой спиной ($p<0,05$). При этом не обнаружено статистически значимых расхождений между средними показателями угла, образованного вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка CVII и остистый отросток позвонка LV у студенток с нормальным типом осанки и студенток с различными нарушениями осанки ($p>0,05$).

Перспективы дальнейших исследований. Полученные количественные данные о сагиттальном профиле осанки испытуемых в дальнейшем лягут в основу разработки технологии коррекции нарушений осанки студенток в процессе физического воспитания, с использованием современных фитнес технологий.

Литература:

1. Верушкин Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: автореф. на получение науч. степени канд.пед. наук: спец. 13.00.04. « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / Н.Г. Верушкин // ВНИИФКС. – М., 1995. – 24 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник [под ред. В.И. Ильинича] / М.Я. Валенский. – М .: Гардарики. 2000. – С . 131-174.
3. Добровольская Н.А. К вопросу о современных подходах к формированию двигательных качеств на занятиях по физическому воспитанию у студентов вузов / Н.А. Добровольская // Материали науково-практичної конфер. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 14- 19.
4. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности (теория и практика) / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
5. Костюнина Л.Н. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» /Л.Н.Костюнина //МГОУ. – М., 2006. – 22 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. вузов физ. воспитания и спорта]: в 2-х т. / Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т.І. – 424 с.
7. Крючек Е.С.Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: науч.пособ.// Е.С. Крючок, Л.Т. Кудашова., А.А. Сомкин, О.М. Малышева // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1994. – 76 с.
8. Ермаков В.А. Готовность к обучению и ее объективизация в физическом воспитании студентов / В.А. Ермаков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №5-6. – С. 27-28.
9. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних групп населення» / Н. І. Фалькова // Рівнен ДГУ. – Рівне, 2002. – 20 с.

Поступила в редакцию 16.03.2009г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

КЛИНИКО-АНАТОМИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО МАССАЖА ПРИ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ И ОПУЩЕНИЯХ МАТКИ

Мирович Е. Д.*, Митюков В. А., Чурилов А. В.*, Галалу С. И.*, Симарова А. В., Князева Н. В.*, Писаренко П. Н.**, Ярош А. Н.

Горловский региональный институт университета «Украина», кафедра физической реабилитации

*Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, кафедра акушерства и гинекологии

**Санаторий «Святые Горы»

Аннотация. В работе изучены современные восстановительные методы применения физической реабилитации и возможности хирургической коррекции при опущениях и выпадениях матки. Наряду со специально подобранным комплексом физических упражнений проводились гинекологический массаж и физиотерапевтические методы при начальных стадиях опущения матки. Дан клинический анализ акушерской и гинекологической патологии, при которой чаще возникают опущения и выпадения внутренних половых органов у женщин. Разработана программа профилактики и применения методов физической реабилитации заболевания, направленная на улучшение здоровья и качества жизни женщин.

Ключевые слова: гениталии, пролапс, тазовое дно, мышцы промежности, матка, связки, выпадение, реабилитация, коррекция, массаж.

Анотація. Мирович Є. Д., Мітюков В. О., Чурилов А. В., Галалу С. І., Сімарова А. В., Князєва Н. В., Писаренко П. М. Клініко-анатомічні обгрунтування застосування відновлюваних методів фізичної реабілітації і гінекологічного масажу при неправильних положеннях і опущеннях матки. В роботі вивчені сучасні відновні методи використання фізичної реабілітації і можливості хірургічної корекції при опущеннях і випадіннях матки. Поряд зі спеціально підібраним комплексом фізичних вправ проводились гінекологічний масаж і фізіотерапевтичні методи при початкових ступенях опущення матки. Надано клінічний аналіз акушерської і гінекологічної патології, при якої найчастіше виникають опущення і випадіння внутрішніх геніталій у жінок. Розроблена програма профілактики та використання методів фізичної реабілітації хвороби, яка спрямована на поліпшення здоров'я та якості життя жінки.

Ключові слова: геніталії, пролапс, тазове дно, м'язи промежини, матка, зв'язки, випадіння, реабілітація, корекція, масаж.

Annotation. Mirovich E.D., Mitjukov V.A., Churilov A.V., Galalu S.I., Simarova A.V., Knyazeva N.V., Pisarenko P.N., Jarosh A.N. Clinic anatomic substantiations of application of regenerative methods of physical rehabilitation and gynecologic massage at wrong positions and falling of the womb. In work are studied modern regenerative methods of application of physical rehabilitation and possibilities of surgical correction at falling of the womb and prolapsed of the uterus. Along with specially selected complex of physical exercises gynecologic massage and physiotherapeutic methods were spent at initial stages of falling of the womb. It is given the clinical analysis of obstetric and gynecologic pathology, at which more often there are fallings and prolepses of internal genitals at women. The program of preventive maintenance and application of methods of physical rehabilitation of the disease, directed on improvement of health and quality of life of women is developed.

Keywords: genitals, prolapse, pelvic bottom, perineum muscles, uterus (womb), ligament (cord), falling, rehabilitation, correction, massage.

Введение.

Несмотря на проводимые многочисленные исследования, посвященные патогенезу [2, 3, 4],

© Мирович Е. Д., Митюков В. А., Чурилов А. В., Галалу С. И., Симарова А. В., Князева Н. В., Писаренко П. Н., Ярош А. Н., 2009

физической реабилитации, способам и методам хирургической коррекции, актуальность проблемы генитального пролапса не снижается. С одной стороны это обусловлено высокой частотой данной гинекологической патологии, достигающей от 11 до 28% [2, 8], с другой – недостаточной эффективностью существующих современных корригирующих физических, физиотерапевтических и хирургических методов лечения [3, 4, 7, 8].

Предлагаемые сегодня современные методы физической реабилитации и в немногочисленных случаях хирургической коррекции генитального пролапса, восстановление нарушенной мышечной архитектоники малого таза и промежности, требуют комплексного подхода к лечению [8,14].

Если раньше опущения и выпадения половых органов считалось заболеванием преимущественно женщин преклонного возраста, то в настоящее время средний возраст больных составляет 50 лет. При этом удельный вес пациенток моложе 40 лет достигает 26 – 30% [9]. Это, несомненно, требует более современного изучения подходов к выбору физических методов реабилитации, хирургической коррекции и определения тактики лечения, направленной на сохранение репродуктивной, менструальной функции и сексуальной жизни женщины [11, 14, 16].

Сегодня среди всех гинекологических больных, обращающихся за медицинской помощью в женские консультации, около 20% составляют пациентки с неправильными положениями матки, опущениями и выпадениями шейки матки и стенок влагалища. Большое количество запущенных форм этого заболевания, по-видимому, связано с недостаточной информированностью, как больных, так и врачей, в том числе и специалистов реабилитологов, о самом заболевании, возможностях его восстановительной физической и хирургической коррекции [5, 10].

Все это диктует врачам акушерам-гинекологам, специалистам реабилитологам проводить поиск и разработку новых, более современных и действенных мер профилактики при неправильных положениях матки и методов физической реабилитации пролапса гениталий у женщин [8, 10, 11, 16].

Основными причинами возникновения и опущения матки и пролапса тазовых органов у женщин специалисты считают длительное или чрезмерное повышение внутрибрюшного давления во время беременности и родов, анатомо-функциональные нарушения тазового дна и связочного аппарата матки, особенно в связи с перенесенными многократными родами крупным плодом и применяемыми оперативными вмешательствами. Отдельные авторы утверждают, что несостоятельность тазового дна и анатомических структур, поддерживающих матку и влагалище, чаще возникает в результате развития генерализованной дисплазии соединительной ткани, травматических повреждений ее в родах или после перенесенных гинекологических операций [2, 4, 9].

Однако, основное значение среди причин, ведущих к развитию пролапса тазовых органов, придается повреждениям опорных структур тазового дна в процессе перенесенных родов через естественные родовые пути [7, 8, 10, 11]. Помимо травмы, большое значение в развитии опущения и выпадения матки и половых органов придается таким акушерским причинам, как: узкий таз, роды крупным плодом, затяжные и многократные роды с применением акушерских родоразрешающих оперативных вмешательств [9, 10, 14].

Известно, что у половины пациенток в возрасте 50 лет, находящихся в состоянии менопаузы, имеются глубоко выраженные гормональные нарушения вследствие дефицита эстрогенов и других гормонов, симптомы атрофии мочеполовой системы, недержание мочи, опущения и выпадения стенок влагалища и шейки матки, сухость влагалища, диспариуния и другие сексуальные расстройства [16].

В работе изучены клинико-анатомические и физиологические обоснования к применению современных методов восстановительной физической реабилитации при неправильных положениях матки, опущениях и выпадениях ее. Дается краткое описание и применение рекомендованных форм и методов физической и медицинской реабилитации в условиях работы женской консультации, гинекологической клиники, кабинетов физиотерапии, лечебной физкультуры и гинекологического массажа [1, 5, 6, 14].

Однако на сегодняшний день многие аспекты этой проблемы, по-прежнему, остаются не решенными, что диктует необходимость поиска и применения новых путей комплексного решения вопросов физической, хирургической и физиотерапевтической реабилитации [5, 6, 9, 10].

Данная работа соответствует плану НИР кафедры акушерства и гинекологии Донецкого государственного медицинского университета им. М. Горького и кафедры физической реабилитации Горловского регионарного института университета «Украина».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования. Разработать и внедрить современные методы и способы физической реабилитации, позволяющие предупреждать и устранять пролапс гениталий. Провести поиск, разработку и внедрение новых методов физической реабилитации больных. Научно обосновать проведение восстановительных физических мероприятий, изучить патогенез генитального пролапса и факторов, способствующих его развитию [2, 3, 4].

Научная новизна. В работе на современном методологическом уровне, комплексного клинического обследования, проведенных методов физической реабилитации и поиска способов хирургической коррекции изучены особенности течения опущения и выпадения внутренних половых орга-

нов у различных возрастных групп женщин. Разработана программа профилактики и применения методов физической реабилитации заболевания, направленная на улучшение здоровья и качества жизни женщин.

Во время родов, в периоде – изгнания плода, большая физическая и психологическая нагрузка в целом приходится на весь организм женщины, но больше всего на мышцы брюшного пресса, тазового дна и промежности. Во втором периоде родов, в момент врезывания, прорезывания и разгибания головки, особенно крупного плода, наблюдается значительное перерастяжение мышц тазового дна, влагалища и промежности. В отдельных случаях, при крупном плоде и суженном тазе, чаще у возрастных первородящих, могут происходить разрывы слизистой влагалища, мышц промежности, тазового дна и в отдельных случаях сфинктера прямой кишки. В жизни женщины эти осложнения могут приводить к серьезным нарушениям со стороны функции тазовых органов – опущениям шейки матки, матки, стенок влагалища, с последующим вовлечением в процесс мочевого пузыря и прямой кишки. В тяжелых случаях у женщин появляется недержание газов, функциональная недостаточность сфинктера мочевого пузыря и прямой кишки. Все эти нарушения естественно приносят женщине много неудобств в ее личной жизни, психологически отрицательно сказываются на качестве ее последующей сексуальной, репродуктивной, социальной, профессиональной и трудовой жизни [8, 9, 10, 16].

Без достаточных знаний специалистом реабилитологом анатомии женских внутренних половых органов, клинико-анатомического их строения и топографии мышц тазового дна, промежности, специалисту – реабилитологу, врачу ЛФК, массажисту трудно физиологически обосновано составить и выполнить программу восстановительных физических упражнений с целью реабилитации и оздоровлению этих женщин [1, 5, 12, 13].

С этой целью мы позволили себе кратко напомнить специалисту реабилитологу клиническую анатомию и топографию женских внутренних половых органов; поддерживающий и подвешивающий аппарат матки, яичников, топографическое расположение мышц тазового дна и промежности.

Мышцы тазового дна и промежности. Область выхода из малого таза называется промежностью. Промежность имеет ромбовидную форму, спереди она простирается до нижнего края лобкового сочленения, сзади – до верхушки копчика, по бокам она ограничена ветвями лобковых и седалищных костей и седалищными буграми. Промежность образует дно малого таза, закрывая выход из него, и делится на передне-верхнюю – меньшую, мочеполовую область, и нижнюю – большую, заднепроходную область. Границей этих двух областей является слегка выпуклая кзади линия, соединяющая правый и левый седалищные бугры.

В образовании дна малого таза принимают участие две диафрагмы – тазовая (диафрагма пелвис) и мочеполовая (диафрагма урогениталис).

Диафрагма таза занимает заднюю часть промежности и имеет вид треугольника, вершина которого обращена к копчику, а углы – к седалищным буграм. Поверхностный слой мышц диафрагмы таза представлен непарной мышцей – наружным сфинктером заднего прохода. Эта мышца охватывает промежностный отдел прямой кишки.

Мышцы мочеполовой диафрагмы делятся на поверхностные и глубокие. К ним относятся:

- поверхностная поперечная мышца, идущая поперек промежности и прикрепляется к седалищной кости;
- седалищно-пещеристая мышца, парная мышца, начинается от внутренней поверхности седалищного бугра, обходит ножку клитора и вплетается в него;
- луковично-губчатая мышца – парная, окружает отверстие входа во влагалище, имеет форму вытянутого овала.

К глубоким мышцам мочеполовой диафрагмы относятся: глубокая поперечная мышца промежности, которая начинается от седалищных бугров с обеих сторон, участвует в сухожильном центре промежности. К глубоким мышцам диафрагмы таза относятся две мышцы: мышца, поднимающая задний проход, и копчиковая мышца. Мышца, поднимающая задний проход парная, треугольной формы, образует аналогичной мышцей другой стороны воронку, широкой частью обращенной кверху. Нижняя часть обеих мышц, суживаясь, обхватывает прямую кишку в виде петли. Эта мышца состоит из лобково-копчиковой и подвздошно-копчиковой мышц.

Лобково-копчиковая мышца своей латеральной частью направляется назад, вниз и медиально к копчику и прикрепляется к заднепроходно-копчиковой связке, вплетаясь частью пучков в мышечную оболочку влагалища, частью – в продольный слой мышечной оболочки прямой кишки.

Подвздошно-копчиковая мышца начинается также от сухожильной дуги, кзади от начала лобково-копчиковой мышцы; она направляется назад вниз и прикрепляется к копчиковой кости, ниже лобково-копчиковой мышцы.

Мочеполовая диафрагма - это фасциально-мышечная пластинка, расположенная в передней части дна малого таза между нижними ветвями лобковых и седалищных костей.

Мышцы тазового дна представляют собой мышечно-фасциальную диафрагму таза и вместе с поддерживающим (крестцово-маточными и широкой связкой), подвешивающим аппаратом матки (круглыми связками матки, собственными и поддерживающими связками яичников, пузырно-маточной складкой), при опорожненном мочевом пузыре и опорожненной прямой кишке, удерживают матку в центре малого таза, образуя между маткой, шейкой матки и влагалищем тупой угол, открытый кпере-

ди. Такое положение матки считается физиологическим – антеверзия (антефлексия).

Другие положения матки (физиологическая ретроверзия), когда матка просто отклонена кзади и перегибах (загибах) ее назад (ретрофлексии), считаются патологическими и наблюдаются у женщин довольно часто. При этом положении матки у женщин могут появляться боли внизу живота, особенно перед и во время менструации (предменструальный синдром) и другие болевые симптомы. Патологическая ретрофлексия (гиперретрофлексия) – это чаще всего результат перенесенных воспалительных процессов в полости малого таза, аномалий развития матки, опухолях матки (фибромах), опухолях яичников (кистах, кистомах, эндометриозе); при пониженном тонусе ее связочно-мышечного аппарата.

Ретрофлексированная матка встречается у многократно рожавших женщин вследствие слабой ее инволюции после родов (вялотекущей послеродовой инфекции), приводящей к длительному постельному режиму; после родов в случаях расхождения лонного сочленения (симфизитах), хронических гинекологических заболеваний (периметрит, параметрит, сальпингит).

Смещения матки кзади – гиперретрофлексия могут быть фиксированными (фиксированная ретрофлексия), вследствие образования грубых спаек (шварт) между маткой и тазовой брюшиной в заднем своде, кишечником, сальником, и нефиксированными, ограниченно подвижными, поддающимися выведению матки из заднего свода, например, при проведении гинекологического массажа.

В профилактике, восстановительной физической реабилитации фиксированных смещений матки (так называемой гиперретрофлексии) главная роль должна принадлежать комплексу специальных восстановительных физических упражнений лечебной физкультуры и приемам проведения гинекологического массажа, которому принадлежит главная роль [1]. Особое место в таких случаях отводится методам физиотерапии в условиях гинекологических стационаров и специализированных санаториев (грязевое лечение, применение озокерита, бальнеотерапия, физиотерапевтические процедуры), которые улучшают микроциркуляцию репродуктивных органов, стимулируют крово- и лимфообращение, окислительно-восстановительные процессы, повышают тонус мышц промежности и тазового дна). В Украине восстановительное лечение и реабилитация больных с пролапсом гениталий успешно проводится в санаториях-курортах гг. Славянска, Бердянска, Саки, Куяльник и др.

Специалист реабилитолог, ориентируясь на знания гинекологической патологии начальных стадий опущения и выпадения внутренних половых органов, фиксированной ретрофлексии матки, а также клинической анатомии органов малого таза женщины, обязан уметь составить специальный комплекс восстановительных физических упражнений для женщин с данной гинекологической патологией и регулярно проводить занятия с ними в условиях женской консультации (специализированном кабинете ЛФК), бальнеологическом отделении санатория или специализированном гинекологическом центре.

В результате успешно проведенного реабилитологом специального восстановительного комплекса физических упражнений, гинекологического массажа, разнообразных физиотерапевтических процедур, как правило, удается вывести матку в правильное положение, особенно в тех случаях, когда нет еще фиксированной ретрофлексии. Очень важно избрать такое исходное положение тела, при котором матка будет удерживаться в приданном ей положении – антефлексии.

Предварительно следует ознакомить пациентку со специальным комплексом физических упражнений при неправильных положениях матки, дыханием при выполнении этих упражнений, и только после этого можно приступать к осуществлению занятий.

Важно показать и научить пациентку оптимальным исходным положениям при выполнении этих упражнений. К ним относятся: коленно-кистевое, коленно-грудное, подошвенно-локтевое и подошвенно-грудное. Все эти исходные положения дают возможность женщине выполнять движения, главными из которых будут:

- отведение ног в стороны, назад, подтягивание колена к одноименному локтю;
- отведение ног в стороны, назад, подтягивание колена к противоположному локтю;
- отведение ног в стороны, назад, подтягивание колена к одноименной кисти;
- отведение ног в стороны, назад, подтягивание колена к противоположной кисти (в коленно-локтевом положении);
- втягивание и выпячивание передней брюшной стенки в сочетании с глубоким дыханием;
- переход из коленно-локтевого положения в подошвенно-локтевое;
- переход из коленно-грудного положения в подошвенно-грудное.

При фиксированной ретрофлексии из-за наличия сращений, расположенных сзади матки, рекомендуется 3-4 раза во время занятий остановиться в коленно-грудном положении в течение 2-4 минут. В этом положении сращения «растягиваются». При выполнении специального комплекса физических упражнений важное значение имеет дыхательная гимнастика (дыхание по Стрельниковой, К. П. Бутейко) [11].

Приводим примерный комплекс упражнений при ограниченно подвижных смещениях и загибах матки; он представлен нами на рисунках. Условно-образно их можно представить как коленно-локтевое, коленно-кистевое – «кошачья спина», «подлезание под забор» и др.

1. И. п. Выполнять быстрые наклоны корпуса вперед с одновременными поворотами туловища направо и налево.

2. И. п. коленно-локтевое. Опустить верхнюю часть туловища и плечи, стараясь коснуться грудью пола, при этом таз остается в прежнем положении.
3. И. п. коленно-кистевое. Упражнение «кошачья спина: выгнуть (округлить) спину, опустив голову и втянув ягодицы. Затем прогнуть спину (как бы «уронить» поясницу), поднимая голову и таз.
4. И. п. то же. Упражнение «подлезание под забор»»: согнув руки в локтях, опустить верхнюю часть туловища и плечи, таз не опускать. Затем, как бы скользя грудью над самым полом, «подлезать под забор», опуская таз.
5. И. п. то же. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, затем наоборот. Повторить 3-4 раза каждой ногой (и рукой).
6. И. п. то же. Перейти в стопо-кистевое положение. Повторить 3-4 раза.
7. И. п. стопо-кистевое. Ходьба на «высоких четвереньках» в течение 1-1,5 минут: «обычная» (одновременно переставляя правую руку и левую ногу) и «иноходью» (одновременно переставляя одноименные руку и ногу).
8. И. п. лежа на животе, руки вдоль туловища. Упражнение «рыбка»: поднять одновременно верхнюю часть туловища и прямые ноги, плечи отведены назад, прямые руки тянутся к ногам. Удерживать эту позу в течение 8-10 секунд.
9. И. п. то же. Упражнение «ласточка»: прогнуться, развести руки в стороны, ноги на полу. Удерживать эту позу в течение 8-10 секунд.
10. И. п. то же. Согнуть обе ноги в коленях, стараясь достать пятками ягодицы.
11. Принять коленно-кистевое положение, сесть на пятки, не смещая рук.
12. Принять коленно-кистевое положение, одновременно отводить в стороны левую руку и правую ногу, затем наоборот (Рис. 1).

При неправильных положениях матки, особенно при отклонении ее кзади, следует провести серию восстановительных гимнастических приемов, направленных на тренировку мышц тазового дна, укрепление подвешивающего и поддерживающего аппарата матки и улучшение подвижности поясничной области, в том числе крестцово-подвздошного сочленения [1].

Гинекологический массаж. Гинекологический массаж является важным физиологическим мануальным методом воздействия физической реабилитации при неправильных положениях женских половых органов (фиксированной ретрофлексии матки, опущениях и начальных проявлениях выпадения женских половых органов) [1]. По мнению известных акушеров-гинекологов В. И. Бодяжиной, К. Н. Жмакина гинекологический массаж является ценным вкладом в физическую реабилитацию гинекологических больных, особенно в сочетании с перечисленными нами ранее физиотерапией, санаторно-курортным водо- и грязелечением. Гинекологический массаж производит только врач акушер-гинеколог, даже, более того, «массаж доступен только специалисту гинекологу, умудренному в этом деле» [1].

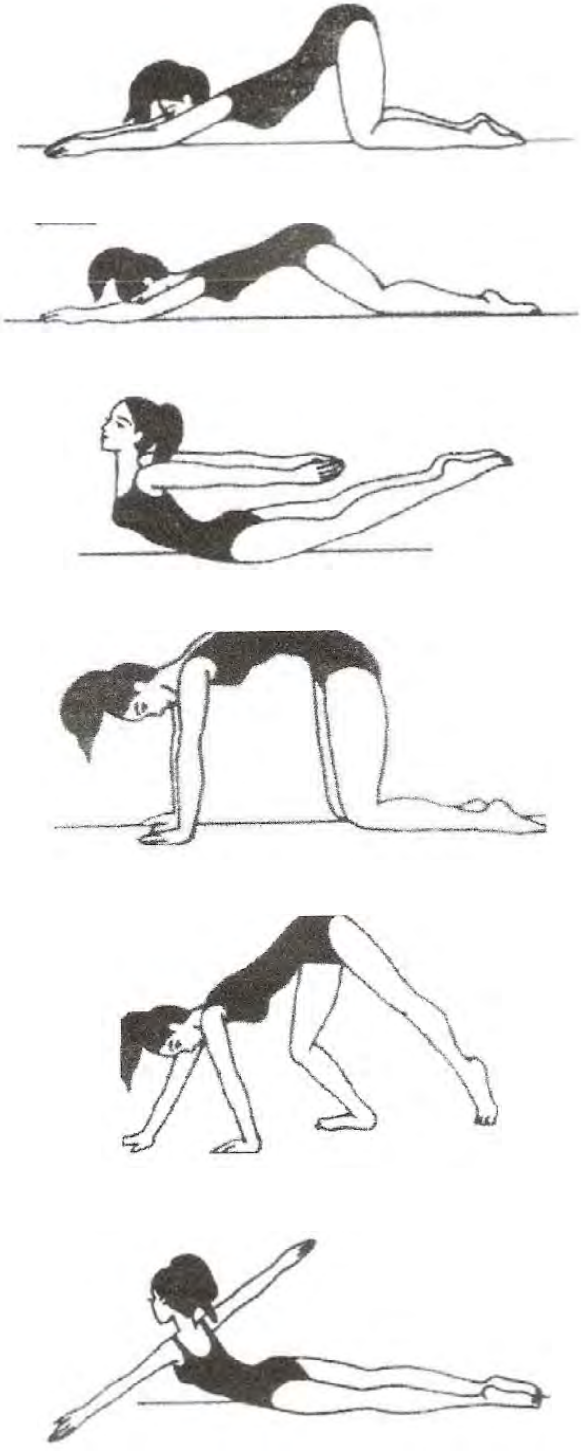


Рис. 1. Примерный комплекс упражнений при ограниченно подвижных смещениях и загибах матки

Гинекологический массаж – это ответственная лечебно-реабилитационная процедура, требующая от массажиста не только хорошей ориентировки в топографии внутренних женских половых органов и органов малого таза, но и умения хорошо разбираться в клинической картине гинекологического заболевания, показаниях и противопоказаниях к этой ответственной процедуре. С оговоркой

можно сказать, что гинекологический массаж может выполнять врач лечебной физкультуры, специалист реабилитолог, опытная медицинская сестра или акушерка, специально обученные и подготовленные выполнить эту деликатную реабилитационную процедуру под контролем врача-гинеколога.

Под влиянием гинекологического массажа возникает выраженное прямое рефлекторное раздражение большой зоны экстерорецепторов кожи живота, промежности, интерорецепторов сосудов внутренних органов, эндометрия и миометрия матки, брюшины, мочевого пузыря и прямой кишки. Гинекологический массаж вызывает заметные физиологические изменения крово- и лимфообращения в матке, мышцах промежности, соседних органах и тканях области таза и всей брюшной полости. Значительное действие массаж оказывает на мускулатуру тазовых органов и на весь связочный аппарат (поддерживающий, подвешивающий). Происходит укрепление всего связочно-мышечного аппарата матки, мышц тазового дна, промежности, соединительно-тканных и фасциальных пластинок, описанных нами ранее во вступительной части работы. Кроме того, массаж улучшает общее физическое состояние больной, повышает ее психоэмоциональное настроение, после сеанса массажа у женщин повышается работоспособность, исчезают боли, улучшается аппетит, нормализуется сон, функции кишечника и мочевого пузыря [1].

Неправильное положение матки и ее смещения, фиксированные и свободные, являются основным показанием к применению гинекологического массажа.

Определяя ретрофлексию как начальную стадию опущения матки, отдельные авторы считают нужным в этих случаях применение гинекологического массажа, который будет являться не только средством, направленным на ликвидацию патологии, но профилактикой и физической восстановительной реабилитацией начальных стадий опущения матки и стенок слизистой влагалища.

Продолжительность каждого сеанса гинекологического массажа колеблется от 5 до 10 минут с последующим продлением его до 15-20 минут. Курс физической реабилитации с помощью гинекологического массажа составляет в среднем 30-60 сеансов.

Цель проведения приемов восстановительного гинекологического массажа – растяжение спаек, вправление и приподнятие влагалища и матки. Чаще всего преследуется – растяжение основного связочного аппарата и других образований (рубцов, сращений и спаек), другая – растирание (поглаживание органов малого таза).

При проведении сеансов гинекологического массажа принято выделять пять основных технических приемов:

1. Массирование (растирание и поглаживание) ретрофлексированной матки, придатков и остальных органов полости малого таза. Цель: повышение тонуса и активация гиперемии тканей.
2. Восстановление нормального положения матки путем растяжения патологических образований (рубцов, сращений, спаек). Этим ликвидируются застойные явления в матке, пассивная гиперемия, отек и болевые ощущения.
3. Массирование связочного аппарата путем смещения матки в горизонтальном и вертикальном направлениях для повышения его тонуса и нормализации положения внутренних половых органов, а также улучшения лимфо- и кровообращения.
4. Массаж мышц брюшного пресса, пристеночных и мышц тазового дна путем поглаживания, растяжения и толчкообразного давления. Способствует укреплению нормального положения внутренних половых органов, улучшению функции кишечника.
5. Сочетание ручных приемов и положений туловища женщины, которые бы вели в итоге к полному восстановлению функций внутренних половых органов. В гинекологическом массаже обычно участвуют обе руки массажиста. Одна из них вводится во влагалище и поэтому условно называется «внутренней», а вторая действует со стороны брюшной стенки и обозначается как «наружная» [1].

Таким образом, гинекологический массаж состоит в основном из поглаживания, давления, растяжения мягких тканей. Всякий сеанс массажа ставит перед собой цель – привести орган и его основную функцию в физиологическое состояние.

Внутренняя рука при массаже является активнодействующей, играет большую роль в гинекологическом массаже и более ответственную, чем наружная. Она должна фиксировать матку, растягивать, смещать, массировать, но и тонко пальпировать, определяя состояние тканей внутренних половых органов.

Если имеется выраженная ретрофлексия матки, пальцы внутренней стороны руки через задний свод отталкивают и тем самым выводят ретрофлексированное тело матки для того, чтобы наружной рукой можно было подойти ко дну матки и фиксировать ее в нормальном положении.

Иногда указательный и средний пальцы внутренней руки несколько раздвигают и фиксируют с двух сторон шейку матки. Они не только массируют и приподнимают матку, а также производят круговые движения, улучшая подвижность всей матки. При этом наружная рука через брюшную стенку оказывает давление на заднюю поверхность матки, а через нее – на пальцы внутренней руки, которые способствуют разгибанию матки и выведению ее из ретрофлексии. Комплексы физических упражнений, современные методы и способы физической реабилитации, основные приемы проведения восстановительного гинекологического массажа при опущениях и начальной стадии выпадения матки представлены нами на рисунках.

Только при слаженном воздействии наружной и внутренней рук, при целенаправленном дви-

жении их, в зависимости от показаний, гинекологический массаж будет осуществляться технически правильно, оказывать восстановительное целебное действие и способствовать ликвидации начальных проявлений развития гинекологического пролапса.

Выводы:

1. Среди гинекологических больных, обращающихся сегодня за медицинской помощью в женские консультации, 20% составляют пациентки с неправильными положениями матки, опущениями и выпадениями внутренних половых органов и стенок влагалища. Среди них большое количество женщин с запущенными формами выпадения гениталий.

2. Основными причинами возникновения опущения и выпадения внутренних половых органов таза у женщин считаются чрезмерное повышение внутрибрюшного давления и анатомо-функциональные нарушения мышц тазового дна. Чаще эти нарушения происходят вследствие наступившей генерализованной дисплазии соединительной ткани анатомических структур, тесно связанных с травматическими повреждениями в процессе родов через естественные родовые пути.

3. Применение комплекса современных методов восстановительной физической, физиотерапевтической и психологической реабилитации при неправильных положениях матки и ее опущениях и позволяет устранить начальные стадии опущения и выпадения внутренних половых органов таза, улучшить общее физическое здоровье и сохранить качество жизни женщины.

4. Гинекологический массаж является важным и эффективным восстановительным методом комплексной физической реабилитации, может применяться при загибах матки, начальных стадиях опущения стенок влагалища и матки (фиксированной ретрофлексии, опущениях и частичном выпадении шейки матки).

Дальнейшие исследования планируется проводить в комплексе с применением хирургических методов коррекции пациенток с опущениями и выпадениями внутренних половых органов.

Литература:

1. Бенедиктов И. И. Гинекологический массаж и гимнастика. – Медицинская книга. – Издательство НГМА. – 1998. – 123 с.
2. Буянова С. Н., Савельев С. В., Гришин В. Л., Сенчакова Т. Н. Некоторые аспекты патогенеза пролапса гениталий. – Акушерство и гинекология. – 2001. - № 3. – С. 39-43.
3. Буянова С. Н., Смольнова Т. Ю., Иоселиани В. Ф., Куликов В. Ф. К патогенезу опущения и выпадения внутренних половых органов. – Вестник Российской ассоциации акушеров-гинекологов. – 1988. – № 1. – С. 77-79.
4. Вдовиченко Ю. П., Григоренко А. П., Бойчук В. М., Боцюра М. Д. Деякі аспекти патогенезу випадіння матки та стінок піхви у жінок, хірургічна корекція. – Репродуктивное здоровье женщины. – 2005. – № 1 (21). – С. 198-200.
5. Глебова Н. Н., Вехновский В. О. Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия у женщин с опущением и выпадением стенок влагалища и матки. – Диагностика и реконструктивно-хирургические методы лечения заболеваний репродуктивной системы женщин. – М. – 1988. – С. 48-50.
6. Григоренко А. П., Яворська Л. О. Оперативне лікування жінок з випадінням внутрішніх статевих органів. – Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України. – К.: «Інтермед». – 2004. – С. 165-167.
7. Золотухин Н. С., Бутина Л. И., Петров Ю. А. и др. Опыт реабилитации женщин с опущением и выпадением внутренних половых органов в пре- и постменопаузе. – Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України. – К.: «Інтермед». – 2004. – С. 193-197.
8. Коршунов М. Ю., Сазыкина Е. И. Пролапс тазовых органов. – СПб. – Научная литература. – 2003. – 14 с.
9. Кулаков В. И., Чернуха Е. А., Гус А. И. и др. Оценка состояния тазового дна после родов через естественные родовые пути. – Акушерство и гинекология. – 2004. – С. 26-30.
10. Мирович Е. Д. Патогенетическая профилактика и реабилитация при опущениях и выпадениях внутренних половых органов у женщин группы риска. – Автореф. дисс. докт. мед. наук. – Одесса. – 2008. – 40 с.
11. Милюкова Н. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура. Новейший справочник / Под общей ред. проф. Т. А. Евдокимовой. – СПб, Сова. – М.: ЭКСМО. – 2003. – 862 с.
12. Перещук Л. Л. Лечение и реабилитация гинекологических больных после пластических операций нижнего отдела гениталий.- Дис. канд. мед. наук : 14.00.01. – Харьков. – 1988. – 162.
13. Романовська Н. П. Клінічна анатомія в акушерстві і гінекології. – М.: ЦОЛІУЛ. – 1998. – 82 с.
14. Смольнова Т. Ю., Савельев С. В., Титченко Л. И. и др. Пролапс гениталий – следствие травматичных родов или генерализованной дисплазии соединительной ткани. – Акушерство и гинекология. – 2001. – № 4. – С. 33-37.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

МОДИФІКАЦІЯ ОБРАЗУ ЖИТТЯ: ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ, ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ – ГОЛОВНІ ПРИНЦИПИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ОЖИРІННЯ І ХВОРОБ ЛЮДИНИ

Мітюков В. О., Томашевський М. І., Сімарова А. В., Кириллов О. М., Писаренко П. М.*, Ярош А. М., Юр'єва С. Ю., Герасимова М. О.

Горлівський регіонарний інститут університету «Україна»

*Санаторій «Святі Гори»

Анотація. У статті вивчені і узагальнені закордонні наукові публікації. Також представлені власні дослідження по проблемі ожиріння, методів і засобів позбавлення людини від цієї хвороби. Надано сучасну оцінку ожирінню і поняттю «індексу маси тіла» (ІМТ). Визначена його міжнародна класифікацію. Розглянуто модифікацію образу життя, активну життєву позицію. Здорове збалансоване харчування і регулярні заняття фізичними вправами визнані головними принципами позбавлення сучасної людини від «хвороб цивілізації».

Ключові слова: здоров'я, ожиріння, ІМТ, класифікація, модифікація, фізична реабілітація.

Аннотация. Митюков В. А., Томашевский Н. И., Симарова А. В., Кириллов А. Н., Писаренко П. Н., Ярош А. Н., Юрьева С. Ю., Герасимова М. А. Модификация образа жизни: физическая активность, поведенческая психотерапия, здоровое питание – основные принципы предупреждения ожирения и болезней человека. В статье изучены и обобщены зарубежные научные публикации и предоставлены собственные исследования по проблеме ожирения, методов и способов избавления человека от этой болезни. Дана современная оценка ожирению и понятию «индекса массы тела» (ИМТ), его международная классификация. Рассмотрены модификация образа жизни, активная жизненная позиция. Здоровое сбалансированное питание и регулярные занятия физическими упражнениями признаны главными принципами избавления человека от «болезней цивилизации».

Ключевые слова: здоровье, ожирение, ИМТ, классификация, модификация, физическая реабилитация.

Annotation. Mitjukov V. A, Tomashevsky N. I., Simarova A. V., Kirillov A. N., Pisarenko P. N., Jarosh A. N., Jureva S. Ju., Gerasimova M. A. Updating of a way of life: physical activity, the

© Мітюков В. О., Томашевський М. І., Сімарова А. В., Кириллов О. М., Писаренко П. М., Ярош А. М., Юр'єва С. Ю., Герасимова М. О., 2009

behavioural psychotherapy, a healthy food – main principles of the prevention of obesity and illnesses of the person. In the article foreign scientific publications are studied and generalized and given own researches on a problem of obesity, methods and ways of disposal of the person from this illness. The modern estimation of obesity and concept of "an index of weight of a body" (IWB) is given, and its international classification. Updating of a way of life, an active vital position are considered. The healthy balanced food and regular physical exercises are recognized by major principles of disposal of the person from "illnesses of a civilization".
Key words: health, obesity, IWB, classification, updating, physical rehabilitation.

Вступ.

Сучасна наука реабілітологія, включаючи такий важливий розділ як валеологія, ставить сьогодні перед нами задачу навчити людину, починаючи з дитинства, зберігати, а в деяких випадках, відновити втрачене здоров'я [1, 2, 3].

Сьогодні значення фізичної реабілітації в медицині, як науки і практики збереження і повернення здоров'я у сучасному житті людини, різко зросло і продовжує підвищуватися. У першу чергу це пов'язане з наростаючими, так званими, сучасними «хворобами цивілізації».

Україна сьогодні переживає не тільки глибоку економічну кризу, а й стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до зменшення населення, але й до змін якісного його складу.

Питання розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаються як найбільш економічно вигідній та ефективний засіб профілактики різних захворювань серцево-судинної системи (ССЗ), цукрового діабету (ЦД), ожиріння, зміцнення, розв'язання інших соціальних та сучасних економічних проблем.

Актуальність теми полягає в тому, що фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері є складовою частиною загальної системи освіти комплексного підходу до формування розумових ті фізичних якостей, фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності, оздоровчої спрямованості і широкого використання різноманітних засобів і форм фізичної реабілітації. Фізична культура і фізична реабілітація у збереженні і відновленні здоров'я людини повинні займати значно більше місце, ніж вони займають на сьогодні [5, 6, 7, 8].

Тому необхідно людині використовувати всяку можливість для збільшення фізичної активності протягом дня. Раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ та використанням методів фізичної реабілітації, сучасних засобів дихання [3], які забезпечують економну роботу серця, легень, мозку та інших органів і систем. Заняття фізичними вправами повинні також стати невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли тяжкі захворювання, після операція, та з інвалідами.

Якщо кожний лікар, спеціаліст реабілітолог буде розуміти ці питання саме так, то він, незалежно від його спеціалізації, знайде своє місце у боротьбі за широке впровадження в життя різних форм і методів фізичної реабілітації, як в оздоровчих, так і в лікувальних цілях [3, 5, 6, 7, 8].

Робота виконана у відповідності до плану НДР Горлівського регіонарного інституту університету «Україна».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження. Вивчити та розробити головну концепцію формування культури здоров'я; свідомо відноситися людині до свого здоров'я на основі головних принципів валеології, поведінкової психотерапії і психології, фізичного виховання і сучасних засобів фізичної реабілітації; особистісно-орієнтований, компетентносно-рефлексівний підхід до освіти і виховання людини, яка особливо схильна до появи ожиріння; розробити необхідність свідомо змінити свій образ життя за допомогою його модифікації [4, 7, 9, 10].

Сьогодні людина значно обмежує свою рухому активність. Сучасна людина свідомо віддалилась від природи, яка ніколи не визволяла його від необхідності рухатися. Тому ми сьогодні розраховуємо здоров'ям за своє зневаження до цього могутнього стимулятора життя. Платимо гіподинамією, ожирінням, гіпертонією, погіршенням роботи серця, дихальної системи, серцево-судинної системи, цукровим діабетом [2, 3, 5, 6, 9]. При цьому ми розуміємо, що це закономірно знижує нашу працездатність, життєстійкість організму до інфекцій, сучасним хворобам, веде до передчасного постаріння і одряхлінння. У своїх наставляннях «Шлях до сцілення» академік А. П. Закревський пише: «Нам треба рішуче відмовитися від шкідливих звичок (алкоголь, паління, наркотики), нашої пасивної позиції, коли ми бажаємо бути здоровими і щасливими. Коли ви цього дійсно бажаєте! Змініть свій образ життя! Навчитися радіти життю. Психологи стверджують, що кожний десятий мешканець нашої планети – розучився радіти життю. Навчитися управляти своїм настроєм, змінити, по-перше всього, себе, а не інших. Відмовтеся від шкідливих звичок!».

Академік М. М. Амосов завжди підкреслював, «щоб бути здоровим необхідно проявити у житті власні зусилля, постійно займатися фізичною культурою і спортом: замінити цей принцип нічим не можливо» [1].

Фізичні навантаження на організм потрібні всім: здоровим, щоб укріпити серце, судини, нерви, легені, м'язи; хворим – щоб як можна швидше повернути втрачене здоров'я і працездатність [6, 7, 9].

Результати досліджень.

У наступний час прийнято виділяти такі складові частини фізичного здоров'я сучасної людини: фізичне, психічне і духовне.

Розглядається питання про стан на сьогодні духовного здоров'я, особливо серед молодих людей, і на наш погляд, найважливішу причину слід віднести низькому рівню фізичного виховання і спорту серед молоді.

Духовність, як відомо, припускає здібність людини поважати і додержуватися загальнолюдських правил, норм, принципів християнської мо-

ралі і права. Духовна людина – мудра людина. Вона здібна зберігати і постійно поліпшувати власне здоров'я, попереджувати зниження духовного потенціалу підростаючого покоління. Вона сприяє підвищенню загально-гігієнічного і фізичного виховання молоді, збереженню і умноженню нашого національного багатства, – всебічно фізично розвинутому, психологічно стійкому і духовному здоров'ю людини [1 – 4, 6]. Для цього нам необхідно більше уваги на сьогодні приділяти здоровому образу життя людей, а духовне здоров'я розглядати як джерело радості, щастя, впевненості в правоті своїх поглядів і переконань, підвищення соціальної значимості у суспільстві, професіональної працездатності, поліпшення якості життя і активного довголіття [1 – 10].

Фізична активність – звичайно важливий елемент життєдіяльності людини, м'язова маса якого достигає у деяких 45% загальної маси тіла. М'язова система нашого організму, як молодої людини, так і дорослої, потребує постійної і систематичної роботи. Фізкультура і заняття спортом нам життєво необхідні. Вони забезпечують нормальний хід важливих фізіологічних процесів в організмі, у тому числі обмінних процесів (метаболізм), попереджають появу ожиріння і послідовній розвиток так званої хвороби цивілізації – метаболічного синдрому.

Як показали результати досліджень співробітників Інституту кардіології ім. академіка М. Д. Стражеска, наявність у чоловіків підвищеного артеріального тиску (АТ) та одного з факторів ризику (ФР), наприклад, надмірної маси тіла, ЦД чи підвищеного холестерину (ХС) у сироватці крові, збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань в 1,2 раза. Наявність двох та трьох додаткових (крім підвищеного АТ) ФР збільшує цю імовірність приблизно в 1,5 та 1,9 раза відповідно. Для жінок відповідні ризики ще більш виражені: наявність у них одного, двох чи трьох додаткових ФР збільшує ризик розвитку ССЗ в 4,3; 6,6 та в 7,9 раза відповідно. Зазвичай ССЗ чи їх ускладнення у жінок розвиваються років на 10 пізніше, ніж у чоловіків. Однак у пацієнток вони мають більш негативну динаміку та частіше призводять до смерті.

Загалом, «летальна» значимість факторів ризику особливо висока для пацієнтів молодого віку. У хворих віком до 55 років фактори ризику сумарно збільшують імовірність «серцевої» смерті на 57%, у людей похилого віку – лише на 4%.

Таким чином, фактором ризику ССЗ є надмірна маса тіла, – тому ця проблема для сучасного суспільства дуже актуальна. Надмірна маса тіла є також передумовою для розвитку інших хвороб, таких як ЦД II типу, гіпер- і дислепідемія, артеріальна гіпертензія (АГ). Вирішуючи сьогодні таку проблему як ожиріння, можна попередити чи принаймні загальмувати розвиток багатьох інших ССЗ [1, 2, 6, 10] та діабету.

Особливо ризикують захворіти на ССЗ люди з вісцеральним ожирінням, коли жир відкладається переважно на животі і в області талії. Останні дослідження довели, що характер розподілу жирової тканини має більш важливе значення, ніж сама маса тіла. Надлишок центрального (вісцерального) жиру особливо тісно корелює з ризиком розвитку метаболічних порушень. Причина – такий жир є метаболічно активною тканиною, яка здатна синтезувати і вивільняти в кров багато біологічно активних речовин [6, 7, 10].

Орієнтиром при визначенні величини окружності талії є також середина відстані від нижнього краю реберної дуги і до передньо-верхньої клубової ості. Вже «ризиковим» вважається об'єм талії, більший ніж 94 см у чоловіків і 80 см – у жінок. Якщо об'єм талії у чоловіків становить більш як 102 см, а у жінок – 88 см, то таким пацієнтам слід рекомендувати змінити образ життя і активізувати фізичні вправи для зниження маси тіла. Задумайтесь, зниження маси тіла (без прийому лікарського засобу зменшує рівень глюкозурованого гемоглобіну крові на 2% (в абсолютних величинах), у той час, як гіпоглікемічні таблетовані препарати здатні забезпечити лише зниження на 1 – 1,5%. На підставі цього можна дійти висновку, що в арсеналі кардіологів, лікарів-терапевтів і спеціалістів реабілітологів крім фонендоскопа має обов'язково бути сантиметрова стрічка. Визначення об'єму талії повинно стати обов'язковою маніпуляцією під час обстеження пацієнта [1, 6].

Зменшення маси тіла забезпечує зниження рівня глюкози у крові, чим відчутно нівелює ризик розвитку серцево-судинних захворювань та їх ускладнень. Інша річ – яким чином краще досягти нормалізації вмісту в крові глюкози та, зокрема, глюкозурованого гемоглобіну? Яким чином, крім медикаментозних методів, можна забезпечити профілактику ССЗ та їх ускладнень на громадському рівні? Лише відмова від тютюнопаління зменшує загальну летальність серед осіб, що перенесли інфаркт міокарду, на 46%. На жаль, далеко не всі такі пацієнти «лякаються» інфаркту та позбавляються цієї шкідливої звички. Регулярні адекватні фізичні навантаження та вправи знижують загальну смертність на 20 – 25%, у тому числі й частоту летальних випадків від серцево-судинних захворювань. Вважається, що однією з основних причин є позитивний вплив фізичних навантажень на рівень артеріального тиску, обмін глюкози та ліпідів, на частоту серцевих скорочень (ЧСС) і, можливо, на інші фактори. Однак зазвичай у фізичних тренуваннях бере участь лише незначна кількість хворих з ожирінням, особливо із хронічною серцевою недостатністю.

Під час визначення допустимого режиму тренувань для осіб з низьким серцево-судинним ризиком можна обмежитись опитуванням (збір анамнезу), для осіб з високим ризиком розвитку ускладнень з боку серцево-судинної системи слід провести навантажувальне тестування.

Оптимальний режим фізичних навантажень – мінімум 30 хвилин на день протягом більшої частини тижня. Існують дані, що навіть сумарні 2 – 4 години зваженої фізичної активності на тиждень

зменшують ризик смерті від ішемічної хвороби серця на 32%, рівень загальної смертності при цьому зменшується на 21%. Інтенсивність фізичних навантажень можна визначати за допомогою ЧСС, які під час занять мають становити 60 -75% від розрахованого максимально допустимого свого значення. Більш інтенсивне навантаження не дає значних додаткових переваг для нормалізації серцево-судинної системи [1, 6, 9].

Невід'ємною частиною корекції є дієта. Пацієнти із ССЗ та високим ризиком їх розвитку мають обов'язково отримувати лікарські поради щодо оптимізації харчового раціону.

Калорійність продуктів має бути збалансована, перевагу слід надавати фруктам, овочам, продуктам, які багаті на харчові волокна, виробам з пшениці твердих сортів, морській рибі, білому нежирному м'ясу. Жири повинні бути лише рослинного походження, а молочні продукти (джерело кальцію) – знежирені. Показано обмеження солі у разі підвищеного АТ.

Дієтичні рекомендації приведені у відповідність із «середньоземноморською дієтою», основу якої становлять жирні кислоти. За допомогою раціону можна знизити рівень серцево-судинної смертності у осіб, які хворіють на ССЗ, на 65%. Як бачимо, нічого складного та надзвичайно дорогого в елементарних засобах профілактики ССЗ та їх ускладнень немає. Однак ефективність цих заходів у комплексі з фізичною реабілітацією набагато перевищує всі сподівання. Головне – усвідомлення кожним лікарем та спеціалістом реабілітологом, що крім нас, медичної спільноти, турбуватись про пацієнтів зокрема та суспільство загалом ніхто не буде. Не потрібно чекати допомоги «зверху», вона може ніколи не надійти. Буде значно краще, якщо кожен лікар та спеціаліст реабілітолог доводитиме цю корисну інформацію до своїх пацієнтів, по можливості – до їх рідних. Для цього варто готувати та розповсюджувати спеціальні тематичні довідково-рекомендаційні матеріали, щоб цю літературу можна було отримати в міських Центрах здоров'я, громадсько-професійних організаціях, врешті-решт – виготовити кафедрами фізичної реабілітації самостійно. Головне, аби бути більш професійно активними, усвідомити власну суспільну значимість, не бути байдужими до сучасних соціально-медичних проблем нашого суспільства. Як кажуть, «ніхто, крім нас», а разом ми можемо набагато більше [1, 2, 4, 6 - 8, 10].

Таким чином, недостатня фізична активність людини сприяє розвитку ожиріння і знижує чутливість скелетних м'язів до інсуліну, особливо у похилих і малорухомих людей. Так, наприклад, старіння і недостатня фізична активність похилих людей супроводжуються втратою м'язової маси і підвищенням маси тіла за рахунок накопичення жиру у ділянці нижньої частини живота і стегон, особливо у жінок. Обидва ці стани посилюють резистентність, яка розвивається у похилих і малорухомих людей, до інсуліну і сприяють виникненню діабету. Результати наукових досліджень вказують, старіння і малорухомий образ життя супроводжується специфічним порушенням окислення жирних кислот у м'язах, збільшує інсулінову резистентність і сприяє його тяжкому ускладненню – діабету II, метаболічному синдрому та «діабетичної стопи» [6 – 8, 10, 11].

Так якими ж повинні бути профілактичні впливи цим факторам ризику, які обумовлюють розвиток і прогресування симптомів цукрового діабету і діабетичної стопи? По-перше усього, на наш погляд, це боротьба сучасної людини з гіподинамією, надлишковою масою тіла і ожирінням III-IV класу, низькою фізичною активністю, атерогенний, збалансований характер режиму харчування, поведінкова психотерапія.

Надмірною вагою і ожирінням на сьогодні страждає більше 1,7 млрд людей у всьому світі. Так, у США розповсюдженість надмірної ваги і ожиріння серед дорослого населення за період з 2001 по 2002 рік склала 65,7%, при цьому частота ожиріння досягає 36,8% [11].

Ожиріння – хронічна патологія, яка характеризується збільшенням індексу маси тіла (ІМТ). У дорослих в залежності від ступеню збільшення ІМТ виділяють ожиріння I класу (ІМТ 30-34,9), II класу (35 – 39,9), III класу (> 40, значне ожиріння) і IV класу (> 50, «суперожиріння»), при ІМТ більше 60 говорять як о «суперсуперожирінні».

ІМТ не дозволяє буквально виміряти вміст жирової клітковини, він скоріше являється розрахунковим показником, який відражає загальний склад жиру в організмі і ризик можливих захворювань людини та ускладнень (ССЗ, ЦД типа II, АГ та ін.) [11].

ІМТ розраховується як відношення ваги у кг до квадрату зросту у $м^2$.

У США, за даними 2002 року, ожиріння (але не надлишкова вага) пов'язане з підвищенням показників смертності, яке обумовлено ожирінням.

Зниження ваги у сполученні зі зміною образу життя і підвищенням фізичної активності приводить до зменшення ризику розвитку ЦД типу II у хворих у до клінічному періоді. Ожиріння і метаболічний синдром – частий передвісник пошкодження коронарних артерій, а також він служить фактором ризику ЦД типа II, у той час як зниження ваги на 3 – 6 кг за рахунок зміни образу життя або вживання лікарських засобів (орлістан або метформин) зменшує ризик розвитку цукрового діабету [10, 11].

У сучасному посібнику по догляду за пацієнтами з цукровим діабетом похилої вікової групи, крім відомої медикаментозної терапії в обов'язковому порядку, особам 70 років і вище пропонується спеціальний комплекс фізичної реабілітації. У цей комплекс включені: щоденні фізичні вправи, які рекомендовані похилим пацієнтам: прогулянки, плавання або аквааеробіка, їзда на велосипеді, вправи у кріслі, йога, садівництво, різноманітна домашня праця.

У посібнику підкреслюється, що регулярна фізична активність дозволяє підвищити якість жит-

тя, зменшити прояви депресії і поліпшити загальний стан пацієнта [10, 11].

Фізіотерапевт, кардіолог, спеціаліст-реабілітолог, лікар ЛФК повинні знати цю патологію, яка на сьогодні доволі широко зустрічається, і підібрати умови для забезпечення безпеки виконання фізичних вправ, методів фізичної реабілітації, постійно контролювати рівень цукру у крові, частоту серцевих скорочень, ЕКГ, дихання і пульс під час занять фізичними вправами.

Ожиріння також розвивається під впливом генетичних аномалій і факторів зовнішньої середи, які призводять до позитивному енергетичному балансу, коли споживання калорій з їжею перевищує їх витрату. Генетичні фактори визначають формування апетиту, обмін речовин і особливості фізичної активності людини.

Зовнішні фактори, які призводять до надлишку калорій, включають пренатальні фактори, доступність недорогої апетитної і калорійної їжі, великі порції їжі, соціальні, економічні, етнічні і культурні передумови до переїдання, рекламу у засобах масової інформації і сидячий образ життя [8. 9, 10, 11].

Припускають, що головний вклад у збільшення показників ожиріння вносить підвищене споживання калорій їжі з відносно низьким вмістом рідини («суха їжа») і збагаченої жирами..

У частковості подібним характеристикам відповідає так званий «фаст-фуд» (блюда швидкого приготування). Вважають, що організм людини погано розпізнає висококалорійну їжу і тому не здатен відмежувати її споживання внаслідок надмірного надходження калорій [10].

Заслуговує уваги і той факт, що у людей, які снідають повноцінно, особливо з включенням у раціон готових до споживання злаків, ІМТ і ризик ожиріння (у жінок) нижче по зрівнянню з теми, хто сніданок пропускає. Вважають, що повноцінним являється сніданок з високим вмістом харчових волокон і низьким вмістом жирів. Саме такий сніданок дозволяє знизити ризик розвитку ожиріння.

До зменшення ризику призводять достатньо можливе зниження ваги на 10% протягом 6 місяців з послідовнім підтримуванням без жирової маси тіла на постійному рівні. Швидке зниження ваги, що відбувається протягом перших тижнів, пов’язане з втратою рідини, і в подальшому воно сповільнюється. Слід нагадати пацієнтам, що зниження ваги може приводити до метаболічних змін в організмі і тому потребує постійного дотримування режиму [1. 10].

Окрім медикаментозної та фізично-реабілітаційної тактики, при лікуванні хворих з ожирінням використовують зараз поведінкову психотерапію.

Поведінкова психотерапія – необхідна складова у зміненні образу життя людей, які страждають на надлишкову вагу. Психотерапія допомагає перебороти можливі перешкоди і сформувати довготривалу прихильність до змінення образу життя. До головних принципів поведінкової психотерапії відносять дотримування принципів здорового харчування, підвищення фізичної активності, виявлення несприятливих факторів, самоконтроль (підтримування у визначених рамках), зменшення стресу, виявлення і контроль стимулюючих факторів до занять фізичними вправами і спортом, що сприяє визначенню чіткої мети перед собою і формуванню системи нагородження.

Психотерапія приводить до зниження ваги на 5 – 10% протягом першого року (але не наступних 5 років), вона більш ефективна, ніж низькокалорійні дієти. У випадках використання медикаментозної терапії вона підвищує її ефективність. Використання поведінкової психотерапії найбільш ефективно дозволяє контролювати вагу, особливо після відказу від паління.

Слід зауважити, що сучасна медицина розрізняє фізичне і психічне здоров’я. Поняття «фізичне» і «психічне» здоров’я людини умовне і вживаються з подвійною метою: по-перше, щоб показати нерозривний зв'язок та взаємодію фізичного і психічного у життєдіяльності людини, по-друге, для акцентування позитивного впливу фізичних вправ на психіку та підкреслення важливості психічного розвитку сучасної людини. На жаль, за останні десятиріччя кількість психічних захворювань значно зросла [9, 10]. Як свідчать останні дослідження, однією з провідних причин цього явища є тривала фізична пасивність людей на фоні психічних стресів та тривалого напруження у нашому стрімкому XXI столітті [1, 4, 7, 9, 10].

Аналіз цих причин показує, що в процесі життєдіяльності людина, зазначаючи відносно невисоких фізичних навантажень, перебуває під постійним впливом великих психічних напружень. Це створює диспропорцію у функціонуванні систем організму, знижує загальний тонус та працездатність, сприяє перевтомі, виникненню патологічного стану, прискоренню старіння.

У загальному вигляді психологічна модель ставлення багатьох до зміни образу життя виглядає таким чином: дитина ставиться до фізичних вправ як до гри, юнак – як до непотрібної витівки, людина середнього віку починає розуміти значення модифікації образу життя з появою у неї тих чи інших захворювань, людина похилого віку – з глибоким жалем, що не змінив свого образу життя у більш молоді роки [8 - 11].

Тому, у наступний час у США переглядається посібник, який присвячено профілактиці, діагностиці і лікуванню ожиріння у підлітків і дорослих людей. В нього включені тепер рекомендації по зміні образу життя, використанню лікарських препаратів і показання до хірургічного лікування. Більш того, спеціальна робоча група, звертає особливу увагу робітників Системи Охорони Здоров’я на необхідність проведення активної освіченої роботи серед населення по визначенню індекса маси тіла, нормалізації харчування, фізичної активності і зміненню образу життя.

Людині здається, що їй увесь час ніколи, що їй не вистачає часу вранці спокійно вставати, розмірено робити фізичні вправи, бігати, плавати, ходити, регулюючи таким чином фізичний і психічний стан, не поспішаючи поснідати тощо. Звідки висновок – сучасна людина повинна контролювати, оцінювати та регулювати свою психіку та фізичне навантаження за рахунок її невикористаного потенціалу. А робити це треба щоденно: психічно та фізично «заряджати» або «розряджати» себе на спортивному майданчику, стадіоні, водному басейні, спортивному залі та ін.

Найбільш вдалий час для цього – вранці у процесі ранкової гігієнічної гімнастики, ходьби, бігу, плавання чи у тренажерному залі.

Модифікація образу життя людини, заняття фізичними вправами, бігом, на тренажерах, ранковою гімнастикою – це серйозна праця, часто важка, монотонна. Це подолання стійких звичок, лінощів і різних бажань. Це велике зусилля над собою. До цього треба підходити серйозно.

Медицина констатує, що більш ніж половина людей завжди чимось хворіють. А хвороба – це особливий функціональний, метаболічний синдром та психологічний стан, за якими людина хворіє гіпертонічною хворобою, серцево-судинними та склеротичними захворюваннями, інсультом, інфарктом, ожирінням, діабетом та ін. [8, 9, 10, 11].

Зниження індексу маси тіла (ІМТ), постійне збільшення, при відсутності протипоказань фізичної активності, психофункціональний самоконтроль, поведінкова психотерапія, здорове харчування являються на сьогодні головними принципами боротьби з ожирінням і профілактикою сучасних хвороб людини.

Науковими дослідженнями і практикою доказано, що схильність до виникнення ожиріння і метаболічного синдрому залежить від багатьох факторів, у їх числі важливе значення віддається спадкової схильності, віковим змінам, які мають особо важливе значення [8].

Метаболічний синдром відносно рідко виникає при відсутності ожиріння. Відповідно цієї причині важлива «модифікація образу життя», що направлена на зниження ІМТ, підвищення фізичної активності, здорове збалансоване харчування, - являються головними принципами у боротьбі за здоровий образ життя [1, 6, 7].

Спадкова схильність має особливу силу, і, коли зміни образу життя не приводять до достатньому зниженню ваги, для досягнення вказаної мети у доповнення може потребуватися медикаментозна терапія.

Серед важливих невирішених, на наш погляд, на сьогодні питань у піднятої нами проблемі і майбутніх наукових досліджувань методів і засобів фізичної реабілітації залишаються питання освіти населення [5, 8. 9, 10].

І починати, мабуть, треба з підвищення рівня освіченості абсолютно кожної людини, починаючи з раннього дитинства, молодшого шкільного віку. Актуальним представляється упровадження у теорію і методику фізичної реабілітації навчання сучасним загально дидактичним переформованим концепціям і підходам, необхідність створення можливості спрямованого впливу на досконаліть фізичного розвитку людини і оптимізації факторів, що впливають на цей процес, і пов'язаних з підвищенням рівня функціональних можливостей організму людини (учні шкіл, технікумів, інститутів здоров'я, фізичного виховання і спорту, університетів) [2, 4, 5, 7].

Найбільш концептуально виходить педагогічний аспект удосконалення і підвищення ефективності дидактичних основ фізичного виховання. Також важливе формування здорового стилю життя у виховної, гігієнічної, адаптивної, оздоровчореабілітаціної і лікувальної роботах як рішення проблем профілактики порушень здоров'я і його відновлення у підростаючому поколінні. Необхідні сучасні шляхи втілення їх у школах, ВУЗах здоров'я, фізичного виховання і спорту, орієнтованих на збереження і укріплення здоров'я. Важлива реалізація компетентносно-рефлективного підходу до особистносно-орієнтованої освіти, формування індивідуальності, культури здоров'я сучасної людини, виховання стійкої самосвідомої рухової активності засобами фізичного виховання і здорового образу життя з використанням відповідних модифікацій, що дозволяє нам ефективно вирішувати проблеми здоров'я протягом всього життя [1, 2, 5, 9].

Висновки:

1. Модифікація образу життя є головний і глибоко усвідомлюваний критерій невідкладної реабілітаційної допомоги людині, яка страждає на ожиріння.

2. В боротьбі з ожирінням і зниженням ІМТ пацієнтам слід підтримуватися здорового, збалансованого харчування та усвідомлюваного необхідністю підвищення фізичної активності. Тільки при цьому можна реально розраховувати на зниження ІМТ на 7 – 10% за період постійних і активних занять фізичними вправами від 6 до 12 місяців.

3. Недостатня фізична активність – самий короткий шлях до старіння і одряхління людини. Щоденні заняття фізичними вправами помірної активності, добра фізична підготовка позитивно впливають на зникнення багатьох сучасних хвороб людини. Малорухомий образ життя і низьку фізичну активність сучасної людини слід розглядати як усвідомлений фактор, який вносить значний вклад у появу і розвиток сучасних хвороб цивілізації.

4. Систематичні заняття фізичними вправами (одну годину щоденно, сучасний оздоровчий фітнес, плавання, тренажери, біг, ходьба та ін.) знижують ІМТ найбільш ефективно. Помірна щоденна фізична активність – одна з мір, яка асоціюється з втратою маси тіла, підтримку її на зниженому рівні, і зберігає працездатність та якість життя сучасної людини.

Подальше дослідження ожиріння передбачається провести в напрямку вивчення цієї проблеми

у жінок в I-II і III триместрах вагітності та підготовки їх до пологів.

Література:

1. Амосова Е. М. Профілактика серцево-судинних захворювань: кожен лікар може більше, ніж він думає. – Therapia Український медичний вісник – № 1 (33). – 2009. – Київ. – С. 5-7.
2. Апапнасенко Г. Л. Валеологія против депопуляции. – «Здоров'я України». Медична газета. – № 10 (119). – травень 2005. – С. 57-59.
3. Афанасьева О. В. Дыхание по методу Стрельниковой, Бутейко и другие дыхательные практики. – СПб: Астраль. – 2007. – 158 с.
4. Закревский А. П. Путь к исцелению. – Донецк: АОЗТ. Издательство «Донеччина». – 2008. – 288 с.
5. Кириллов О. М., Томашевський М. І., Смотров В. О. та ін. Компетентнісно-рефлексивні підходи в особистісно-орієнтованому навчанні студентів реабілітологів. Матеріали V Міжнародної науково0практичної конференції Сучасні педагогічні технології і освітні системи XXI століття. – 15-16 листопада 2007 р. – Кіровоград. – 2007. – С. 35-42.
6. Ломака Ж. М. Взаимосвязь духовности с факторами, формирующими здоровый образ жизни и здоровье. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2008. - № 11. – С. 185-188.
7. Митюков В. А., Пушкарева Н. С., Симарова А. В., Кучеренко Н. М. Метаболический синдром, физическая реабилитация и терапия «модификацией образа жизни» - Материалы I международной научно-практической конференции «Наука и технологии: шаг в будущее – 2006». – Белгород Руснауч книга. – 2006. – С. 28-33.
8. Мітюков В. О., Хруставка М. Д., Томашевський М. І., Кирилов О. М., Сімарова А. В., Гринчишин Л. А. Модифікація способу життя, рух і дихання по Бутейко – фізична реабілітація хворих та інвалідів (клініко-фізіологічне обґрунтування). Новітні технології підготовки фахівців вищої школи в сучасних умовах. – Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Горлівка. – 2008. – С. 42-51.
9. Мітюков В. О., Томашевський М. І., Ясинський І. І., Смотров В. О., Кирилов О. М., Гришина Л. М. та ін. Сучасні погляди на проблему покращення якості життя старіючих чоловіків. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 6.- 2008. – С. 254-259.
10. Мурза В. П. Фізична реабілітація. / Навчальний посібник. – К.: «Олана» - 2004. – 559 с.
11. Дж. Микеник Э. М. Берет. Ожирение и диета. – Новости медицины и фармации. - № 21 – 22. – декабрь 2008. – С. 21-22.
12. Руководство по наблюдению за пациентами с сахарным диабетом пожилой возрастной группы. Основные рекомендации. – Новости медицины и фармации. - № 21 – 22. – декабрь 2008. – С. 18-20.

Надійшла до редакції 09.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСЛЕ АМПУТАЦИЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Мятыга Д.С.
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрены методики лечебной физической культуры после ампутаций нижних конечностей на различных этапах восстановительного лечения. Охарактеризованы двигательные режимы, периоды и этапы восстановительного лечения. Определены задачи и средства лечебной физической культуры в послеоперационном периоде течения болезни. Описаны различные подходы к обучению больных ходьбе на протезах после ампутаций нижних конечностей с использованием общеукрепляющих и специальных упражнений, направленных на увеличение силы и выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а также упражнений для тренировки стояния и ходьбы на лечебно-тренировочном и постоянном протезах.
Ключевые слова: ампутация нижних конечностей, протезы, ходьба, физическая реабилитация, восстановительное лечение, методика лечебной гимнастики, специальные упражнения, выносливость и сила мышц.

Анотація. Мятига Д.С. Відновне лікування засобами лікувальної фізичної культури після ампутацій нижніх кінцівок. У статті розглянуті методики лікувальної фізичної культури після ампутацій нижніх кінцівок на різних етапах відновного лікування. Охарактеризовані рухові режими, періоди і етапи відновного лікування. Визначені завдання і засоби лікувальної фізичної культури в післяопераційному періоді перебігу хвороби. Описані різні підходи до навчання хворих ходьбі на протезах після ампутацій нижніх кінцівок з використанням загальнозміцнюючих і спеціальних вправ, направлених на збільшення сили і витривалості м'язів верхнього плечового поясу, а також вправ для тренування стояння і ходьби на лікувально-тренувальному і постійному протезах.
Ключові слова: ампутація нижніх кінцівок, протези, ходьба, фізична реабілітація, відновне лікування, методика лікувальної гімнастики, спеціальні вправи, витривалість і сила м'язів.

Annotation. Myatyga D.S. Restoration treatment by means of medical physical culture after amputations of lower extremities. In the article the methods of medical physical culture are considered after amputations of lower extremities on the different stages of restoration treatment. The motor modes periods and stages of restoration treatment are described. Tasks and facilities of medical physical culture are determined in the post operation period of illness. Different approaches are described to teaching of patients to walking on prosthetic appliances after amputations of lower extremities with the use of the general health building and special exercises, directed on the increase of power and endurance of muscles of overhead humeral belt and also exercises for training of standing up and walking on medico-training and permanent prosthetic appliances.
Key words: aamputation of lower extremities, prosthetic appliances, walking, physical rehabilitation, restoration treatment, methods of medical gymnastics, special exercises, endurance and myodynamia.

Введение.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, инвалиды составляют в среднем 10% от всего населения планеты. Это связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами, в том числе и социальными. По данным ряда авторов, большой процент первичных ампутаций назначается в результате диабета, облитерирующего эндартериита и других сосудистых заболеваний, которые проводятся в экстренном порядке по жизненным показателям [1,5]. Инвалидность изменяет социальное положение больного и ставит перед ним новые проблемы (приспособление к дефекту, изменение профессии). Потеря части тела психически тяжело переносится больными, разрушает приобретенный в процессе жизнедеятельности двигательный стереотип, приводит к существенному ограничению двигательной активности, снижению или потере работоспособности. Ампутация нижней конечности резко изменяет мускульный баланс, условия статики и динамики, иначе нагружает опорно-двигательный аппарат тела, что влечет за собой нарушение осанки, асимметрии плечевого пояса и разное напряжение мышц позвоночного столба [4].

Для достижения оптимальных результатов восстановительного лечения после ампутаций нижних конечностей решающее значение имеют три фактора: хорошая культя, соответствующий протез и программа реабилитации больного. Эти факторы тесно взаимосвязаны. Отсутствие физи-

© Мятыга Д.С., 2009

ческих нагрузок негативно отражается на уровне тренированности, физической подготовленности и здоровье инвалидов. При этом не только снижается работоспособность, но и теряются специфические навыки, которые были приобретены ранее [5, 6]. В основе различных функциональных расстройств деятельности организма больного лежит наличие постоянно действующих кинестетических раздражений. Особенно это наблюдается у больных с ампутациями нижних конечностей, когда исключается опорная функция и выключается из работы большая мускульная масса.

Главной целью лечебной физической культуры после ампутации нижней конечности является профилактика послеоперационных осложнений, подготовка к протезированию и обучение пользованию протезом.

Для построения эффективной системы физической реабилитации больных после ампутаций нижних конечностей необходим поиск новых средств и методов ее организации, которые активно влияют на улучшение деятельности систем организма и восстановление работоспособности.

Проблема разрабатывается нами согласно темы Сводного плана: «Медико-биологическое обоснование комплексного подхода к физической реабилитации тренированных и нетренированных лиц с заболеваниями разных систем организма с использованием информационного моделирования». Шифр темы: 4.3.3.2.г. Государственный регистрационный номер: 01086 U004553.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – на основании анализа современной научно-методической литературы рассмотреть основные подходы к назначению средств лечебной физической культуры в системе физической реабилитации больных после ампутаций нижних конечностей.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследований.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что в настоящее время существуют самые разнообразные методики лечебной гимнастики после ампутаций нижних конечностей.

С.Н. Попов, В.А. Епифанов, В.М. Мухин [2, 3, 4] после ампутаций нижних конечностей в использовании средств лечебной физической культуры (ЛФК) различают три основных периода: ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов); период подготовки к протезированию (со дня снятия швов до получения постоянного протеза); период овладения протезом.

Ранний послеоперационный период. Задачами ЛФК в этом периоде являются: 1) профилактика послеоперационных осложнений (застойная пневмония, атония кишечника, тромбозы, эмболии); 2) улучшение кровообращения в культе; 3) предупреждение атрофии мышц культи; 4) стимуляция процессов регенерации. Лечебную гимнастику авторы рекомендуют начинать в первые сутки после операции. В занятия включают дыхательные упражнения, упражнения для здоровых конечностей, со 2-3-го дня выполняют изометрические напряжения для сохранившихся сегментов ампутированной конечности и усеченных мышц; облегченные движения в свободных от иммобилизации суставах культи; движения туловищем — приподнимание таза, повороты. С 5-6-го дня применяют фантомную гимнастику (мысленное выполнение движений в отсутствующем суставе), которая очень важна для профилактики контрактуры и атрофии мышц культи.

После ампутации нижней конечности в основном соблюдается постельный режим. Однако при удовлетворительном общем состоянии с 3-4-го дня больной может принимать вертикальное положение с целью тренировки равновесия и опороспособности здоровой конечности. Больных обучают ходьбе на костылях.

Период подготовки к протезированию. После снятия швов начинают подготовку больного к протезированию, основное внимание уделяют формированию культи. Культя должна быть правильной формы, безболезненной, опороспособной, сильной и выносливой к нагрузке. Сначала восстанавливают подвижность в сохранившихся суставах ампутированной конечности. По мере уменьшения боли и увеличения подвижности в этих суставах в занятия включают упражнения для мышц культи. Так, при ампутации голени укрепляют разгибатели коленного сустава, при ампутации бедра — разгибатели и отводящие мышцы тазобедренного сустава. Проводят равномерное укрепление мышц, определяющих правильную (цилиндрическую) форму культи, необходимую для плотного прилегания гильзы протеза. Лечебная гимнастика включает активные движения, совершаемые вначале при поддержке культи, а затем выполняемые больным самостоятельно и с сопротивлением рук инструктора. Тренировка культи на опорность вначале заключается в надавливании ее концом на мягкую подушку, а затем — на подушки различной плотности (набитые ватой, волосом, войлоком) и в ходьбе с опорой культи на специальную мягкую скамейку. Начинают такую тренировку с 2-х минут и доводят до 15 минут и более. Для развития мышечно-суставного чувства и координации движений следует применять упражнения по точному воспроизведению заданной амплитуды движений без контроля зрения. При ампутации нижних конечностей формируется искривление позвоночника во фронтальной плоскости, что также следует учитывать при проведении занятий лечебной гимнастикой, включая в нее корригирующие упражнения. Перегрузка оставшейся ноги ведет к развитию плоскостопия, в связи, с чем необходимо использовать упражнения, направленные на укрепление мышечного и связочного аппарата стоп. Большое внимание в период подготовки к протезированию уделяется упражнениям, направленным на увеличение силы и выносливости мышц верхнего плечевого пояса и общеукрепляющим, так как при ходьбе на костылях основная нагрузка падает на руки, а

энерготраты организма при этом в 4 раза больше, чем при обычной ходьбе. Через 3—4 недели после операции начинают тренировку стояния и ходьбы на лечебно-тренировочном протезе, что облегчает переход к ходьбе на постоянных протезах.

Период овладения протезом. На заключительном этапе восстановительного лечения после ампутации конечности больного обучают пользоваться протезом. Техника ходьбы и методика обучения определяется конструкцией протеза, особенностями ампутации и состоянием больного. При проведении занятий с больными после ампутации нижних конечностей по поводу облитерирующего эндартериита, диабета, атеросклероза, а также в пожилом возрасте необходимо особенно осторожно и последовательно увеличивать нагрузку, контролируя реакцию со стороны сердечно-сосудистой системы. С.Н. Попов и В.А. Епифанов [2,3] предлагают обучать ходьбе на протезах по трем этапам. На первом этапе необходимо обучать стоянию с равномерной опорой на обе конечности, переносу массы тела во фронтальной плоскости. На втором — осуществляют перенос массы тела в сагиттальной плоскости, проводят тренировку опорной и переносной фаз шага протезированной и сохранившейся конечностью. На третьем этапе вырабатывают равномерные шаговые движения. В дальнейшем больной осваивает ходьбу по наклонной плоскости, повороты, ходьбу по лестнице и пересеченной местности. В занятия с больными молодого и среднего возраста включают элементы волейбола, баскетбола, бадминтона, настольного тенниса и др.

С.Ф. Курдыбайло с соавт. [1] на основании многочисленных клинических наблюдений и исследований разработал методические особенности обучения ходьбе больных после ампутации нижних конечностей на различном уровне. Весь период обучения пользованию искусственными конечностями первично протезируемых больных С.Ф Курдыбайло [1] условно подразделяет на 4 основных этапа. На **1 этапе** больные обучаются одеванию протеза и его креплений, привыкают к воздействию приемной гильзы в положениях сидя, реже - лежа, осваивают приемы вставания. **2 этап.** Основной задачей второго этапа является обучение устойчивому стоянию на протезе с сохранением равновесия, координации движений. Упражнения выполняются с опорой у гимнастической стенки. Больные осваивают перенос массы тела с одной конечности на другую, подъем протезированной конечности на ступеньку или нижнюю перекладину гимнастической стенки, шаг протезом или сохраненной конечностью вперед, назад, в сторону. После этого проводится обучение стоянию в брусьях, тренировка вестибулярного аппарата и сохранение равновесия при переносе масса тела с одной конечности на другую, повороты в стороны сначала с опорой на брусья, костыли, затем без опоры.. По мере улучшения равновесия вводятся новые упражнения с поворотами, движениями рук, с закрытыми глазами, с предметами в руках, взятие и перенос предметов, расположенных на разном расстоянии и высоте. При выполнении упражнений акцентируется внимание на сохранении равновесия, правильного положения тела, осанки и т.д. **3 этап** характеризуется освоением элементов шага и обучением ходьбе на протезах. Методика обучения зависит от конструкции протеза и уровня ампутации. По рекомендации С.Ф. Курдыбайло [1], занятие по обучению ходьбе строится с учетом дидактических принципов построения процедуры лечебной физической культуры. Проводится контроль частоты дыхания, частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления ежедневно в течение первой недели обучения и по мере необходимости в последующие дни. При появлении признаков выраженного утомления вводятся паузы отдыха в положении сидя. Занятия проводятся в спокойной обстановке, длительность их колеблется от 40 минут до 1,5 часа. Моторная плотность занятия не превышает 40-50 %. Темп ходьбы в начале обучения составляет 64-70 шагов в минуту, затем при освоении навыков - до 80-90 в минуту. Освоение ходьбы автор предлагает проводить по следующей схеме:

1. Освоение элементов шага.

2. Ходьба с опорой на брусья по ровному полу с сохранением темпа и скорости, затем с их изменением, с поворотами, с перешагиванием через невысокие препятствия. Ходьба с опорой на костыли или трости по ровному полу, затем с одной тростью или без опоры, по следовой дорожке, с изменением темпа, направления, под метроном или команду, через препятствия.

3. Ходьба по ступенькам лестницы с перилами, затем без них с дополнительной опорой и без нее. 4. Ходьба по дорожке. В среднем процесс обучения ходьбе у больных со средней степенью двигательной активности составляет 7-10 дней, с низкой - более 14 дней.

4 этап – закрепление автоматизма движений, выработка плавной и ритмичной походки по различным покрытиям, с различным темпом и скоростью передвижения.

Как указывает В.А. Епифанов [3], усовершенствование способов ампутации и развитие протезирования привели к созданию нового метода первичного протезирования — на операционном столе, или экспресс-протезирование. Основное его преимущество при ампутациях нижних конечностей — сокращение сроков реабилитации. Ранняя ходьба на лечебно-тренировочном протезе (первые дни после операции) способствует более быстрой адаптации больного к новым условиям жизни, формированию нового двигательного стереотипа, положительно влияет на психику. Начало обучения ходьбе на протезе зависит от общего состояния больного, травматичности операции, интенсивности боли и др. Целесообразно начинать обучение передвижению больного на протезе не позднее 3-х суток после операции. Вначале больные передвигаются с помощью костылей, слегка наступая на протез. Постепенно продол-

жительность ходьбы и нагрузку на протез увеличивают; к 7-му дню костыли можно заменить на трость. Через 2-3 недели больные уже пользуются постоянным протезом. Восстановительное лечение проводится по вышеописанной методике.

Выводы.

1. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что в настоящее время существуют самые разнообразные методики лечебной гимнастики после ампутаций нижних конечностей.
2. Определены задачи и средства проведения лечебной физической культуры, а также методика занятий лечебной гимнастикой для больных после ампутаций нижних конечностей.
3. Средства ЛФК и правильно подобранные комплексы физических упражнений с учетом уровня ампутации нижней конечности играют ведущую роль, как в формировании культи, так и в подготовке ее к протезированию, в обучении пользованию протезом.

Перспективным является обоснование и разработка программы физической реабилитации для больных после ампутаций нижних конечностей.

Литература:

1. Курдыбайло С.Ф., Яхонтова В.Г. Средства повышения двигательных возможностей инвалидов после ампутации конечностей // Травматология и ортопедия России. – 1994. - №1. – С. 16-24.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. завед. /[С.Н. Попов, Н.М. Валеев., Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
3. Лечебная физическая культура: учебное пособие /В.А. Епифанов – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – С. 468 – 475.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація /В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2005. – С. 203-219.
5. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу /За редакцією проф. В.В. Клапчука, проф. О.С. Полянської. – Чернівці: Прут, 2006. – 208 с.
6. ЯзловецькийВ.С., Верич Г.Є., Мухін В. М. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник/. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 238 с.

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРО СПЕЦІАЛЬНЕ МЕДИЧНЕ ВІДДІЛЕННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Небесна В.В., Гаврилін В.О.

Донецький державний університет управління

Донецький юридичний інститут Луганського державного університету внутрішніх справ ім. Е.О. Дідоренка

Анотація. У статті розглянуті питання специфіки занять у спеціальних медичних групах, задачі, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів, підготовку висококваліфікованих спеціалістів. Доведено, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Визначено задачі для ВНЗ щодо підготовки висококваліфікованих фахівців з достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності. Визначені труднощі і перешкоди, зумовлені неповноцінним станом здоров'я.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спецмедгрупа.

Аннотация. Небесная В.В., Гаврилин В.А. О специальном медицинском отделении по физическому воспитанию в вузе. В статье рассмотрены вопросы специфики занятий в специальных медицинских группах, задачи, проблемы и перспективы деятельности, направленные на профилактику заболеваний и укрепление здоровья студентов, подготовку высококвалифицированных специалистов. Доказано, что на протяжении последнего десятилетия в Украине сложилась тревожная ситуация – резко ухудшилось здоровье и физическая подготовленность студенческой молодежи. Определены задачи для вузов относительно подготовки высококвалифицированных специалистов с достаточным уровнем здоровья, физической и умственной трудоспособности. Определены трудности и проблемы, вызванные неполноценным состоянием здоровья.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, спецмедгруппа.

Annotation. Nebesnaya V.V., Gavrilin V.A. About special medical section on physical education in high educational establishment. Matters on specific character of lessons in special medical section, tasks, problems and perspectives of activities aimed of prophylaxis of illnesses and strengthening students, health, and training of high qualified specialists are examined in the article. It is proved, that during last decade in Ukraine there was a disturbing situation - health and physical readiness of student's youth has sharply worsened. Tasks for high schools concerning preparation of highly skilled experts with a sufficient level of health, physical and intellectual work capacity are determined. Difficulties and the problems caused by a defective state of health are determined.

Key words: students, physical education, special medical group.

Вступ.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Численні дослідження науковців України констатують тенденцію, відповідно до якої з кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Приблизно 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я і понад 50% – незадовільний стан фізичної підготовленості [1].

Задача кожного ВНЗ – підготовка висококваліфікованих фахівців з достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності, гуманітарних і професійних знань, умінь, а також підготовка фахівців, обізнаних у питаннях фізичного виховання і спорту, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань. Цим повинен оволодіти кожен випускник ВНЗ, незалежно від стану його здоров'я і фізичної підготовленості [1, 2]. В даний час практично на всіх кафедрах фізичного виховання ВНЗ поряд з основними відділеннями та з різних видів спорту створені спеціальні відділення, в яких фізичним вихованням займаються студенти, віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Спеціальні відділення охоплюють до 30% усіх студентів, що займаються на I - III курсах. Але якщо основні й навчально-спортивні відділення розв'язують поставлені задачі без особливих труднощів, то спеціальному відділенню доводиться долати перешкоди, зумовлені неповноцінним здоров'ям студентів, відсутністю у них попередньої фізичної підготовки і частішою захворюваністю порівняно зі студентами основної та спортивної груп [3, 4].

Робота виконана за планом НДР Донецького державного університету управління та Донецького юридичного інституту Луганського державного університету внутрішніх справ ім. Е.О. Дідоренка.

© Небесна В.В., Гаврилін В.О., 2009

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою нашого дослідження є аналіз та обґрунтування проблем організації фізичного виховання в спеціальних медичних групах у ВНЗ.

Результати дослідження.

Вступаючи до ВНЗ, кожен абітурієнт має уявлення про ту або іншу майбутню професію і спеціальність. Природно, крім схильності у виборі професії ним керує впевненість у своїх здібностях і надія на своє здоров'я та свої фізичні сили. В деяких випадках у процесі навчання у ВНЗ студент дізнається про професійні труднощі, які йому доведеться долати. Знаючи про неповноцінність свого здоров'я, одні прагнуть тим або іншим шляхом зміцнити його для оволодіння майбутньою спеціальністю і засвоїти певні навички, що компенсують його фізичну обмеженість, інші навпаки, знаючи про свій діагноз, намагаються захистити себе від будь-яких додаткових навантажень. Більш того, є студенти, які цілеспрямовано прагнуть у будь-який спосіб відмовитися від занять з фізичного виховання. Проте бажання мати гарний вигляд, бути мобільним, затребуваним і перспективним в суспільстві, особливо в справжніх умовах життя, бере гору. Тому допомогти такому студенту стати повноцінним фахівцем нарівні з його здоровими однокурсниками – основна задача спеціального медичного відділення.

На жаль, єдиних програм і єдиної методики проведення занять зі студентами спеціальних груп немає. У ВНЗ це завдання розв'язується по-різному. Є немало висловів практиків (педагогів і лікарів) про напрям діяльності цих відділень [3, 4, 5].

По-перше, існують розбіжності в питанні про принцип комплектування навчальних груп. Велика частина викладачів кафедр фізичного виховання і вузівських (дільничних) лікарів вважає, що комплектування груп спеціального відділення повинне проводитися за формами захворювань [6, 7]. Інші пропонують вести заняття в загальних групах навчальних потоків незалежно від вже наявних або поставлених діагнозів захворювань, тобто так, як у даний час проводять у ВНЗ військової спрямованості, де взагалі немає спеціальних медичних відділень.

По-друге, спірним залишається питання про навантаження. Лікарі й викладачі фізичного виховання відстоюють мінімальні фізичні навантаження на заняттях спеціального відділення або наполягають на веденні занять за типом лікувальної фізичної культури. Як правило, студенти, які відвідували заняття з фізичного виховання в спеціальних медичних групах ДонДУУ, відзначали високу, на їх погляд, щільність занять, велику інтенсивність вправ і надмірне загальне навантаження всього заняття в цілому.

По-третє, не вирішене дотепер питання про єдині для студентів ВНЗ контрольні нормативи тестування і залікові вимоги для студентів спеціальних груп, оскільки їх не можуть виконати 100% тих, хто займається, тоді як контрольні вправи або тести (ненормативні) й педагогічні спостереження дозволяють визначити ефективність занять і ставлення студента до предмета.

Отже, основне питання, навколо якого ведуться спори – це комплектування груп спеціального медичного відділення. Щоб розібратися в тому, якого принципу дотримуватися в комплектуванні груп, необхідно ознайомитися з розподілом студентів за формами захворювань. Маючи в своєму розпорядженні відомості тільки за Донецьким державним університетом управління, ми вважаємо, що склад наших студентів, утворений з представників різних районів Донецького регіону, є більш-менш типовим для більшості великих ВНЗ України (таблиця 1).

Як видно з таблиці, перші чотири місця за чисельністю посідають студенти з наступними формами захворювань: в юнаків – захворювання серцево-судинної системи, кістково-м'язової системи і сполучної тканини, розлад зору, хвороби органів травлення; у дівчат – захворювання серцево-судинної системи, кістково-м'язової системи і сполучної тканини, захворювання сечостатевої системи, розлад зору. Необхідно звернути увагу на високий відсоток форм супутніх діагнозів. При цьому основний і супутній діагнози зустрічаються в найрізноманітніших поєднаннях. Є випадки трьох, а іноді й чотирьох діагнозів у однієї особи. Ця обставина становить значну перешкоду комплектуванню груп за нозологічною ознакою. До того ж треба звертати увагу на те, що ми маємо справу не з хворими, а зі звичайними людьми (виходячи з положення, за яким сучасна молодь умовно здорова), придатними для виконання роботи за обраною ними спеціальністю, часом дуже важкою і розумово, і фізично. Діагноз у більшості випадків указує на перенесене студентом захворювання у минулому або не діагностоване перед вступом до ВНЗ, наслідки якого в тому або іншому ступені повинні згладитися в подальші роки життя.

Отже, комплектування груп за нозологічною ознакою врешті-решт звелося б до чистої формальності. По суті, така нозологічна група за фізичними можливостями в освоєнні матеріалу заняття з фізичного виховання залишиться такою ж строкатою (за винятком двох-трьох студентів), так ніби діагноз не був узятий до уваги. Який же у такому разі сенс розділяти групи за формами захворювань? Крім додаткових труднощів в організації занять і доборі вправ, це нічого не дасть ні за формою, ні по суті. Очевидно, в комплектуванні навчальних груп спеціального медичного відділення треба йти іншим шляхом, а саме: одночасно враховувати щонайменше, три чинники: діагноз захворювання, ступінь фізичного розвитку і результат нормативів тестування. Нерідко вирішальним чинником може стати не діагноз, а ступінь фізичного розвитку або на-

віть результат тестування. Дозування ж фізичного навантаження на заняттях кожен викладач зуміє в своїй групі здійснити самостійно.

На наш погляд, відстоюють комплектування груп за діагнозами такі групи працівників фізичного виховання:

1) лікарі, які ведуть лікарський контроль, але не мають фізкультурної освіти і не уявляють собі чітко задачі, програмний матеріал і методику спеціального медичного відділення;

2) викладачі фізичного виховання, які не мають досвіду роботи і знань з медицини та вважають студентів відповідно до діагнозів і висновків лікарів хворими, а не практично здоровими людьми (умовно здоровими);

3) викладачі фізичного виховання з медичною освітою і лікарі з фізкультурною освітою, які не проводили заняття у спеціальних медичних групах і не уявляють собі фізичні можливості й ступінь рухової активності цих студентів.

Щодо організації занять у спеціальному відділенні, то найприйнятнішою формою, яка виправдала себе, є звичайне заняття, яке складається з підготовчої, основної та завершальної частин, що проводять за загальним планом з урахуванням навчальної програми (за видами спорту), але акцентом на профілактику захворювань. Викладач повинен добре знати кожного члена групи, знайомитися з ним не тільки шляхом особистого спілкування, але й шляхом ретельного перегляду його направлення до спецмедгрупи, в окремих випадках доцільними є бесіди з лікарем, який проводив огляд студента.

Зважаючи на те, що багато хто зі студентів спеціальних медичних груп був звільнений в школі від уроків фізичного виховання, необхідно приділяти особливу увагу емоційності занять, щоб викликати в тих, хто займається, інтерес до фізичних вправ. Надзвичайно велике виховне значення в цьому плані мають рухливі ігри, різноманітність яких сприяє успішному засвоєнню багатьох рухових навичок і вмінь, використання елементів нетрадиційних видів спорту, для дівчат – оздоровчої аеробіки.

Поряд з оздоровчою спрямованістю спеціальне відділення ставить за мету вироблення основних рухових якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності, координації, а також прикладних навичок і спонукання до самостійних систематичних занять фізичними вправами. Тому до програми спеціального відділення входять легка атлетика, настільний теніс, спортивні ігри (волейбол, баскетбол), атлетична гімнастика та інші види спорту. Студенти спеціальних груп також слухають лекції теоретичного напряму з фізичного виховання безпосередньо на заняттях. Проте теоретичний цикл для спеціального відділення не планується.

Серйозне питання в роботі спеціального медичного відділення – облік ефективності занять і засвоєння програмного матеріалу студентами. Від виконання технічних елементів за видами спорту студенти даних груп, як правило, звільнені. Залишаються окремі контрольні нормативи тестування. Але якщо вправи (з різних видів спорту) студенти виконують безперешкодно, то з нормативами справа обстоїть значно складніше. Нормативи розробляються звичайно з урахуванням виконання їх на оцінку в балах. Проте при прийманні заліків багато студентів, які сумлінно займалися, деякі нормативи не можуть виконати навіть на мінімальну оцінку. Особливо старанні, бажаючи одержати високий бал, перенапружу-

Таблиця 1.

Форми захворювань студентів спеціальних медичних груп (%)

Форма захворювання	Юнаки		Дівчата	
	діагноз			
	основний	супутній	основний	супутній
Захворювання серцево-судинної системи	30,26	10,22	25,00	7,22
Захворювання органів дихання	6,57	1,67	4,38	1,96
Захворювання органів травлення	7,89	11,54	8,13	19,04
Захворювання сечостатевої системи	0,76	0,80	13,75	5,21
Травми	5,85	2,60	1,65	4,22
Захворювання нервової системи і органів чуття	5,26	2,31	3,75	0,16
Захворювання органа зору	7,89	2,94	12,11	9,80
Захворювання кістково-м’язової системи і сполучної тканини	27,63	13,63	23,75	11,76
Захворювання системи кровообігу	0	0	1,25	1,96
Захворювання ендокринної системи	2,63	2,68	4,35	2,21
Інші захворювання	5,26	2,21	1,88	1,96
Усього	100,0	50,6	100,0	65,5

ються фізично, що явно протипоказано для даного контингенту студентів. Таким чином, втрачається сенс виконання нормативу тестування.

Але такі вимоги, як складання і виконання комплексу індивідуальної гімнастики і проведення його в групі, участь у суддівстві спортивних змагань бажані й добиватися їх виконання можна беззастережно від усіх студентів спеціального відділення. Контрольні вправи, що проводяться періодично протягом навчального року, і залікові вимоги повідомляються студентам завчасно з відповідними поясненнями і обґрунтуваннями. Зазначимо, що вони сприймаються тими, хто займається, з повним розумінням їх доцільності та необхідності.

Студенти, які займаються в групах спеціального відділення, знаходяться під постійним лікарським контролем. Первинний огляд вони проходять після вступу до ВНЗ нарівні й одночасно зі всіма студентами. В подальшому (у вересні й протягом навчального року) проводяться поглиблені обстеження студентів. Наприкінці першого року навчання необхідний повторний огляд всіх студентів спеціального відділення для обліку ефективності занять з фізичного виховання й для того, щоб до початку наступного навчального року були підстави для допуску до практичних занять. Таким чином, повний медичний огляд з антропометрією студентів спеціальних груп повинен проводитися, на нашу думку, на початку кожного навчального року на I - IV курсах.

Зупинимось на рекомендаціях, які лікарі записують до картки студента і повідомляють йому. Вони дуже важливі як для викладача фізичного виховання, так і для студента. Першому це допомагає правильно дозувати навантаження на занятті, другому – визначити заходи, які будуть корисними або від яких слід утримуватися, щоб не погіршити свого здоров'я. На практиці, на жаль, деякі лікарі дають рекомендації, що вводять в оману студента і не надають допомоги викладачу. Переглядаючи медичні карти студентів у деяких ВНЗ Донецька, можна прочитати такі записи: «допускається до занять, крім бігу і стрибків», або «виключити вправи, пов'язані з нахилом тулуба», або «звільняється від занять на відкритому повітрі в холодну пору року», або «допускається до занять без приладів, ігор у волейбол і баскетбол» і т. ін. Таких прикладів можна навести безліч.

На наш погляд, не можна ігнорувати розумні рекомендації лікаря але вони мають бути обґрунтовані методичними міркуваннями. Кожен викладач спеціального відділення, як правило, фахівець з великим стажем, обізнаний про стан здоров'я тих, хто займається у нього в групі, володіє методикою, знає біодинаміку.

Заняття фізичним вихованням у спеціальному медичному відділенні зміцнюють студентів фізично, виховують у них основні рухові якості, тому звільнення їх від фізичних вправ і видів спорту тільки заважає їм оволодіти життєво необхідними знаннями і навичками. Більш того, кредитно-модульна система навчання, за якою на кожному занятті студент заробляє бали, тобто звільнені відвідують заняття і вивчають теоретичні аспекти фізичного виховання, сприяла зменшенню кількості звільнених від занять з фізичного виховання на 50%.

Регулярні заняття в повному обсязі спеціальних програм у жодному разі не можуть зашкодити здоров'ю тих, хто займається. Навіть студентів спеціальної групи можна допускати до занять у загальних групах, але тримати їх на особливому обліку. Індивідуальні заняття необхідні лише у випадках наявності важких захворювань у студентів. За таких обставин індивідуальні заняття повинні організовуватися вже за типом лікувально-фізкультурних.

Висновки.

Очевидно, необхідно і далі вести роботу спеціального медичного відділення на основі оздоровчої спрямованості, виховуючи студентів різнобічно фізично підготовленими, заповнюючи прогалини в їх фізичному розвитку шляхом комплексного застосування арсеналу засобів і методів фізичного виховання з урахуванням у кожному окремому випадку індивідуальних особливостей студентів.

Найкращий результат досягається веденням занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні навантаження неефективні й заняття з їх застосуванням нецікаві, максимальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях і фізичній неповноцінності, необхідно спрямовувати їх свідомість на всебічну активність як в праці, так і в побуті.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем, що стосуються занять у спеціальних медичних групах з фізичного виховання у ВНЗ.

Література:

1. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис….канд. наук з ФВіС: 24.00.02./ І.Р. Бондар, Волинск. ун-т – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Доценко О. Проблеми організації фізичного виховання в вищих навчальних закладах, як фактора зміцнення здоров'я і підвищення рухових можливостей студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп / О.Доценко, В. Астахов, Ю. Попович // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2000. – № 2. – С. 78-83.
3. Инновационный подход к физическому образованию студентов специальной медицинской группы в ВУЗе. / А.Й. Загревская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С 4.
4. Чабан І.П. Програмування занять з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення. / І.П. Чабан // ПП та МБПФВіС. Х., 2003. – С. 58.
5. Бондар І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / І. Бондар, М. Породько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Х. – Л., 3003. – № 16. – С. 79-87.
6. Общая физическая подготовка студентов с отклонениями в состоянии здоровья. / Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В.А. Епифанов. – М., 2006. – С. 288-297.
7. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис…. канд. наук з ФВіС: 24.00.02./ О.Т. Кузнецова, ЛДіФК. – Л., 2005. – 22 с.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ШКОЛА-ИНТЕРНАТ КАК ИНСТИТУТ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ-СИРОТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Овчинникова М. Н.
Донецкий институт психологии и предпринимательства

Аннотация. Рассматриваются условия для формирования здорового образа жизни у воспитанников школы-интерната с учетом психологических и организационных факторов. Исследуется функционирование системы обучения детей-сирот в условиях школы-интерната. Определены слабые звенья ее функционирования, причины ее неэффективности и разработана концепция построения системы формирования ЗОЖ детей. Раскрыты виды и формы работы по формирования здорового образа жизни детей-сирот в школе интернатного типа. Особое внимание уделяется внеклассной спортивно-массовой работе.
Ключевые слова: школа-интернат, дети-сироты, факторы, система, здоровье.
Анотація. Овчинникова М.Н. Школа-інтернат як інститут формування у дітей-сиріт здорового способу життя. Розглядаються умови для формування здорового способу життя у вихованців школи-інтернату з урахуванням психологічних і організаційних чинників. Досліджується функціонування системи навчання дитяти-сиріт в умовах школи-інтернату. Визначено слабкі ланки її функціонування, причини її неефективності й розроблено концепцію побудови системи формування ЗСЖ дітей. Розкрито види й форми роботи з формування здорового способу життя дітей-сиріт у школі інтернатного типу. Особлива увага приділяється позакласній спортивно-масовій роботі.
Ключові слова: школа-інтернат, діти-сироти, чинники, система, здоров'я.
Annotation. Ovchinnikova M.N. Boarding school as an institute of forming healthy way of life for the children-orphans. Conditions for formation healthy way of life at pupils of a boarding school are examined in a view of psychological and organizational factors. Functioning system of training of children - orphans in conditions of a boarding school is investigated. Weak parts of its functioning, the reason of its inefficiency is determined and the concept of construction of system of formation healthy way of life of children is developed. Kinds and forms of work on formations of a healthy way of life of children - orphans at boarding school type are opened. The special attention is given out-of-class sports - mass work.
Keywords: boarding-school, children-orphans, factors, system, health.

Введение.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена необходимостью гармоничного развитии личности ребенка. Именно в школе на занятиях физической культуры дети должны освоить культуру здоровья, сохранить и пронести ее по жизни. С психологической точки зрения, главное в занятиях физической культурой – воспитание у детей чувства уверенности в себе, веры в свои силы и возможности, а также товарищеское отношения друг к другу. С педагогической точки зрения в условиях школы, при максимальной учебной нагрузке и шестидневном или пятидневном учебном цикле, актуальность занятий физической культурой еще более возрастает, повышается роль занятий для сохранения и укрепления здоровья детей, развития двигательных способностей. А главное, школа для ребенка – это первый институт формирования здорового образа жизни.

Поэтому необходимо в этот период успеть сформировать двигательные умения и навыки, а главное, дать знания о формировании здорового способа жизни. Главная цель курса физической культуры в школе – создание активного запаса умений и навыков (школы движений), а в процессе освоения азбуки движений – приобретение учащимися знаний о сохранении и укреплении их здоровья.

Указанные обстоятельства подчеркивают насущную необходимость более глубокого изучения противоречий, характерных для современной системы обучения учащихся основам физической культуры и здорового образа жизни. В настоящее время наиболее очевидными стали следующие недостатки:

1. Учитывая важность поэтапного освоения программы, в структуре обучения и выделяя такие уровни освоения, как знания, умения и навыки, имеются существенные недостатки в методах формирования двигательных представлений и недостаточном объеме усвоения учащимися двигательных умений.

2. На теоретическом уровне целенаправленное формирование необходимых знаний о здоровом образе жизни, рациональной структуре осваиваемого двигательного действия (когнитивный компонент обучения движениям), а также формирование четких представлений о рациональной технике выполнения двигательных действий (перцептивный компонент) звучит в каждом конспекте урока физической культуры. А в практической деятельности учителя этим вопросам не уделяют должного внимания. Методики и технологии решения указанных задач недостаточно разработаны и адаптированы к возможностям учащихся и учителей физкультуры.

Отмеченные недостатки школы указывают направление научного поиска и позволяют сформулировать проблему данного исследования, которая заключается в разработке и научном обосновании теоретических и методических основ системы обучения учащихся по предмету «Физическая культура» в контексте формирования здорового образа жизни.

Современная система обучения в школе строится главным образом на принципе взаимодействия приобретенных навыков и формируемых умений и навыков. Она предполагает определенную последовательность в приобретении новых знаний, разучивании упражнений и учитывает явление положительного переноса двигательного опыта в повседневную жизнь. [1, 2, 3, 4] Однако в программе, при раскрытии последовательности формирования двигательных умений, не учитывается влияние психологического фактора и педагогических условий школы.[5, 6]

На наш взгляд, существующая в настоящее время система обучения детей по предмету «Физическая культура» не является адекватной возможностям учащихся и не решает последовательно всех задач, начиная от приобретения знаний и представлений о двигательном действии, и завершая совершенствованием двигательных навыков, практическим их использованием.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого института психологии и предпринимательства.

© Овчинникова М. Н., 2009

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – раскрыть проблему формирования у детей-сирот здорового образа жизни в системе обучения общеобразовательной школы-интерната по предмету «Физическая культура».

Задачи исследования.

1. Исследовать функционирование системы обучения детей-сирот в условиях школы-интерната.

2. Определить слабые звенья ее функционирования, причины ее неэффективности и разработать концепцию построения системы формирования ЗОЖ детей.

3. Раскрыть виды и формы работы по формирования здорового образа жизни детей-сирот в школе интернатного типа.

Результаты исследования.

Практика показывает, что наиболее успешное формирование у учащегося здорового образа жизни, развитие его двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается и осознанно совершенствует разнообразные движения для сохранения и укрепления своего здоровья. Учебный процесс физического воспитания в школе-интернате состоит из следующих видов подготовки: психологической, физической, технической, и тактической. Данное разделение видов подготовки условно, поскольку на практике они тесно связаны между собой. А физическая подготовка позволяет быстрее овладеть не только техникой движения, но и психологическими и тактическими приемами. Но чтобы учебный процесс в школе-интернате был продуктивным, учителю физкультуры необходимо учитывать основные факторы влияния на формирование личности ребенка (таблица 1).

Все учащиеся школы-интерната и взрослые знают о роли движения, питания и закаливания для организма, но не все адекватно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих. Это проявляется в: ограничении движений детей и чрезмерной опеки взрослых; неумении и нежелании активно и интересно проводить свое свободное время с друзьями и семьей; переедании и нерациональном питании; употреблении алкоголя, наркотиков и курении; жизни «по течению».

Жизнь ребенка, здоровье, интерес к различным видам деятельности во многом зависит от условий его существования. А. Исаев понятие «здоровье человека» представил как триаду, состоящую из компонентов: движения, питания, закаливания [1]. Соглашаясь с его мнением, на наш взгляд, необходимо ввести еще компонент – отношение к себе и другим. Особенно это значимо в работе с детьми школы-интерната.

Учебно-воспитательная работа в школе-интернате № 1 осуществляется соответственно Закону Украины «Об образовании», который отмечает, что основной целью образования является формирование всесторонне развитого человека, как высшей ценности общества. Поэтому основными направлениями экспериментальной работы по организации жизнедеятельности воспитанников школы-интерната № 1 относительно ЗОЖ были:

1. Внедрение нового режима дня в школе-интернате;
2. Внедрение новой структуры управления деятельностью учеников в сфере физического воспитания и привлечения совета школы-интерната к процессу образования и воспитания детей-сирот средствами физической культуры и спорта в составе: директора, его заместителей, учителя физической культуры, воспитателей, социального педагога, психолога и врача;
3. Проведение различных видов и форм занятий по физическому воспитанию с привлечением

Таблица 1.

Факторы, влияющие на продуктивность урока физической культуры для формирования здорового образа жизни

Психологический (мотивационный)	**Организационный**	**Основные педагогические условия**
Отношение к предмету учителя	Внешний вид учителя и учеников, личный пример учителя	Кадровое обеспечение школы учителями-профессионалами
Отношение к предмету ученика	Четкая организация урока	Личностная ориентация учащихся на ЗОЖ
Престиж учителя и морально-ценностная ориентация учащихся	Требовательность учителя к себе и к учащимся	Методическое обеспечение школьного образования
Интерес учащихся к предложенным видам деятельности (урочная и внеурочная)	Системность обучения предмету	Научное обеспечение уроков как средство формирования ЗОЖ детей
Стиль отношений «учитель-ученик». Доверие к ученику и учителю.	Соответствие методов обучения и формы работы на уроке возрастной категории учащихся.	Наличие хорошего психологического климата в коллективе учителей и учащихся
Стимулирование обучения в школе и к уроку физкультуры в частности	Контроль этапов прохождения программы. Домашние задания, как основная форма самостоятельной деятельности.	Материально-техническое обеспечение урока

тренеров-преподавателей к спортивной работе в школе-интернате;

4. Организация совместной деятельности с другими общеобразовательными заведениями в направлении оздоровления и развития детей-сирот;
5. Привлечение одаренных воспитанников школы-интерната к спортивной деятельности в командах района, города и области.

Жизнь детей-сирот в школе интернатного типа круглосуточно проходит под контролем специалистов и подчинена обоснованному режиму дня. Первая половина дня в школе-интернате посвящена урокам, как и во всех общеобразовательных школах, но с девяти часов. Согласно нашей программы, день в школе-интернате стал начинаться в семь часов. Далее дети выполняли утреннюю гимнастику, гигиенические процедуры, посещали столовую. По нашим рекомендациям дети получили 1 час свободного времени до начала учебных занятий. Каждый ученик использовал его по своему усмотрению: занятиями ритмичной гимнастикой, выполнением упражнений на тренажерах, оздоровительным бегом, танцами, подготовкой к соревнованиям, конкурсам и воспитательным мероприятиям.

Не подлежит сомнению, что система учебно-воспитательной деятельности в условиях интерната во второй половине дня также имела большие резервы, потому что в ней заложены значительные возможности для воспитания у детей-сирот интереса к занятиям в различных видах деятельности. И если учебно-воспитательная работа во второй половине дня была организована в школе рационально и постоянно совершенствовалась, то интерес к активной жизни у детей-сирот только прогрессировал.

Успех воспитательной работы обуславливается и развитием общественной деятельности школьников и учителей на принципах демократии, гуманизма, свободы выбора деятельности. Поэтому в школе-интернате в системе физического воспитания детей-сирот была создана система взаимодействующих социальных инфраструктур. Структура социальной деятельности включала урочную и внеклассную деятельность субъектов учебно-воспитательного процесса, где каждый из них выполнял свою ролевую функцию (рисунок 1).

Организация учебной, игровой, спортивной и трудовой деятельности допускала свободу выбора деятельности учащегося и отвечала приобретенным социальным качествам ученика школы-интерната. Относительно формирования у детей-сирот активной жизненной позиции, нами были предложены и внедрены разные виды занятий и формы работы по физическому воспитанию. Все формы работы были взаимосвязаны и дополняли друг друга.

В **учебной работе**, согласно программы общеобразовательной школы, три раза в неделю проводились уроки физической культуры. Анализ

Рис. 1. Структура управления жизнедеятельности детей-сирот в сфере ЗОЖ в школе-интернате

посещаемых уроков физической культуры в школе-интернате выявил несоответствие названия предмета «Основы здоровья и физическая культура» содержанию видов деятельности. На современном этапе возможности учителя физической культуры, как профессионала, в выполнении программы мы реализовали в проведении двух курсов по одному предмету: теоретического – «Основы физической культуры и спорта» и практического – «Основы физического развития».

Работа учителя физической культуры в данном направлении изменила:

1. Назначение урока;
2. Содержание урока;
3. Восприятие урока воспитанниками;
4. Результаты влияния урока на учеников;
5. Самостоятельную деятельность учеников (на уроке и во внеурочное время).

Словом и собственным примером учитель, зная каждого ребенка-сироту индивидуально, строил взаимоотношения с ним *на уровне будущей самостоятельной личности*. Поэтому заинтересованность в получении знаний от учителя физической культуры стала нужной в школе-интернате, так как учитывала интересы и потребности учеников. Получая необходимые знания по предмету, ученики с желанием занимались после уроков на факультативных занятиях, в тренажерном зале, кружке «Грация», в спортивных кружках (по волейболу, баскетболу, аэробике, настольному теннису).

Также необходимо отметить, что в школе-интернате, после введения самоуправления и реализации социальной деятельности, ученики старшей школы имели реальную возможность получить инструкторскую практику и кураторские умения и навыки (в обычной общеобразовательной школе это очень трудно сделать потому, что ученики начальной, средней и старшей школы учатся одновременно). Ученики старших классов наладили тесный контакт с учениками младших классов, благодаря отведенному в распорядке дня времени на эту деятельность (утром – это утренняя гимнастика, час до занятий, вечером – время на самостоятельную работу или деятельность по интересам).

Приобретенные умения и навыки учеников старшей школы также использовались в организации и проведении воспитательных мероприятий, спортивных соревнований, конкурсов в начальной и средней школе. Помощь учителю физической культуры, учителям-предметникам, воспитателям в этом виде деятельности формировала у детей чувство особенной ответственности за свои поступки, за свое образование, ориентировала их на общечеловеческие ценности, тем самым формировала у них единый здоровый социум.

В **физкультурно-оздоровительной работе** в режиме дня ежедневно, в зависимости от возраста и содержания учебных занятий проводились утренняя гимнастика, физкультминутки, спортивные часы, физкультпаузы и т.п.

Внеклассная спортивно-массовая работа осуществлялась под руководством учителя физической культуры и созданного совета физкультурно-спортивной работы. Проводились интегрированные физкультурные занятия с элементами валеологии и экологии, спортивные праздники, спортивные развлечения, спортивные соревнования, по разным видам спорта, организована работа кружков и секций спортивного характера.

В школе-интернате работают четыре тренера-преподавателя, которые постоянно тренируют свыше 60 детей-сирот по 4 видами спорта: футбол, бейсбол, плавание и легкая атлетика. Кроме того, в школе-интернате работает специалист по спортивным танцам и аэробике, где в двух группах занимаются 23 воспитанника.

Привлечение тренеров-преподавателей к работе в школе-интернате предоставило возможность ребенку-сироте эмоционально пережить активность жизни средствами спортивной деятельности. Эта активность не могла не отобразиться и на других воспитанниках школы-интерната. Рассказы о спортивных соревнованиях естественно имеют элемент преувеличения, что, в свою очередь, воспринимается слушателями как достижение высокого уровня, то есть высшего социального статуса, на который нужно равняться, на что нужно обратить внимание и что необходимо делать для достижения этого уровня.

Кроме существующих мероприятий и летних оздоровительных лагерей отдыха, с целью улучшения здоровья детей-сирот, нами были предложены и внедрены следующие виды деятельности **внешкольной физкультурно-оздоровительной работы: «**Дни здоровья» и разнообразные туристические мероприятия. Организация «Дней здоровья» требовала четкой организации деятельности всего педагогического коллектива школы-интерната и его воспитанников, в частности учеников старшей школы (инструкторская практика). Предложенные нами сценарии проведения в школе-интернате «Дней здоровья» содействовали развитию физических, социальных, моральных качеств и становлению социально общественных отношений у детей-сирот.

Внешкольная спортивно массовая работа – это каждый раз маленький праздник для каждого ученика школы-интерната. Для них это не только спортивный праздник (посещение спортивных соревнований на стадионе или во Дворце спорта). Это также выход за границы школы-интерната для занятий в кружках и секциях спортивного характера, участия в соревнованиях на уровне района, города, области. Ученики школы принимают участие во всех воспитательных мероприятиях, которые проводятся городским отделом образования и отделом культуры. Большой интерес у учеников старших классов вызывают: военно-патриотический спортивный праздник «Будущий воин»; конкурс «Мисс-школы»; спортивные соревнования «Казацкие забавы». Эта целеустремленная активная деятельность содействует формированию у детей-сирот реальных взглядов на жизнь, убеждений в необходимости саморазвития, в накоплении жизненного опыта.

Самостоятельная деятельность. Дети-сироты, которые не имеют особых спортивных способностей, в свободное время **собираются в группы по интересам и активно отдыхают**. Эти дети, с помощью воспитателя, уже умеют самостоятельно организовать свой досуг (подвижные и спортивные игры). Они самостоятельно выполняют упражнения относительно нормализации своего веса и развития физических качеств. Их гуманные отношения и взаимоуважение к каждому основываются на признании ценности каждого из них. Это внимательное отношение друг к другу, помощь учителю физической культуры в судействе спортивных соревнований, разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий и организации часов досуга для младших воспитанников.

Самостоятельной деятельностью в сфере физического воспитания занимаются ученики, которые умеют применять теоретические знания на практике. Проявляя собственную инициативу, ученик школы-интерната сам составляет индивидуальную программу физического развития, где учитель физической культуры контролирует его планирование и нагрузку и поддерживает ребенка-сироту в этой деятельности. Так по индивидуальным планам дополнительных занятий в интернате учатся 7 юношей и 4 девушки. Компании, которые возникали стихийно, были как постоянными, так и временными, ситуативными. В ситуативные группы попадали школьники, которые не нашли применения своих способностей в школе-интернате. Очень важно было использовать интересы школьников к своему физическому самосовершенствованию, чтобы отвлечь их от нежелательных компаний и коллективов.

Формирование индивидуальности, интеллекта, темперамента и характера проявляется в отношении ребенка к себе и к его окружению. Целенаправленность и направленность – это особенные социальные качества, на которые мы обратили внимание. Изучая поведение детей-сирот, мы изучали их духовные потребности и мировоззрение, что особенно важно при формировании здорового образа жизни детей.

Выводы:

1). Системное обучение предмету «Физическая культура» будет продуктивным и педагогически целесообразным, в аспекте формирования у детей ЗОЖ, если в основе его проектирования учитываются психологические, организационные факторы и педагогические условия.

2). Деятельность учителя физической культуры в данном направлении изменила назначение уроков физкультуры, их содержание, восприятие урока воспитанниками и результаты влияния урока на учеников, а также самостоятельную деятельность учеников (на уроке и во внеурочное время).

3). Физическая культура и спорт, как виды активной деятельности, удовлетворяют внутренние потребности человека. Поэтому, мы учим детей-сирот постоянно следить за своим здоровьем и физическим развитием (необходимым уровнем силы, выносливости, ловкости, гибкости, скорости, и т.п.). Умение оценивать свое физическое состояние и фигуру является очень важным стимулом для девушек и самоутверждающим фактором для юношей, а также для укрепления здоровья, повышения уровня работоспособности в учебной и трудовой деятельности.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении: проверка эффективности использования форм, средств и методов работы по формирования ЗОЖ у детей-сирот после окончания школы интернатного типа.

Литература:

1. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. Е 84 А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.
2. Плоткин М.М., Ципурский В.Г. Содержание и организация воспитательной работы в школе-интернате: Пособие для директоров школ-интернатов. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
4. Воронов В.В. Педагогика школы в двух словах. Конспект-пособие для студентов-педагогов и учителей. – М.: Педагогическое общество России 1999. – 192 с.
5. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 206 [2] с.: ил.
6. Міністерство освіти і науки України, Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, Фізична культура 5-12 класи, Навчально-практичне видання. К.: ІРПІНЬ 2005 – 272 с.

Поступила в редакцию 24.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ЗМІСТ І МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОГО КЕРІВНИЦТВА ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ

Омельченко С.О., Пристинський В.М.,
Постернак І.М.
Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. Незадовільний стан здоров'я дітей шкільного віку є не тільки медичною, а й соціально-педагогічною проблемою сучасного суспільства. Важко перебільшити серйозність цієї ситуації, так як в найближче десятиріччя діти 90-х років XX ст. будуть визначати рівень добробуту України, її економічний, культурний, науковий потенціал. У зв'язку із цим, виховний процес у загальноосвітньому закладі вимагає від педагога, класного керівника творчого підходу, наявності знань, умінь та навичок організатора, лідера, професіонала. У статті наводяться рекомендації щодо використання комплексу творчих справ учнів, спрямованих на формування здорового способу життя.

Ключові слова: школярі, здоров'я, комплекс творчих справ.

Аннотация. Омельченко С.А., Пристинский В.Н., Постернак И.М. Содержание и методы педагогического управления процессом формирования здорового образа жизни учащихся в общеобразовательном учреждении. Неудовлетворительное состояние здоровья детей школьного возраста является не только медицинской, но и социально-педагогической проблемой современного общества. Трудно переоценить серьезность этой ситуации, так как в ближайшее десятилетие дети 90-х годов XX ст. будут определять уровень благосостояния Украины, ее экономический, культурный, научный потенциал. В связи с этим, воспитательный процесс в общеобразовательном учреждении требует от педагога, классного руководителя творческого подхода, наличия знаний, умений и навыков организатора, лидера, профессионала. В статье представлены рекомендации по использованию комплекса творческих дел учащихся, направленных на формирование здорового образа жизни.

© Омельченко С.О., Пристинський В.М., Постернак І.М., 2009

Ключевые слова: школьники, здоровье, комплекс творческих дел.
Annotation. Omelchenko S.A., Pristinskiy V.N., Posternak I.M. The contents and methods of pedagogical management process shaping sound lifestyle schoolchildren in general institution. The unsatisfactory picture of health children of the school age is not only medical, but also social-pedagogical problem our modern society. It is difficult to revalue gravity to these situations, since in nearest decennial event children 90 years XX will define the level of well-being of the Ukraine, her economic, cultural, scientific potential. In this connection, education process in general institution requires from teacher, class leader of the creative approach, presence of the knowledge's, skills and skill of the organizer, leader, professional. Recommendations are presented in article on use the complex of the creative deals schoolchildren, directed on shaping sound lifestyle.
Key words: schoolchildren, health, complex of the creative deals.

Вступ.

Погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку стало не тільки медичною, а й соціально-педагогічною проблемою сучасного суспільства. Людина сьогодення особлива, тому що їй випало жити в складних екологічних умовах. На розвиток негативних відхилень у стані здоров'я школярів значний вплив здійснюють фактори біологічного ризику, оточуюче середовище, соціально-гігієнічні умови та недостатність науково обґрунтованих і конструктивних психологічних установок на здоровий спосіб життя. Несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві теж супроводжується різким погіршенням стану здоров'я дітей та підлітків.

Отже, важко перебільшити серйозність цієї ситуації, так як в найближче десятиріччя діти 90-х років XX ст. будуть визначати рівень добробуту України, її економічний, культурний, науковий потенціал.

У зв'язку із цим, підсилюється актуальність і значущість розв'язання проблеми більш якісного формування знань у студентів вищих педагогічних навчальних закладів щодо реалізації в майбутньому їх професійних здібностей з пропаганди здорового способу життя школярів.

Аналіз педагогічної літератури показує, що на етапі відродження й розвитку національного виховання важливого значення набуває підготовка педагогічних кадрів до здійснення завдань виховання, звеличується роль та призначення класного керівника як центральної фігури сучасного навчально-виховного процесу. Ідеї та психолого-педагогічні технології щодо здорового способу життя повинні стати домінуючими в системі виховної роботи класних керівників як з класом, так із окремими учнями, колегами, батьками [1 – 11].

Дослідження в галузі теорії виховання (І. Бех [2], В. Сластьонін [9]) й, зокрема, методики виховної роботи (Л. Маленкова [8]) та оздоровчої фізичної культури (В. Пристинський, І. Макущенко, Л. Демінська, Т. Пристинська [4, 6]) сприяли актуалізації зазначеної проблеми. У педагогічних працях Ш. Амонашвілі [1], Я. Гнутеля [3], С. Омельченко, Т. Євтухової [5] та ін. розглядаються теоретичні та практичні аспекти організації виховного процесу в сучасних загальноосвітніх закладах та технології його удосконалення, в тому числі, й засобами фізичної культури.

Робота викладена у відповідності до комплексної теми «Оптимізація процесу професійно-педагогічної підготовки учителя фізичної культури» НДР кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Слов'янського державного педагогічного університету та ґрунтується на необхідності реалізації наступних положень:

- проблеми репродуктивного здоров'я на сучасному етапі давно вийшли за межі індивідуума, сім'ї, галузі охорони здоров'я. Виховання фізично, психічно, духовно та соціально здорового покоління стало найактуальнішим завданням національного виховання;
- система державних заходів не може охопити всі групи населення, й не в достатній мірі орієнтується на індивідуальні форми роботи. Тому саме навчальні заклади повинні безпосередньо вирішувати питання збереження здорового генофонду нації та виховання національно свідомого молодого покоління. Сьогодення вимагає формування у педагогів, класних керівників, вихователів систематичного бачення процесу виховання й актуалізації потреби здорового способу життя у школярів;
- для того, щоб знання про здоров'я стали переконаннями необхідно розробити нові підходи, прийоми, методи роботи з учнями. Чи кожен класний керівник зможе зацікавити своїх вихованців у виборі здорового способу життя? Так, зможе, за умов власної позитивної позиції щодо цієї проблеми, наявності знань, умінь та навичок організатора, координатора сумісної діяльності дітей, батьків, педагогів-предметників, медиків по усвідомленню кожним учнем феномену здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності, першої необхідності особистісного життя.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи є поглиблення знань студентів – майбутніх учителів щодо змісту і методів педагогічного керівництва процесом формування здорового способу життя школярів.

Результати дослідження.

В процесі взаємодії з учнями та їх батьками класний керівник покликаний вирішувати різноманітні задачі: соціальні, діагностичні, морально-етичні, індивідуально-практичні, оздоровчі та інші. Однією з домінуючих задач виховного впливу класного керівника є допомога у становленні особистості учня, створення умов для виявлення та збагачення внутрішніх сил, нахилів, інтересів, здібностей дитини. Саме тому починати роботу по створенню та стимулюванню здорового способу власного життя та життя своїх вихованців, на нашу думку, потрібно з визначення кола принципів та методичних правил до яких необхідно привчити учнів і неодмінно дотримуватись їх самому.

Роботу по формуванню здорового способу життя школярів досконало може здійснювати тільки той учитель, який сам веде здоровий спосіб життя,

має «здоровий» вигляд, емоційно урівноважений, життєрадісний, достатньо фізично досконалий. Звичайно, це ідеальна модель, але кожен учитель, кожна людина повинна до неї прагнути. І починати потрібно зі створення власної програми оздоровлення.

На думку Маленкової Л. [8], така програма може мати наступні установки: 1. „Я – чудо!"; 2. „Кохання – найвище людське почуття"; 3. „Очищення фізичне й духовне"; 4. „Турбота про психічне здоров'я"; 5. „Спеціальні заходи оздоровлення хворих людей"; 6. „Самооздоровлення"; 7. „Дев'ять лікарів: сонячне світло, свіже повітря, чиста вода, природне харчування, фізичні вправи, відпочинок, гарна постава, моральність, розум. Отже, переважно такі ідеї повинні визначати зміст діяльності по реалізації завдань підвищення якості здоров'я підростаючого покоління. Достатньо ефективною, на наш погляд, є методика самооздоровлення, в якій зазначаються наступні методи та прийоми організації здорового способу життя: споглядання, рефлексія, релаксія, аутогенне тренування тощо. В практиці оздоровлення широко використовують прийоми, які починаються з кореня ***само –*** (самоаналіз, самокритика, саморозвиток, самосхвалення), що дає можливість подальшого наближення у розумінні понять «виховання» і «самовиховання».

Іншою, достатньо ефективною умовою впровадження здорового способу життя в шкільне середовище є ґрунтовна теоретична підготовка педагогічних кадрів, зокрема, класних керівників. Для цього необхідно систематично проводити семінари та практикуми щодо обговорення питань взаємозв'язку психологічного та фізичного здоров'я, проблем підліткового віку, причин та наслідків тих, чи інших хвороб. Бажано щоб такі заняття проводив психолог, фахівець.

Важливим моментом в роботі з вище означеної проблеми є організація системи відслідковування динаміки психічного здоров'я учнів в період навчання у школі. В результаті моніторингу психології здоров'я можна отримати дані, за якими класний керівник зможе виділити групи ризику, групи особливої уваги. На підставі цих даних педагог ретельно планує як групову, так й індивідуально-корекційну роботу з профілактики порушень психічного та фізичного здоров'я.

Оптимальний підбір класним керівником методів, прийомів, засобів роботи; відповідність їх формам організації виховного процесу має величезне значення, й веде до підвищення ефективності виховного впливу. Взагалі метод – це спосіб, умова, шлях досягнення мети, бажаного результату. За допомогою кожного окремого методу педагог вирішує конкретні завдання розвитку та формування особистості, в комплексі ж вони дозволяють здійснити програму сприяння здоров'ю дитини.

Так, ***інформаційний*** метод дає можливість учням оволодіти необхідними знаннями, розвивати їх думку, формувати переконання щодо ведення здорового способу життя. ***Доручення, вимога, вправа, підтримка, заохочення*** – методи, що дають можливість учням накопичити особистий досвід для вирішення своїх проблем, для здійснення самостійної діяльності. Метод підтримки та творчості покликаний довести виховний процес до найвищого рівня – усвідомлення й участі в ньому самих школярів. Ефективним, на наш погляд, слід вважати метод ***індивідуальної допомоги***, реалізація якого передбачає глибокий психолого-педагогічний аналіз ситуації. Мета педагогічної діяльності – допомогти дитині, її батькам упоратися з життєвою проблемою. За допомогою використання методу ***групової терапії***, реа-

Таблиця 1

Тематика виховних заходів з проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління

БЕСІДИ	Природа та здоров'я.
	Здоров'я та відпочинок.
	Музика та здоров'я.
	Мода та здоров'я.
	Доброта, милосердя, здоров'я.
РОЛЬОВІ ІГРИ	Агентство реклами здоров'я.
	Сучасне та майбутнє для мене.
	Чарівні дзеркала.
	«Крутий» підліток.
	Дитяча педагогічна рада з проблем здоров'я.
ДИСПУТИ ТА ДИСКУСІЇ	Хто я: дитина чи дорослий?
	Палити чи не палити?
	Чи соромно боятися?
	Сором'язливість та невпевненість – це однаково?
КЛАСНІ ГОДИНИ	Наркоманія – сучасне лихо.
	Про користь загартовування.
	Здоров'я – багатство в усі часи.
КВК	За здоровий спосіб життя.
	Що ми знаємо про СНІД?
	Лікарські рослини та їх користь.

Рис. 1. Роль класного керівника в організації та проведенні комплексу творчих справ

лізуються завдання виховання в колективі та через колектив.

У процесі вивчення особистості учня класний керівник найчастіше використовує такі методи як спостереження, опитування, тестування, бесіда. Діагностичні методи допомагають учителю визначитися як реалізувати педагогічні задачі, які з них треба вирішувати в першу чергу.

Зміст педагогічного керівництва процесом формування здорового способу життя школярів можна розкрити, аналізуючи напрямки діяльності класного керівника в досліджуваній нами проблемі, а саме:

- діагностика інтересів, потреб, нахилів, здібностей, можливостей учнів;

- визначення рівня психічного та фізичного здоров'я, аналіз морального здоров'я дитини як основи психічного та фізичного стану;

- планування виховного процесу, включаючи колективні та індивідуальні форми роботи; розробка тематики й змісту навчально-виховних заходів.

Важливим напрямком діяльності класного керівника по формуванню здорового способу життя школярів є робота з родиною. Причому взаємодія з батьками може представляти окрему педагогічну технологію з наявністю всіх її компонентів (мета, зміст, методи, форми, результати) і виконувати функцію сімейної терапії.

Не аби яке значення має співпраця класного керівника з учителями-предметниками, а особливо з учителем фізичної культури. Традиційно мета такої співпраці є встановлення позитивного психологічного клімату на уроках.

Обов'язковим є співробітництво з установами та організаціями, здатними сприяти й допомагати формуванню здорового способу життя школярів.

Моніторинг, аналіз та узагальнення виховних результатів дасть змогу розпочати новий етап роботи з досліджуваної проблеми.

Виховний процес у загальноосвітньому закладі вимагає від педагога, класного керівника творчого підходу, наявності знань, умінь та навичок організатора, лідера, професіонала саме в роботі з дітьми у позаурочний час.

На наш погляд, достатньо ефективною формою в даному аспекті слід вважати використання комплексу творчих справ (КТС). Щодо організації та проведення комплексу творчих справ повинні задовольнятися наступні вимоги: 1. Спільний пошук; 2. Урахування інтересів та потреб кожного щодо задоволення здорового способу життя; 3. Взаємозалежність загальної мети та індивідуальних потреб; 4. Реалізація здібностей та можливостей кожної особистості в колективній справі; 5. Унікальність, неповторність, оригінальність; 6. Різнобічний вплив на розвиток особистості, збагачення її соціального досвіду, виховання високих моральних почуттів і якостей [5, 6]. Їх реалізація досягається за допомогою використання виховних заходів: бесіди, рольові ігри, диспути та дискусії, класні години, а також конкурси в програмі «Клубу веселих та кмітливих» (КВК) тощо (табл. 1).

Шляхи реалізації професійно-педагогічних функції класного керівника по забезпеченню комплексу творчих справ учнів представлені на рис. 1.

Висновки.

Отже, на основі викладеного вище слід зазначити, що класний керівник відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя школярів. Його професіоналізм, творчість, винахідливість, кмітливість, гуманність дають можливість проектувати розвиток особистості, уявляти яким повинен стати його вихованець, як зберегти й зміцнити його здоров'я. Саме тому на сучасному етапі з особливою гостротою постає проблема впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх закладів сучасних здоров'яформуючих технологій.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку вважаємо доцільність визначення змістовного потенціалу навчальних предметів шкільної програми відповідно до проблеми формування здоров'я й здорового способу життя дітей та підлітків.

Література:

1. Амонашвили, Ш.А. Психологические основы педагогики сотрудничества /Ш.А. Амонашвили. – К., 1991. – С. 19-34.
2. Бех, І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: наук. вид. /І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
3. Гнутель, Я.Б. Виховна робота в сучасних умовах: Теорія і методика /Я.Б. Гнутель. – Тернопіль, 1998. – 262 с.
4. Демінська, Л.О. Модульно-рейтингова система оцінки знань майбутніх фахівців з оздоровчої фізичної культури /Л.О. Демінська //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моног. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 5. – С. 62-65.
5. Євтухова, Т.А. Методика виховної роботи: навч. посіб. для студентів вищих навч. заклад. /Т.А. Євтухова, С.О. Омельченко. – Слов'янськ, 2004. – 172 с.
6. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод. посіб. /В.М. Пристинський, І.В. Макущенко, Т.М. Пристинська, Л.О. Демінська. – Донецьк; Слов'янськ: ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с., іл.
7. Концепція позакласної виховної роботи в загальноосвітній школі. – К., 1991.
8. Маленкова, Л.И. Теория и методика воспитания: учеб. пособ. /Л.И. Маленкова. – М.: Пед. общество России, 2002. – 408 с.
9. Методика воспитательной роботы: учеб. пособ. для студ. высших пед. учебн. завед. /под ред. В.А.Сластёнина. – М.: изд. центр «Академия», 2002. – 144 с.
10. Сергеева, В.П. Классный руководитель: Планирование и организация работы от А до Я /В.П. Сергеева. – М.: Пед. общество России, 2002. – 256 с.
11. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков /О.В. Хухлаева. – М.: Сентябрь, 2003. – 176 с.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРОБЛЕМИ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ороховський В.Й., Бурцева Л.О.
Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту
Горлівський інститут Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна"

Анотація. У статті представлений досвід навчально-професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації на основі вимог, зв'язаних з Болонським процесом навчання. Запропоновано переглянути наказ МОЗ України № 33 від 22.02.2000 р. „Про типові штатні нормативи та типові штати закладів охорони здоров'я" та поновити в штатному розписі посаду фізичного реабілітолога. Доведено, що якість підготовки фахівців з фізичної реабілітації вимагає встановити для викладацького складу у ВНЗ досить високий освітній ценз. Зазначено деякі шляхи вирішення проблеми працевлаштування бакалаврів та магістрів з фізичної реабілітації, людей з особливими потребами.

Ключові слова: підготовка, бакалаври, магістри, фізична реабілітація.

Аннотация. Ороховский В.И., Бурцева Л.А. Проблемы учебно-профессиональной подготовки будущих специалистов физической реабилитации. В статье представлен опыт учебно-профессиональной подготовки будущих специалистов физической реабилитации на основе требований, связанных с Болонским процессом обучения. Предложено пересмотреть приказ МЗ Украины № 33 от 22.02.2000 г. « О типовых штатных нормативах и типовых штатах учреждений здравоохранения» и обновить в штатном расписании должность физического реабилитолога. Доказано, что качество подготовки специалистов физической реабилитации требует установить для преподавательского состава в ВУЗах достаточно высокий образовательный ценз. Указаны некоторые пути решения проблемы трудоустройства бакалавров и магистров физической реабилитации и людей с особыми потребностями.

Ключевые слова: подготовка, бакалавры, магистры, физическая реабилитация.

Annotation. Orokhovsky V.I., Burseva L.A. The problems of professional training of future physical rehabilitation specialists. The paper deals with the experience of training future physical rehabilitation specialists on the basis of the requirements connected with by Bologna process. It has suggested to re-consider the Order of the Ministry of Public Health of Ukraine № 33 dated February22, 2000 about "The Standard Staff Members Norms and Standard Staff Members of the Public Health Establishments" and to renew the post of a physical rehabilitologist in the list of members of staff. It has been proved that the quality of training the specialists of physical rehabilitation requires the establishment of a high enough educational qualification for a teaching staff in higher educational establishments. Some ways of solving the problem of placing in a job for graduates, bachelors and magistrates of physical rehabilitation and disabled have been pointed out.

Key words: training, bachelors, magistrates, physical rehabilitation.

© Ороховський В.Й., Бурцева Л.О., 2009

Вступ.

Найважливішою цінністю для людини є здоров'я. Колись великий Сократ сказав, що „Здоров'я – не все, але усе без здоров'я – ніщо" [4]. Ось чому фізична реабілітація населення нашої планети зайняла важливе місце серед провідних медико-соціальних напрямків [1]. Сьогодні ця проблема зі збереженням здоров'я та реабілітації хворих, інвалідів, профілактики різноманітної патології у молоді постала особливо гостро.

Дослідження ВОЗ показало рівень зростання захворюваності і смертності у всіх регіонах Земної кулі. Академік Є.І. Чазов вказував на зниження якості людства, збільшення частоти природженої потворності, народження розумово відсталих дітей та ін. В кожній четвертій сім'ї миру є людина з особливими потребами, що складає 10% всього населення земної кулі (близько 500 млн., з них приблизно 3 млн. дітей) [8].

В Україні на початок XXI ст. налічувалося 2,3 млн. інвалідів різних категорій, серед них 1,2 млн. інвалідів I і II груп, 120 тис. інвалідів дитинства, 2 млн. психічно хворих осіб. Щорічно в наший країні кількість людей з особливими потребами збільшується на 200 - 250 тисяч чоловік [5].

Крім того з чотирьох вагітностей в Україні лише одна проходить без ускладнень, по смертності від серцево-судинної патології Україна займає перше місце в Європі, лідирує по темпах вимирання населення – 0,8 % в рік. Зростає дитяча смертність не зважаючи на розвиток наукових технологій в галузі медицини та охорони материнства. Також високий рівень онкологічних захворювань, що в свою чергу сприяє інвалідизації, та призводить до втрати працездатності молодих фахівців [6].

Сьогодні в Україні є вже відчутною загрозлива тенденція погіршення основних демографічних показників: смертність перевищила народжуваність, падає середня тривалість життя, частіше помирає працездатне населення, зростає кількість непрацюючих та пенсіонерів. В той же час Всесвітня організація охорони здоров'я проголосила стратегію - здоров'я для усіх. Вихід із ситуації, яка склалася, лежить не тільки в економічній площині, а й у програмній стратегії ставлення держави загалом до здоров'я своїх громадян. Програма соціально-економічного розвитку України щодо покращення демографічного становища повинна базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними дослідженнями у галузі біології та фізіології здоров'я; встановленні причинно-наслідкових залежностей між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям; з урахуванням психологічних особливостей особистості людини, що бажає бути здоровою і спроможною за рахунок самоорганізації зберегти та підтримувати здоров'я протягом усього свого активного соціального життя [2].

Звідси випливає, що ставлення до проблеми здоров'я в країні має змінитися принципово як з боку окремих осіб, сімей, так і з боку громадських організацій, служб охорони здоров'я і департаментів уряду [8].

Нажаль сьогодні це виконується не на потрібному рівні.

Здоров'я людини – це здоров'я гармонійно розвиненої особистості. Розвиткові і формуванню піддається організм людини (фізичний статус), його розум і здатність до мислення (інтелектуальний статус), морально-етичні установки (моральний статус), вміння контролювати емоції (емоційний статус), спроможність адаптуватися до умов життя і праці (соціальний статус).

Деякі аспекти цієї проблеми розробляються дошкільними закладами та школою, але часом все чіткіше проявляється тенденція до розширення поняття здоров'я, вивчаються валеологічні аспекти здоров'я. У той же час практично не розроблені потрібні критерії вищими навчальними закладами [10].

За останні роки стан здоров'я шкільної та студентської молоді України знаходиться в критичному положенні. Різні відхилення в стані здоров'я мають 90 % студентів [7].

Невиконання розроблених положень та правил у цих випадках нерідко веде до трагічних наслідків.

Зниження рухової діяльності, зростання інтелектуальних навантажень призводить до погіршення стану здоров'я, зниження опору організму по відношенню до захворювань.

Сьогодні збереження і зміцнення здоров'я молоді в умовах екологічної та економічної кризи має бути головним завданням педагогічних колективів.

Впровадження новітніх технологій та реалізація заходів фізичної реабілітації зможе поліпшити якість життя молодих людей з вродженими та набутими порушеннями різного походження.

Наукові дослідження впливу засобів реабілітації показали, що при правильному їхньому використанні до активного життя можна повертати 50 % хворих, відновити фізичне, психологічне й духовне здоров'я людини [2].

Однак в Україні сьогодні крім вказаних проблем при підготовці фахівців з реабілітації ще є багато невирішених питань, освітленню яких присвячене наше дослідження [7].

Робота виконана за планами НДР Донецького інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту та Горлівського інституту ВМУРоЛ „Україна".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою даного дослідження є вивчення змісту підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, обліку реалій системи вищої освіти у зв'язку із вступом України в Болонський процес. Це зобов'язує нас переходити до багаторівневої системи підготовки кадрів, що вимагає насамперед урегулювання в нормативно-правовій площині.

Реалізація поставленої *мети* потребувала розв'язання таких завдань:

а) вивчити юридичні аспекти кваліфікації фізреабілітологів в Україні та їх посадовий статус;

б) розробити освітній стандарт для людей з особливими потребами, дослідити можливості їх працевлаштування;

в) дослідити практичний стан і виявити особливості організації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, обгрунтувати роль медико-біологічних дисциплін у формуванні їхньої професійної компетентності;

Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, документальний метод.

Дослідницька робота здійснювалась на базах Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту та Горлівського інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна".

Результати дослідження.

Наш досвід вказує на те, що назріло виділення самостійного напрямку підготовки реабілітологів, а саме фахова освіта або корекційно-медико-педагогічна освіта, щоб з'явилася підстава розробки нового освітнього стандарту, стандарту третього покоління в рамках системи бакалавріат-магістратура.

Такої ж думки дотримуються багато авторів [3, 7].

Відомо, що медичну реабілітацію проводять лікарі. Але їм бракує необхідних педагогічних знань та навичок роботи з фізичними вправами і спортивними тренажерами, як важливим засобом реабілітації [9].

Як свідчить досвід США, Канади. Німеччини та інших розвинених держав, професію спеціаліста з фізичної реабілітації доцільно відокремити від професії лікаря. Такі спеціалісти повинні вивчати весь спектр медичних дисциплін, оволодівати сучасними методиками лікування та фізичної реабілітації, бути досвідченими психологами [11, 12].

Реабілітація повинна включати єдині методичні і організаційні підходи до вирішення даних питань. Однією з проблем при медичній і фізичній реабілітації є відсутність лікаря-реабілітолога, бакалавра-фізреабілітолога чи магістра-фізреабілітолога у переліку лікарських посад в установах охорони здоров'я згідно з наказом МОЗ України № 385 від 28.10.2002 року „Про затвердження переліків закладів охорони здоров'я лікарських, провізорських посад та посад молодших спеціалістів з фармацевтичною освітою у закладах охорони здоров'я". Тому в штатний розпис лікувально-профілактичної установи (ЛПУ), затверджений наказом МОЗ України № 33 від 22.02.2000 року „Про типові штатні нормативи та типові штати закладів охорони здоров'я", неможливо ввести посаду лікаря-реабілітолога, бакалавра-фізреабілітолога чи магістра-фізреабілітолога.

Але юридична кваліфікація цих посад край необхідна, важливо визначити їх юридичний посадовий статус, хоча б прив'язавши його до переліку тих посад, які вони можуть займати в сфері фахової освіти. Повинні бути чітко задокументовані, нормативно зафіксовані положення.

На жаль, немає єдиної служби медико-соціальної реабілітації, наступності між службами.

Недостатній рівень впровадження в практику реабілітації досягнень геріатрії, застаріле устаткування кабінетів ЛФК ЛПУ для проведення реабілітації. Особливо проблематичним є проведення реабілітації в сільській місцевості.

Нема системи підготовки і удосконалення фахівців. Нема необхідної кількості кваліфікованих науково-педагогічних кадрів на кафедрах фізичної реабілітації. Проте, якість підготовки фахівців вимагає встановити для викладацького складу у ВНЗ досить високий освітній ценз.

Сфера спеціальної медико-педагогічної освіти традиційно залучає до себе студентів з числа людей з особливими потребами, серед яких ми проводимо науково-педагогічні дослідження.

Враховуючи актуальність і важливість цієї реабілітаційної проблеми, прийнято Закон України „Про реабілітацію інвалідів в Україні" № 2961-IV від 06.10.2005 року.

Але тут вимагають урегулювання два аспекти.

Людина з особливими потребами при надходженні у вищі навчальні заклади (ВНЗ) має пільги, але з моменту зарахування його на перший курс він немов би перестає бути інвалідом, всі його пільги втрачаються. Але може є сенс передбачити можливість, на підставі міжнародного досвіду, пролонгованого першого року навчання як року адаптаційного.

Отже, саме це повинне бути закладене в освітній стандарт для людей з особливими потребами. Більше того, саме це може служити мостом, що зв'язав би закон про соціальний захист інвалідів із законом про освіту, тому що саме надходження людей з особливими потребами у ВНЗ перетворює його в реабілітаційно-освітню установу, що здійснює злиту воєдино двояку реабілітаційну та освітню діяльність. Відповідно, це є реабілітаційно-освітня послуга, яка повинна бути кваліфікована на нормативно-правовому рівні, і фінансуватися відповідно до закону про соціальний захист інвалідів.

Крім цього, ми традиційно навчаємо людей з особливими потребами, даємо їм диплом про вищу освіту, а далі для них виникає проблема працевлаштування.

Нам представляється можливим з урахуванням сьогоднішніх реалій у сфері технічного забезпечення професійної реабілітаційної діяльності розширити коло тих посад, які могли б займати в

корекційно-освітніх установах фахівці із числа інвалідів відповідно до свого освітнього статусу.

Проаналізувавши соціальне становище людей з особливими потребами, ми можемо зробити висновок, що після здобуття незалежності України державна політика по відношенню до інвалідів зазнала кардинальних змін.

Але існують проблеми, які потребують вирішення:

а) недостатня кількість коштів, виділюваних на соціальний захист людей з особливими потребами, та спеціалізованих робочих місць;

б) низька конкурентна здатність людей з особливими потребами;

в) невеликий вибір професій, що пропонуються інвалідам;

г) втрата соціальної допомоги за умови здобуття статусу безробітний.

На даному етапі розвитку України як вихід із ситуації, яка склалася в умовах економічної кризи, ми вбачаємо в застосуванні ряду заходів щодо стимулювання навчальних закладів та роботодавців, зокрема таких як:

1) щорічне публічне відзначення кращих ВНЗ та роботодавців, які беруть інвалідів і створюють належні для навчання та роботи умови;
2) допомога по облаштуванню та технічному обслуговуванню учбових та робочих місць;
3) збереження соціальної допомоги за умови здобуття статусу безробітний та при їх працевлаштуванні.

Дослідження практичного стану професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації засвідчило, що традиційні форми організації навчання з панівним положенням фронтальної та індивідуальної роботи студентів у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін не дозволяють сформувати належний рівень їхньої професійної компетентності, професійно значущих особистісних якостей.

Обґрунтовано місце і роль медико-біологічних дисциплін у процесі формування професійної компетентності бакалаврів і магістрів фізичних реабілітологів. Доведено, що вони забезпечують базову професіоналізацію студентів, зумовлюють органічне поєднання професійно орієнтованих дисциплін фізкультурно-спортивного та реабілітаційного спрямування в єдину цілісну систему знань, розкривають внутрішню логіку реабілітаційно-оздоровчої діяльності, забезпечують її фундаментальне підґрунтя.

Висновки.

1. Збереження і зміцнення здоров'я молоді в умовах екологічної та економічної кризи має бути головним завданням педагогічних колективів ВНЗ. Впровадження новітніх технологій та реалізація заходів фізичної реабілітації зможе поліпшити якість життя молодих людей, особливо з вродженими та набутими порушеннями різного походження.

2. Пропонуємо переглянути наказ МОЗ України № 33 від 22.02.2000 р. „Про типові штатні нормативи та типові штати закладів охорони здоров'я" та поновити в штатному розписі посаду фізичного реабілітолога. Відсутність цієї посади гальмує проведення реабілітації серед всього населення України.

3. Потребує вирішення проблема працевлаштування випускників бакалаврів та магістрів фізичної реабілітації, людей з особливими потребами.

4. Пропонуємо пролонговане застосування у процесі медико-біологічної підготовки групової навчальної діяльності студентів, їхнє спрямування на самооцінку досягнутого рівня професійної компетентності, подолання монодисциплінарного характеру професійної підготовки завдяки реалізації інтегративно-диференційованого підходу до вивчення медико-біологічних дисциплін.

Перспективи подальшого дослідження полягають в розробці та науковому обґрунтуванні інтегративної моделі та технології формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін.

Література:

1. Зенин О.К. Спорт и гуманизм / О.К. Зенин, П.К. Найденов, А.Г. Цитрин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 10. – С. 157-160.
2. Зенин О.К. Спорт и духовное здоровье человека / О.К. Зенин, П.К. Найденов, А.Г. Цитрин // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: Научн. сбор. V международная научно-практическая конференция, г. Минск 21-23 декабря 2006 г. – Минск: Из-во института физической культуры. – 2006. – С. 95-96.
3. Модернізація вищої освіти України й Болонський процес. – К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2004. – 26 с.
4. Овруцкий Н.О. Крылатые латинские выражения в литературе. – М.: Узд-во „Просвещение", 1969. – С. 282.
5. Пилипенко П.Д. Трудове право України: Академічний курс: Підручник для студентів юридичних спеціальностей ВНЗ. – К.: Видавничий Дім"ІнЮре", 2004. – 536 с.
6. Постанова КМУ З 761 від 01.05.2006 р. „Державна програма запобігання та лікування серцево-судинних і судинно-мозкових захворювань на 2006-2010 роки"
7. Практический опыт решения некоторых вопросов обучения студентов-инвалидов / А.Г. Селезнев, О.К. Зенин, В.Г. Калоерова и др. // Соціально-психологічні, педагогічні, фізичні, юридичні та медичні проблеми підготовки фахівців у сучасних умовах: Матеріали конференції, тім 2, Перша Всеукраїнська науково-практична конференція, м. Горлівка, 2006 р. - Видавництво ГФ ВМУРоЛ „Україна", 2006. – С. 71-73.
8. Чазов Е.И. Здоровье и власть. Воспоминания «кремлевского врача». М.: Изд-во «Новости», 1992. – 224 с.
9. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред.. проф. С.Н. Попова // Ростов на Дону: Изд-во „Феникс", 1999. – 608 с.
10. Щурова Н.В. Сучасні тенденції формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 11. – С. 221-223.
11. Blaasvaer S., Rehabilitation with proper physical activities – what happens with patients quality of life?/ S. Blaasvaer, J.K. Stanghelle // Norwegian.- 1999.-Vol. 119.-№ 9. – P. 1281-1286.
12. Stiens S.A. Clinical rehabilitation course for college undegraduates provides an introduction to biopsychosocial interventions that minimize disablement / S.A. Stiens, D.A. Berkin // American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. – 1997 – Vol. 6. – P. 462-470.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ДЕЯКІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Остапенко Г.О.
Запорізький національний університет

Анотація. У статті аналізуються визначення понять «готовність» та «здоров'язберігаючі освітні технології», розглядається рівень знань майбутнього вчителя фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи. Постає завдання підготовки не лише справжніх професіоналів і ділових людей, готових (інтелектуально і фізично) реалізувати себе в умовах світу, що змінюється, але і орієнтованих на збереження і підтримку здоров'я підростаючих поколінь. Визначається поняття готовності як первинної, фундаментальної умови успішного виконання професійної діяльності.
Ключові слова: готовність, здоров'язберігаючі освітні технології, майбутній вчитель фізичної культури.
Аннотация. Остапенко Г.А. Некоторые факторы формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации здоровьесохранного учебно-воспитательного среда общеобразовательной школы. В статье анализируются определение понятий «готовность» и «здоровьесберегательная образовательная технология», рассматривается уровень знаний будущего учителя физической культуры к организации здоровьесберегательной учебно-воспитательной среды общеобразовательной школы. Встает вопрос подотовки не только настоящих профессионалов и деловых людей, готовых (интеллектуально и физически) реализовать себя в условиях мира, который изменяется, но ориентированных на сохранение и поддержку здоровья подрастающих поколений. Определяется понятие готовности как первичной, фундаментального условия успешного исполнения профессиональной деятельности.
Ключевые слова: готовность, здоровьесберегательная образовательная технология, будущий учитель физической культуры.
Annotation. Ostapenko G.O. Monitoring of future teachers of physical training knowledge for the organization of health-saving educational environment of comprehensive school. Determination of the concepts "readiness" and "educational technology" is analyzed in the article, the monitoring of knowledge of future teachers of physical training for the organization of health-saving educational environment of comprehensive school is examined in the article. There is a question of preparation not only the present professionals and the businessmen ready (intellectually and physically) to realize itself in conditions of the world which changes, but focused on preservation and support of health of rising generations. The concept of readiness as initial, a fundamental condition of successful execution of professional work is defined.
Keywords: readiness, health-saving educational technology, future teachers of physical training.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку суспільства соціальна напруженість і погіршення екологічних характеристик місця існування людини, пов'язані з перетворенням економіки і соціальної сфери, постійно вимагають підготовки особи до умов існування, що змінюються. XXI століття корінним чином змінює соціальне замовлення суспільства для вищої школи. Постає завдання підготовки не лише справжніх професіоналів і ділових людей, готових (інтелектуально і фізично) реалізувати себе в умовах світу, що змінюється, але і орієнтованих на збереження і підтримку здоров'я підростаючих поколінь.

Готовність майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи викликає необхідність пошуку способів її рішення в професійній педагогіці.

Робота виконана відповідно до плану НДР Запорізького національного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясування основних чинників формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

2.Провести анкетування студентів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження.

Автори навчального посібника «Педагогіки вищої школи» визначають поняття «готовність» як цілісне інтегроване утворення особистості, що характеризує її емоційно-когнітивну та вольову вибіркову прогнозуючу мобілізаційність у момент її включення в діяльність певної спрямованості. Емоційні, вольові та інтелектуальні характеристики поведінки особистості виступають конкретним вираженням готовності на рівні явища. Готовність буває тривалою і ситуативною (тимчасовою). Тривала готовність формується заздалегідь, у результаті спеціально організованих дій, виявляється постійно і є найважливішим фактором, що визначає успішність діяльності. Ситуативна готовність характеризується нестійкістю і піддається впливу багатьох факторів. Обидві готовності існують у єдності, перша визначає ефективність другої [5].

У «Тлумачному словнику російської мови» Д.М.Ушакова термін «готовність» трактується, з одного боку, як закінченість, остаточний результат, з іншого – як стан, слово, яке походить від прикметника «готовий» – що приготувався до чого-небудь або як згода, бажання робити що-небудь.

М.Я.Дьяченко, Л.А.Кандибович підкреслюють, що «готовність – це первинна, фундаментальна умова успішного виконання професійної діяльності. Виникнення стану готовності до діяльності починається з постановки мети на основі потреб і мотивів (або усвідомлення людиною поставленого перед ним завдання). Далі відбувається розробка плану, установок, моделей, схем майбутніх дій. Потім людина починає втілювати готовність, яка з'явилася у практичних діях. У створенні, збереженні і відновленні стану готовності вирішальну роль відіграє те, що вона пов'язана з різними сторонами особистості» [1].

Р.В.Конькова визначає поняття «готовність», по-перше, як результат спеціальної організованої педагогічної діяльності, оскільки підготувати – означає навчити, дати необхідні знання; по-друге,

© Остапенко Г.О., 2009

сконцентровану якість особи, що включає сформованість індивідуально-психологічних і вольових рис особистості, які забезпечують успішне включення людини в нову сферу діяльності [3].

О.І.Міхеєнко зазначає, що важливим чинником формування готовності до діяльності є збіг мотиваційної сфери суб'єкта з характером мети. У цьому випадку має місце природний зв'язок мотиву і мети, що є передумовою ефективної діяльності. Шляхом усвідомлення потреб і мотивів індивід створює визначену модель майбутніх дій. Отже, мотивація є важливим компонентом готовності, оскільки впливає на створення необхідних стосунків, настанов, досвіду особистості, професійно значущих якостей, досконалості в діяльності, майстерності, що забезпечують ефективність професійної діяльності в цілому [4].

М.С.Каган вважає, що формування готовності майбутнього вчителя до створення здоров'язбергаючих освітніх технологій здійснюється в процесі його професійної підготовки, освіти [2].

М.К.Смірнов визначає поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» як: «1) системно організовану сукупність програм, прийомів, методів організації освітнього процесу, які не шкодять здоров'ю його учасників; 2) якісну характеристику педагогічних технологій за критеріями їх впливу на здоров'я учнів і педагогів; 3) технологічну основу здоров'язберігаючої педагогіки» [6].

Аналіз змісту понять свідчить про те, що проблема формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи є досить актуальною.

З метою з'ясування окремих чинників формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брало участь 238 осіб. Респондентами виступили 64 студента Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (НПУ імені М.П.Драгоманова), 131 студент Запорізького національного університету (ЗНУ), 43 студенти Бердянського держаного педагогічного університету (БДПУ). Відповіді на питання анкети «Чи підготовлені Ви до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи?», подані у таблиці 1, розподілилися наступним чином: з 238 студентів вказали, що вони підготовлені до такої роботи, 25,12% студентів, частково підготовлені – 63,56%, не підготовлені – 3,35%, було важко відповісти – 7,97% студентів. 15,63% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова вказали, що повністю підготовлені до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи, відповідно 31,82% студентів ЗНУ та 27,91% студентів БДПУ. Частково підготовлені 68,75% студентів НПУ, 56,82% студентів ЗНУ та 65,12% студентів БДПУ. Не підготовлені до такої роботи 4,69% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 30,70% студентів ЗНУ та 19,64% студентів БДПУ. Було важко відповісти 10,94% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 8,33% студентів ЗНУ та 4,65% студентів БДПУ. Отже, переважна більшість опитаних відповіли, що частково підготовлені до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

На питання анкети «Чи володієте Ви знаннями щодо сутності організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи?» результати відповідей студентів, які представлені на рисунку 1, розподілилися наступним чином: із 238 студентів 21,55% володіють цими знаннями, володіють, але недостатньо – 59,72%, не володіють – 7,72% студентів, було важко відповісти 10,76% студентів. Володіють вказаними знаннями 15,63% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 25,76% студентів ЗНУ та 23,26% студентів БДПУ. Володіють, але недостатньо 70,31% студентів НПУ, 53,03% студентів ЗНУ та 55,81% студентів БДПУ. Не підготовлені до такої роботи 4,69% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 30,70% студентів ЗНУ та 19,64% студентів БДПУ.

Не володіють знаннями щодо сутності організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи 7,81% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 6,06% студентів ЗНУ та 9,30% студентів БДПУ. Важко було відповісти 6,25% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 14,39% студентів ЗНУ та 11,63% студентів БДПУ. Отже, половина респондентів відповіли на це питання анкети, що володіють, але не достатньо знаннями щодо сутності організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Відповіді на питання анкети «Чи володієте Ви знаннями про завдання, засоби і методи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи? «, подані у таблиці 2, розподілилися наступним чином: з 238 студентів 24,42% вказали, що вони володіють такими знаннями, 59,33% студентів володіють, але недостатньо, не володіють цими знаннями – 7,24%, було важко відповісти – 9,01% студентів. Вказали, що володіють знаннями про завдання, засоби і методи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи 17,19% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 32,82% студентів ЗНУ та 23,26% студентів БДПУ. Володіють, але недостатньо 64,06% студентів НПУ, 51,14% студентів ЗНУ та 62,79% студентів БДПІ. Не володіють знаннями 12,5% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 6,88% студентів ЗНУ та 2,33% студентів БДПУ. Було важко відповісти 6,25% студентам НПУ імені М.П.Драгоманова, 9,16% студентам ЗНУ та 11,63% студентам БДПУ. Переважна більшість опитаних респондентів недостатньо воло-

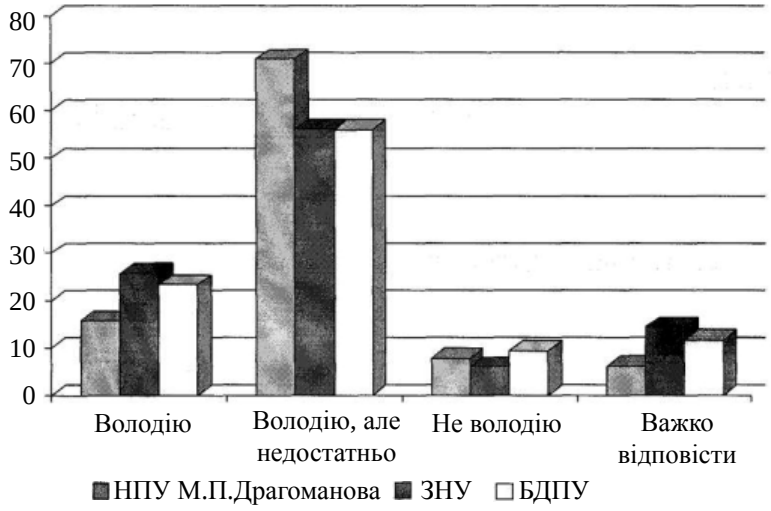


Рис. 1. Показник кількості студентів, опитаних щодо знання сутності організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи, (%)

Таблиця 1.

Показник кількості студентів, опитаних щодо їх підготовленості до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи (%)

Відповідь	Загальний показник	Вищий навчальний заклад		
		НПУ імені М.П.Драгоманова 64 чол.	ЗНУ 131 чол.	БДПУ 43 чол.
Повністю підготовлений	25,12	15,63	31,82	27,91
Частково підготовлений	63,56	68,75	56,82	65,12
Не підготовлений	3,35	4,69	3,03	2,33
Важко відповісти	7,97	10,94	8,33	4,65

Таблиця 2.

Показник кількості студентів, опитаних щодо володіння знаннями про завдання, засоби і методи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи, (%)

Відповідь	Загальний показник	Вищий навчальний заклад		
		НПУ імені М.П.Драгоманова 64 чол.	ЗНУ 131 чол.	БДПУ 43 чол.
Володію	24,42	17,19	32,82	23,26
Володію, але недо-статньо	59,33	64,06	51,14	62,79
Не володію	7,24	12,5	6,88	2,33
Важко відповісти	9,01	6,25	9,16	11,63

діють знаннями про завдання, засоби і методи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Висновки.

1. Готовність – це первинна, фундаментальна умова успішного виконання професійної діяльності. Вона визначає сконцентровану якість особи, що передбачає сформованість індивідуально-психологічних і вольових рис особи, які забезпечують успішне залучення людини до нової сфери діяльності.

2.Чинники формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи, які знаходяться на недостатньому рівні потребують подальшого вивчення.

В перспективі подальших досліджень розробити практичні рекомендації для викладачів університетів, які у своїй професійній діяльності займаються науковою та освітньою роботою зі студентами. Ці рекомендації сприятимуть підвищенню рівня готовності особистості студента до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Література:

1. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович. - Минск: БГУ, 1976. – 38 с.
2. Каган М.С. Философская теория ценностей / М.С.Каган. – СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1997. – 49 с.
3. Конькова Р.В. Подготовка преподавателя физической культуры в классическом университете: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Конькова Раиса Васильевна. – М.: РГБ, 2003. – 26 с.
4. Міхеєнко О.І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі: дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04 / О.І.Міхеєнко. – Суми, 2004. – С. 33-34.
5. Педагогіка вищої школи: [навч. посібник] / Колектив авторів: І.О.Бартєнєва, І.М.Богданова, І.В.Бужина, Н.І.Дідусь, М.С.Дмитрієва, З.Н.Курлянд, І.А.Левіна, А.Ф.Ліненко, М.Ф.Ломонова, В.Г.Орищенко, Т.Ю.Осипова, А.В.Семенова, Р.І.Хмелюк, Н.А.Шевченко, О.С.Цокур, Г.Х.Яворська, О.М.Яцій. – Одеса: ПДПУ імені К.Д. Ушинського, 2002. – 276 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 299 с.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО, ФІЗИЧНОГО ТА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Охріменко О.В., Верещагіна О.П.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Стаття присвячена проблемі взаємодії фізичного та естетичного виховання та їх впливу на формування особистості студента. Автори аналізують взаємодію фізичного та естетичного виховання на підставі формування відчуття ритму музичного та відчуття ритму рухів. Сформульовані теоретичні засади розвитку особистості студента з відчуттям ритму й на основі цього обгрунтована модель ритмічного розвитку у взаємодії фізичного та естетичного виховання. Зроблений огляд літературних джерел з проблем взаємодії фізичного і духовного, фізичного і естетичного виховання на основі історико-філософського, історико-педагогічного і психологічного аналізу.

Ключові слова: духовний розвиток, фізичне виховання, естетичне виховання, ритм, ритмічний розвиток.

Аннотация. Охрименко А.В., Верещагина Е.П. Взаимодействие духовного физического и эстетического воспитания и их воздействие на формирование личности студента. Статья посвящена проблеме взаимодействия физического и эстетичного воспитания и их влияния на формирование личности студента. Авторы анализируют взаимодействие физического и эстетичного воспитания на основании формирования ощущения ритма музыкального и ощущения ритма движений. Сформулированы теоретические основы развития личности студента с ощущением ритма и на основе этого обоснована модель ритмического развития во взаимодействии физического и эстетичного воспитания. Сделан обзор литературных источников по проблемам взаимодействия физического и духовного, физического и эстетичного воспитания на основе историко-философского, историко-педагогического и психологического анализа.

Ключевые слова: духовное развитие, физическое воспитание, эстетическое воспитание, ритм, ритмическое развитие.

Annotation. Okhrimenko A.V., Vereschagina E.P. Co-operation of spiritual physical and aesthetic education and their affecting forming student personality. The article is devoted the problem of co-operation of physical and aesthetically education and their influence on forming personality of student. Authors analyse co-operation of physical and aesthetically education on the basis of forming feeling of musical rhythm and feeling of motions rhythm. Theoretical bases of development of the person of the student with sensation of a rhythm are formulated and on the basis of it the model of rhythmic development in interaction of physical and aesthetic education is proved. The review of references on problems of interaction of physical and spiritual, physical and aesthetic education is made on the basis of the historical-philosophical, historical-pedagogical and psychological analysis.

Key words: spiritual development, physical education, aesthetic education, rhythm, rhythmic development.

Вступ

Одним з найважливіших напрямків сучасного виховання є розвиток духовності підростаючих поколінь. Проблема духовності школярів, розвиток їх духовно-тілесної цілісності виступає складовою часткою процесу фізичного виховання. На сьогодні змінюється світогляд сучасного студента, його ціннісні орієнтації і в цьому процесі рівень духовності кожної особистості складає загальну картину духовності суспільства. Від цього значною мірою залежить основний вектор духовного розвитку, підґрунтям якого виступають цінності здорового способу життя, мотиваційні компетенції, створення в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняттях фізичними вправами, задоволення соціально-значущих й особистісних потреб.

Аналіз літературних джерел наводить на думку, що поняття "духовність", "духовна культура" виступають важливими елементами сучасного науково-педагогічного дискурсу. Сучасні педагоги духовність трактують як внутрішню силу особистості, стрижень життя, ієрархію загальнолюдських цінностей, творчість за законами краси. Домінантами процесу духовного розвитку людини Г.П. Шевченко визначає такі компоненти, як істина, добро та краса. Духовність розглядається як поняття, що відбиває цінності і смисл.

Складовою духовного розвитку є виховання душі. Як зазначає О.П. Омельченко [1], духовність належить розглядати в динаміці, як процес, що змінюється протягом життя. Цей феномен визна-

© Охріменко О.В., Верещагіна О.П., 2009

чається особливостями просування особистості по ієрархії ціннісних смислів і опануванням духовною культурою. По суті це і є ознакою духовного розвитку особистості студента.

Розвиток особистості студента здійснюється в певному просторі, у нашому аспекті – в просторі фізичної культури. Духовні цінності і смисли до занять фізичною культурою як найкраще формуються в процесі фізичного виховання.

До невирішених проблем слід віднести квалі-метрію духовності та психолого-педагогічні моделі духовного розвитку студентів, педагогіку духовності у взаємодії фізичного та естетичного виховання, а також ритмічний розвиток студентів у процесі музично-ритмічної діяльності.

Робота виконана за планом НДР Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Завдання нашого дослідження:

1. Зробити огляд літературних джерел з проблем взаємодії фізичного і духовного, фізичного і естетичного виховання на основі історико-філософського, історико-педагогічного і психологічного аналізу.

2. Розробити концептуальні засади взаємодії фізичного й естетичного виховання в структурі педагогіки духовності.

3. Сформулювати теоретичні засади розвитку особистості студента на підставі виховання відчуття ритму й на основі цього обґрунтувати модель ритмічного розвитку у взаємодії фізичного та естетичного виховання.

Результати дослідження.

У процесі розв'язання та реалізації завдань роботи було визначено, що розвиток особистості у взаємодії фізичного і духовного, фізичного і естетичного виховання ґрунтується на спільній меті – виховання гармонійно розвиненої людини у сукупності духовного багатства та фізичної досконалості. Для цього в античності існували музичне та гімнастичне виховання з метою впливу на душу особистості, її гармонію через духовно-тілесну цілісність, в якій гімнастика одухотворена, а музика мислиться як гімнастика душі (Платон). Завдання розвитку духовно-тілесної цілісності особистості з використанням фізичних та духовних вправ виступають у педагогіці гуманізму (Т. Мор, Ф. Рабле, М. Монтень, М. Фічіно, Т. Кампанелла), у педагогічних системах Я. Коменського, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, К. Гельвеція, Д. Дідро. Великим досягненням того часу було виникнення поняття "фізична освіта" (Песталоцці), в основі якого почуття порядку, гармонії, краси та спокою складають духовну базу виховання фізично освіченої людини. Це поняття не втратило своїх істотних ознак і нині.

Другий підхід у вирішенні завдань взаємодії фізичного та духовного, взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання базується на визначенні спільних засобів розвитку особистості, до яких належать гімнастика, танці, музично-ритмічні вправи. Методологічним підґрунтям використання цих засобів виступають теоретичні положення Г. Фіта, Яна, А. Шпіса, П. Лінга, Амороса про красу рухів. Гутс-Мутс, наприклад, красу рухів ототожнював з технікою фізичних вправ і точністю виконання форми рухів. Ця дуже важлива ідея для визначення суті взаємозв'язку фізичного й естетичного виховання через красу і культуру рухів знаходить місце в наукових висновках М. Бернштейна. Ми поділяємо точку зору П. Блонського, В. Сухомлинського про красиві та ритмічні рухи, за допомогою яких найбільш вдало можуть розв'язуватися завдання гармонійного розвитку студентів у взаємодії фізичного та естетичного виховання.

Вирішення завдань дослідження проблеми всебічного та гармонійного розвитку особистості у взаємодії фізичного та духовного, фізичного й естетичного виховання переконує в тому, що людина являє собою сукупність духовно-естетичної, тілесно-естетичної та зовнішньої художньо-виразної сутності. До того ж ніякої духовності не існує поза людським тілом та зовнішніми формами його рухів. На підставі цього ми висунули концептуальну ідею: продуктом взаємодії фізичного та естетичного виховання може бути музично-ритмічний розвиток особистості. Саме ритм є природно духовною та тілесною сутністю людини. Він пов'язаний з музикою, яка впливає на емоції людини. Тому цілеспрямований розвиток ритму буде сприяти вихованню як естетичних, так і фізичних якостей особистості. Найбільш доцільно спостерігати цей розвиток через внутрішню сутність людини і її зовнішні прояви в русі.

Суттєвою особливістю розробленої в дослідженні концепції є ідея, що ритм виступає невід'ємною частиною гармонійного розвитку. Студент до свого "я" включає і своє тіло, через яке він за допомогою фізичних рухів може виразити внутрішні, духовні якості. Фізичні рухи розподіляються в обумовленому просторі й часі, мають свій діапазон і виразність, їм притаманна краса і амплітуда, напрямок та темп, а комплексною характеристикою тілорухів виступає ритм (Л. Матвеєв, С. Янаніс). Він обумовлюється функціональними особливостями центральної нервової системи (І. Павлов, І. Сєченов, О. Ухтомський) та має моторну природу (Б. Теплов, Д. Елькін, Т. Козіна, Н. Огородникова).

Головна концептуальна ідея полягає в тому, що з багатьох взаємозв'язків фізичного та естетичного виховання ми виділяємо домінантний компонент – це ритм, через формування якого можна простежити розвиток особистості студента як фізичний, так і естетичний. Ця концептуальна ідея засновується на тому, що ритм виступає складовою частиною як фізичного, так і естетичного виховання. У фізичному вихованні ритм – це засіб впливу на тіло студента через розвиток ритмічної здібності чергувати м'язову напругу з відпочинком, виявляти взаємозв'язок та часову послідовність рухів, встановлювати співвідношення окремих моментів руху, варіювати темп, форму, швидкість і при цьому заощаджувати фізичні та вольові сили.

В естетичному вихованні ритм є тією першоосновою, яка поєднує в єдине ціле закладене природою в особистості студента почуття краси. Ритм в естетичному вихованні – це засіб впливу на духовність школяра. Функції ритму в естетичному вихованні визначаються виразністю (Г. Гегель, В. Плеханов, А. Шопенгауер), емоційністю (Л. Сакетті, О. Чижевський), творчими можливостями в створенні художнього образу (М. Бахтін, К. Станіславський). Ритм пов'язується з музичним та поетичним мистецтвом як основний засіб виховання творчої особистості (Ю. Кремльов). Музичні ритми впливають на психічну сферу людини, викликаючи бажання супроводжувати музику тілорухами (Н. Ветлугіна, Л. Воскресенська).

Теорія розвитку особистості студента через ритм у взаємодії фізичного та естетичного виховання базується на тому, що у студентів розвивається ритм руховий і ритм музичний на підставі відчуття ритму.

У фізичному вихованні відчуття ритму залежить від відчуття простору, відчуття часу, відчуття точності м'язових зусиль (Н. Александрова, К. Бюхер, М. Бурцева, Е. Далькроз, Д. Донський, Н. Збруєва). Відчуття музичного ритму базується в своїй основі на відчутті звуків різних тривалостей та визначенні їх тривалості в рухах (С. Максимов, І. Способін).З цього приводу Б. Теплов стверджує, що схоплювати та репродукувати музичний ритм можливо тільки на підставі відчуття ритму, тобто на основі музичного критерію, який спирається на моторику.

Теорія взаємодії фізичного та естетичного виховання базується на тому, що насолода ритмом залежить від відчуття ритму рухового. Звуковий ритм впливає на психічну сферу людини своєю музичністю. Єднання ритму рухів та ритму музики має велике емоційне та м'язове задоволення (В. Бєлінович). Це пояснюється тим, що рухова дія, як і музика, розподіляється у часі. Просторовий ритм пластичних рухів співвідноситься з часовим ритмом музики. Музика підказує рухи та обмежує їх у часі, просторі відповідно до м'язових зусиль. А рух, у свою чергу, допомагає студентам зрозуміти музику та виразно передати її через створення музично-ритмічного образу. Для цього рухи повинні бути емоційно виразними та музично ритмічними. Саме у таких рухах зливаються тіло і дух (О. Лосєв). Особистість студента стає часткою музики, він відчуває музику в своєму тілі і через тіло висловлює пориви душі своїми рухами [2].

На підставі таких теоретичних узагальнень ми розробили **модель ритмічного розвитку** особистості студента у взаємодії фізичного та естетичного виховання, згідно з якою ритмічний розвиток проходить в єдиному процесі фізичного та естетичного виховання, де цілеспрямовано виховується ритм руховий та ритм музичний за допомогою фізичних і музично-ритмічних вправ. Результат ритмічного розвитку визначається кількісними та якісними змінами відчуття ритму на підставі музично-ритмічної діяльності. Кількісні зміни виявляються в тому, що студент оволодіває відчуттям часу, відчуттям простору, відчуттям точності м'язових зусиль. Якісні – дають себе знати в красі, виразності, ритмічності рухів, у розумінні краси музики.

Висновки.

Специфічна сутність естетичного виховання в фізичному складається з формування тілесної краси і виразності рухів, формування уявлень, почуттів, потреб у фізичному вдосконаленні.

Специфічна сутність фізичного виховання в естетичному виявляється в досягненні студентом фізичного вдосконалення, яке базується на основі гармонійного фізичного розвитку тілобудови, виховання фізичних якостей, зміцнення фізичного здоров'я. При цьому основний шлях естетичного виховання в процесі фізичного та фізичного виховання в процесі естетичного пов'язаний з вихованням відчуття ритму, грації, пластики, витонченості постави і ходи, у вихованні краси рухів які є підставою духовного розвитку особистості в структурі педагогіки духовності [6, 17, 19, 20].

Існує необхідність проведення *подальших досліджень* в обраному напрямку.

Література:

1. Омельченко О.П. Духовний розвиток учнівської молоді в регіональному культурно-освітньому просторі. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Луганськ, 2006. – 20 с.
2. Лосев А.Ф. Философия. Мифология. Культура. – М.: Политиздат, 1991. – 525 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 234 с.
4. Быховская И.С. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993. – 37 с.
5. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985. – С. 34-42.
6. Визитей Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 126 с.
7. Выжлецов Г.П. Аксиология культуры. – СПб.: ЛГУ, 1996. – 222 с.
8. Каган М.С.. Системный подход и гуманитарное знание. – Л., 1991. – 145 с.
9. Карсаевская Н.А. Перспективы медицины и методология медицинского образования // Образование: будущее России и человечества. СПб., 1993. – С. 34-35.
10. Келасьев В.Н. Интегративная концепция человека. – СПб.: Изд-во СПбГУ. – 364 с.
11. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. – М., 1984. – 175 с.
12. Крапівіна К.О., Осінчук В.Г., Гладун І.С. Фізична культура як одна з ефективних форм оздоровлення нації // Матеріали Міжнародної конференції "Національна еліта та інтелектуальний потенціал нації" . – Львів, 1996. – С. 269-270.
13. Круглова Л.К. Основы культурологии. – СПб., 1995. – 128 с.
14. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Очерки теории и истории интегративной антропологии. – М.: ФОН, 1995. – 467 с.
15. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 130 с.
16. Матвеев Л.П. Некоторые итоги и перспективы разработки обобщающей теории физической культуры в СССР / Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984. – С. 34-40.
17. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 267 с.
18. Мисак Б. Виховання християнської моралі через фізичну культуру і спорт. – Броди, 2000. – 39 с.
19. Молчанов С.В. Триединство физической культуры. – Минск: Полымя, 1991. – 238 с.

20. Новиков А.Д. Физическое воспитание (к вопросу о предмете, принципах, средствах, методиках и формах организации занятий физическими упражнениями). – М.: ФиС, 1949. – 99 с.
21. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. – СПб., 1998. – 125 с.
22. Пономарев Н.А. Гуманизм, духовность и физическая культура // Теория и методика физической подготовки. – СПб.: ВДКИФК, 1994. – С. 245-249.
23. Пономарчук В.А., Аяшев О.А. Физическая культура и становление личности. – М., 1991. – 184 с.

Надійшла до редакції 28.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

О ДВИЖУЩИХ СИЛАХ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Павлов А.С., Макарец В.В., Грищенко Н.Н., Чумак А.Г.
Донецкий юридический институт

Аннотация. В исследованиях на человеке и животных показано, что при увеличении продолжительности или мощности внешнего нагрева имело место усиление и процессов приспособления и альтерации. Можно полагать, что процесс тепловой адаптации реализуется во взаимодействии тех и других. Можно предположить, что при любой адаптации движущей силой развития нового качественного состояния является повреждение ультраструктуры тканей. Это повреждение может быть вызвано превышением мощности нагрузки привычных норм. Изложенный материал требовало проверки.
Ключевые слова: нагрузка, альтерация тканей, рост функциональных возможностей.
Анотація. Павлов А.С., Макарець В.В., Грищенко М.М., Чумак О.Г. Про рушійні сили підвищення функціональних можливостей організму. У дослідженнях на людині і тваринах показано, що при збільшенні тривалості або потужності зовнішнього нагріву мало місце посилення і процесів пристосування і альтерації. Можна вважати, що процес теплової адаптації реалізується у взаємодії тих і інших. Можна припустити, що при будь-якій адаптації рушійною силою розвитку нового якісного стану є пошкодження ультраструктури тканин, що викликається перевищенням потужності навантаження звичних норм. Можна припустити, що при будь-якій адаптації рухомою силою розвитку нового якісного стану є пошкодження ультраструктури тканей. Воно може бути викликане перевищенням потужності навантаження звичних норм. Викладений матеріал потребував перевірки.
Ключові слова: навантаження, альтерація тканин, зростання функціональних можливостей.
Annotation. Pavlov A.S., Makarets V.V., Grishchenko N.N., Chumak A.G. About moving force of increase of functional capabilities of an organism. In researches on the person and different views animal is rotined, that in process of increase of duration or power of external heating the amplification both processes of adaptation and phenomena of an alteration took place. It is possible to suppose, that the process of thermal acclimatization will be realized in interplay those and other. It allows suspecting, that at any acclimatization of propulsion of development of a new qualitative condition is the dosed damage of an ultra structure of tissues called by excess of load capacity of the customary norms (standards).
Keywords: load, alteration of tissues, increase of functional capabilities.

Введение.

В доступной литературе мы не нашли сведений об интимных механизмах и движущих силах повышения функциональных возможностей организма человека. Ранее [1] нами сообщалось о том, что дозированное насилие (возможно приводящее к разрушению) может способствовать адаптации некоторых систем к специфическим нагрузкам. Это и послужило нам поводом для создания рабочей гипотезы к проведению новых исследований. Выдвинута рабочая гипотеза: новое качество может появиться лишь в результате превышения привычной нормы, механизм развития качественного скачка идет через <дозированное насилие>, вызывающее повреждение, которое определено оптимальным соотношением <приспособления> и <повреждения>. Уяснение изложенной проблемы будет способствовать коррекции спортивных нагрузок в тренировочном процессе. К тому же всё чаще спортивные соревнования стали проводить в условиях жары. А в научной литературе накопилось огромное количество сведений об отрицательном влиянии нагревающего микроклимата на функциональное состояние и работоспособность человека. Изложенное требовало проверки.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого юридического института.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель настоящего исследования: изучение механизмов повышения функциональных возможностей организма.

Организация и методы исследований. Проведено 2 серии исследований на человеке и 15 серий на животных. Обследуемых мужчин /19-20 лет различной степени физической тренированности/ подвергали различным эрготермическим воздействиям в тепловой камере /температура-50 ^{0}С, влажность относительная - 50%/ с регистрацией многих показателей работоспособности, терморегуляции /общепринятыми в термофизиологии методами/, ритмокардиографии, спирографии, электрокардиографии /Павлов А.С., 1990 [2]/. Животных /линейные мыши и крысы, кролики и собаки/ нагревали в термостате 5, 15, 30, 120, 180 и 300мин однократно и 1, 3, 7, 14, 21 и 30 дней по 180мин в день при влажности относительной 30-32% и температурах 28, 38, 48^{0}С. Для просмотра в электронный микроскоп использовали пробы тканей из различных областей ЦНС, мышц, печени, почек и легких /по [1]/.

Результаты исследований.

Установлено, что у обследуемых мужчин в тепловой камере выявлено значительное напряжение физиологического состояния. Фазы напряжения механизмов адаптации (по Р.М.Баевскому [3]) к моменту завершения эрготермической нагрузки характеризовалась у спортсменов как умеренная, а неспортсменов – глубокая [4]. Большинство показателей работоспособности в обеих группах обследуемых снизились /в среднем на 15%/, особенно во 2-й группе. Ректальная Т повысилась в 1-й группе в среднем до 38,7 + 0,2 ^{0}С, во 2-й - 39,0 + 0,2 ^{0}С [5].

В исследованиях на различных видах животных установлено, что изменения в коре головного мозга фиксировались уже через 5-10 мин 28 ^{0}С нагрева и носили характер приспособления к теплу. При 15 мин перегреве к этим изменениям присоединялся и отек тканей. При нагреве от 30 до 180 мин нарушения в тканях отличались от предыдущих только по степени выраженности процесса. Следует отметить, что уже на этом этапе начинают разви-

© Павлов А.С., Макарец В.В., Грищенко Н.Н., Чумак А.Г., 2009

ваться и дистрофические процессы. Таким образом, морфогенез развития изменений в коре головного мозга, как при кратковременном, так и при длительном нагреве был однотипен и отличался только степенью проявления процесса. Можно предположить, что при этом на первый план выступали нарушения кровообращения, а альтеративные процессы носили уже вторичный характер.

При длительном перегреве в течение 14-30 дней продолжалось развитие в мышечной ткани дезадаптационных процессов. Содержание эритроцитов уменьшено. Среди них увеличились процессы гемолиза. В миофибриллах наблюдались некротизированные участки. Z – линии просматривались плохо. Число митохондрий, расположенных между миофибриллами, снижалось. Перегрев 48-50^{0}С мыши выдерживали только в течение 5-10 мин., кролики – 30 мин., крысы и собаки – 60 мин., после чего у них развивалась стойкая гипертермия, на фоне которой они и погибали. Морфологически при этом на первый план у них выступало ярко выраженное полнокровие ткани /сначала макро- , а затем и микроциркуляторного русла/, с наличием к концу перегрева стаза и тромбоза в сосудах, а также выраженный отек клеток. К концу перегрева, преимущественно при относительно длительном перегреве у крыс и собак, к этим изменениям присоединялись и альтеративные процессы. Таким образом, при шоковом перегреве у животных не развивалась адаптация к теплу, и время выживания зависело от степени совершенства их терморегуляторной системы. При 3-х часовом перегреве в тканях добавлялись изменения, носящие выраженный характер дезадаптации. Так, к полнокровию сосудов и стазу эритроцитов добавлялся еще и тромбоз. В ядрах гепатоцитов обнаружено разрушение хроматина. В отдельных митохондриях выявлено нарушение строения крист. К месячному перегреву печень из полнокровной становилась ишемичной. В тканях резко возрастало число некрозов. Все это свидетельствует о невозможности развития адаптационных механизмов в столь жестких условиях. При 38 0С нагреве изменения в почках были однотипны для различных видов животных, но при нагреве 48 0С здесь выявлялись некоторые различия. Так, у линейных мышей почка уже макроскопически имела картину шоковой почки. При изучении легких мышей нами выявлено, что микроциркуляторное русло реагирует на нагрев уже через 5 мин расширением просветной поверхности, а также незначительным отеком эндотелиоцитов. Кроме того, обнаружено незначительное расширение альвеол по периферии. К месячному нагреву у животных, которые не погибли до этого срока, картина в легких значительно изменялась. Так, содержимое бронхов исчезало. Эпителий бронхов складок не образовывал. Клетки эпителия – крупные, отечные. Сосуды – умеренно полнокровные. В альвеолоцитах увеличивалось содержание двуядерных клеток. Это говорит о повторном развитии компенсаторных процессов в тканях. Однако, наряду с ними, наблюдались и декомпенсаторные процессы. Так в перибронхиальной ткани выявлено скопление эритроцитов. В отдельных сосудах определялась наклонность к СЛАДЖ синдрому. Зазоры между эндотелиальными увеличены. Через них наблюдалось прохождение эритроцитов. Кроме того, выявлено скопление периваскулярных инфильтратов. Альвеолы энфизематозны. В их полостях выявлены лишь отдельные эритроциты и лимфоциты, а также отечная жидкость. Наблюдалось утолщение межальвеолярных перегородок. В последних выявлены участки склероза. В вышеизложенных сведениях (на примере тепловой адаптации) показаны в динамике изменения в реагировании организма человека и животных на внешний перегрев. По мере увеличения продолжительности или мощности нагрева можно проследить, что имело место усиление и процессов приспособления и явлений альтерации. При незначительных нагрузках превалировали процессы приспособления именно к этим нагрузкам. Но в дальнейшем не отмечалось развития к ним адаптации. При чрезмерных нагрузках все животные погибали (на разных этапах перегрева). И только оптимальные экспозиции (большие, оптимальные по мощности или продолжительности, но не переходящие пределов видовой выносливости) способствовали дальнейшей адаптации. Можно полагать, что процесс тепловой адаптации реализуется во взаимодействии процессов приспособления и альтерации (разрушения), т.е. процессы альтерации принимают деятельное участие в адаптации. И даже большее, чем процессы приспособления.

Изложенные сведения позволяют считать, что тепловая нагрузка оказывает в основном негативное влияние на человека, особенно выполняющего непрерывную и продолжительную работу, и, возможно, 75 - 80% разновидностей работоспособности действительно снижаются параллельно с перегревом организма. Но, во-первых, нельзя не согласиться с фактами, имеющимися и в литературе и полученными в наших исследованиях, о том, что отдельные разновидности работоспособности, определяемые по кратковременным усилиям, могут все же повышаться при работе в жаре. И, во-вторых, как нами доказано, сам перегрев, обусловленный сочетанным действием работы и нагревающего микроклимата, является тем фактором, который хотя в «настоящем» и приводит к истощению организма, но в «будущем» при разумном его использовании, может привести не только к быстрому восстановлению утраченных сил, но и «сверхвосстановлению».

Этот механизм» взаимодействия процессов повреждения и сверхвосстановления» и лежит в основе (является «движущей силой») повышения функциональных возможностей организма. Всё изложенное, может в дискуссионном порядке, позволяет выдвинуть мысль о том, что при тепловой адаптации движущей силой развития нового качественного состояния является «дозированное повреждение» ультраструктуры тканей, вызываемое превышением мощности привычных норм, в опре-

деленной мере «насилием», что в последующем ведёт к компенсации и даже «сверхкомпенсации». И можно полагать, что в основе повышения функциональных возможностей организма (вероятно, к любому воздействию) лежат не процессы приспособления (<удовольствие>, работа не «через силу»), а объективно – «дозированное» повреждение ультраструктуры тканей, субъективно идущее через <насилие> (работа «до отказа плюс два раза»). Т.е. «мир» делают «лучшим» не наслаждения и удовольствия, а более жесткие факторы. А потому можно считать, что «восхождение к звездам» идет через кровь и смерть. Таким образом, приходится согласиться с «древней» мыслью о том, что «плохое - учит». Если принять последнюю мысль на «вооружение», то, очевидно, нужно очень напряженно тренироваться тем профессиональным контингентам, в работе которых может присутствовать элемент опасности для жизни. И тогда выживаемость может (ведь не всегда же фатальный исход предрешен?) обусловливаться гигантскими (нечеловеческими) усилиями ума и воли, приводящими к таким же нечеловеческим физическим напряжениям, реализуемым, в конце концов, в силе, быстроте, ловкости. Но важно тренироваться разумно, лишь на определенную величину превышая привычную норму, используя принцип «дозированной альтерации». Следовательно, чтобы увеличить шансы выживания в опасных для жизни ситуациях, нужны предварительные жестокие (не жесткие) тренировки, причем разумно организованные, с тем, чтобы проливать пот, а не потом - кровь.

Выводы.

Повышение функциональных возможностей есть сложный и тонкий процесс, который во многих случаях заканчивается <срывом>. Важно понять, что для повышения нужно использовать такие нагрузки (и на силу, и на быстроту, и на выносливость, и на ловкость, и на гибкость), которые идут через <насилие> (<до отказа, плюс два раза>), но не <чрезмерное>. Симптомом <чрезмерности> является существенное снижение (объективное) показателей работоспособности к тому времени, когда она по предположениям тренера и спортсмена должна вернуться к норме или повыситься. Т.е. можно представить три варианта тренировки:

1. Нагрузка без насилия: не до отказа, а для удовольствия, даёт итог – снижение функциональных возможностей до определенного уровня, зависимого от наследственной <нормы> и величины используемой нагрузки.

2. Нагрузка с дозированным насилием: <до отказа, плюс два раза>, даёт итог – повышение функциональных возможностей.

3. Нагрузка с чрезмерным насилием: <до отказа, плюс три раза>, приводит к <срыву>, т.е. снижению функциональных возможностей (на фоне развития <перенапряжения>).

Литература:

1. Павлов А.С., Павлова Т.В. Морфологические и физиологические показатели динамики тепловой адаптации // Физиология человека, 1992. – Т.18. – №2. – с.106-13.
2. Pavlov A.S. Physiological Burden of Hyperthermia of Various Etiologies in Humans \\Human Physiology, 2006, Vol.32/ – No.4 – Pp. 468-472.
3. Баевский Р.М., Кириллов О.И., Клецкин С.З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. – М.: Наука, 1984 – 218 с.
4. Павлов А.С. Экстремальная работа и температура тела / Монография – Донецк: ДонНУ, 2007. – 308 с.
5. Павлов А.С. Закон смещения температурного гомеостаза при стрессе / Монография – Донецк: ДонНУ, 2007. – 144 с.

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пионтковский Д.В.

Национальный авиационный университет, г. Киев

Аннотация. В статье анализируются результаты повышения эффективности физического воспитания студентов путем формирования аксиологических основ обучения, а именно: ценностного отношения к физической культуре и спорту. Определена специфика реализации ценностного подхода в контексте основных парадигм современной педагогики. Сегодня молодежь меньше имеет возможностей заниматься физической культурой по интересам. Студенты часто не только учатся, но еще и работают в свободное время. Результативность предмета физической культуры в структуре профессиональной подготовки остается довольно низкой и имеет тенденцию к дальнейшему снижению.

Ключевые слова: мотивационная сфера, физическое воспитание, физическая культура, ценностное отношение, личностное развитие.

Анотація. Піонтковський Д.В. Формування самостійності у студентів як умова підвищення рівня фізичної культури. У статті аналізуються результати підвищення ефективності фізичного виховання студентів шляхом формування аксіологічних основ навчання, а саме: ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. Визначено специфіку реалізації ціннісного підходу в контексті основних парадигм сучасної педагогіки. Сьогодні молоді люди мають менше можливостей займатися фізичною культурою за інтересами. Студенти часто не тільки навчаються, але й працюють у вільний час. Результативність предмета фізичної в структурі професійної підготовки залишається досить низькою та має тенденцію до подальшого зниження.

Ключові слова: мотиваційна сфера, фізичне виховання, фізична культура, ціннісне ставлення, особистісний розвиток.

Annotation. Piontkovskiy D. V. Forming self-dependancy in students of physical education. The article analyses results of the improving by the way of forming axiological bases of learning that is value altitude to physical culture and sports. The specificity of basic paradigms of the realization of value approach in the context of basic paradigms of modern pedagogy is defined. Today the youth has opportunities to be engaged in physical training on interests less. Students frequently not only study, but also work at leisure. Productivity of a subject of physical training in structure of vocational training remains rather low and tends to the further decrease.

Key words: sphere of motivation; physical training; physical culture, value attitude; personal development.

Введение.

Ныне физическая культура рассматривается как важное средство сбережения здоровья, профилактики не только разного рода заболеваний, но и распространение вредных склонностей и привычек среди молодёжи (наркомания, алкоголизм), конструктивного заполнения свободного времени с целью препятствия антиправовым действиям молодого человека. Такой подход увеличивает и усложняет задачи, которые возлагаются на соответствующий учебный предмет в высших учебных заведениях. Анализ действующих в высших учебных заведениях учебных планов и программ по физическому

© Пионтковский Д.В., 2009

воспитанию доказывает, что рост объективной потребности общества в формировании физически активного поколения будущих специалистов нашел в них свое отражение.

Вместе с тем опыт показывает, что результативность предмета физической культуры в структуре профессиональной подготовки остается довольно низкой и имеет тенденцию к дальнейшему снижению. Сегодня молодежь меньше имеет возможностей заниматься физической культурой по интересам (сокращение спортивных секций, переход тех, что остаются, на платную основу), и вдобавок студенты часто не только учатся, но еще и работают в свободное время. Кроме того, в обществе появляются новые типы учебных заведений (например, те, что обеспечивают обучение на дистанционной основе), где предмета физического воспитания вообще нет.

Как показывает мировой опыт, основным фактором ориентации общества и отдельных граждан на активный образ жизни является формирование соответствующих аксиологических основ, актуализация отдельных ценностных составных. Успех любой программы (оздоровительной, воспитательной, развивающей) будет достигнут лишь тогда, когда внешние стимулы перейдут во внутреннюю мотивацию, т.е. будет сформировано ценностное отношение к соответствующим явлениям и событиям, которое будет оказывать содействие формированию самостоятельности студентов во внеучебной деятельности средствами физического воспитания и формированию умений самосовершенствования личности.

Анализ исследований и публикаций показал, что некоторые аспекты проблемы нашего исследования рассматривались учёными: ммотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом [2; 5]; физическая культура и здоровье [3; 4];. интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни [6]; некоторые предпосылки к обоснованию типологии процесса физического воспитания и спортивной подготовки [1] и др. Вместе с тем вопрос повышения эффективности физического воспитания студентов нельзя считать окончательно решенными. Анализ основных концептуальных положений, которые входят в содержание базовой программы и определяют приоритеты и ценности деятельности преподавателя и организации обучения студентов [7], довел наличие многих разногласий и проблем. В работе кафедр физического воспитания основной акцент делается, как правило, на решение задач общей физической и спортивной подготовки. Вследствие этого студентам тяжело осознать полифункциональное влияние соответствующих занятий на их личностное и профессиональное развитие.

Работа выполнена по плану НИР Киевского авиационного университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью статьи является освещение вопроса повышения эффективности физического воспитания студентов путем формирования аксиологических основ обучения, а именно: ценностного отношения к физической культуре и спорту, а также формирования самостоятельности у студентов во внеучебной деятельности средствами физического воспитания.

Основными *задачами исследования* являются: определение специфики реализации ценностного подхода в контексте основных парадигм современной педагогики и физического воспитания; обоснование и экспериментальная проверка повышения эффективности физического воспитания будущих специалистов.

Результаты исследования.

Результаты исследования показали, что повышение эффективности физического воспитания будущих специалистов возможно при реализации определенных условий, в частности: раскрытие полифункциональной роли физической культуры в жизнедеятельности человека, включая рекреационный, социальный, личностный и профессиональный уровни; дополнение процедур выполнения учебных физических упражнений рефлексивным самоанализом, включая самооценку эффективности их выполнение согласно исходному уровню; расширение репертуара задач за счет введения теоретических знаний и конкретных упражнений на развитие профессионально значимых качеств; включение самих студентов в творческое проектирование содержания занятий (отбор упражнений, мотивация их выполнения, организационные действия); формирование ценностного отношения студентов к физической культуре в целом и в том числе учебному предмету (включая соответствующее диагностирование) должно войти как нормативная составляющая в содержание работы преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения.

Отношение студентов к физической культуре является сложным полимотивированным образованием, которое содержит как общее признание ценности физической культуры в жизнедеятельности человека, так и отношение к соответствующему учебному предмету.

Наиболее сориентированным на формирование самостоятельности студентов во внеучебной деятельности средствами физического воспитания на ценностных основах жизнедеятельности студента является личностный подход, который включает задачи развития ценностей, как приоритетное направление образования и воспитания, которые оказывают содействие гуманизации всех сфер общественной жизни и отношений между людьми.

Обращение к проблеме формирования самостоятельности студентов во внеучебной деятельности как условия повышения эффективности физического воспитания будущих специалистов не является частичным аспектом организации учебного процесса в высшем учебном заведении. Это важное направление воспитательной работы относительно оптимизации структуры духовных ценно-

стей будущих специалистов, которые воссоздают в обществе элементы физической культуры.

Особую проблему представляет формирование механизмов, которые обеспечивают пролонгированную активность студентов в физическом воспитании и самовоспитании, в первую очередь формирования ценностного отношения студентов к физической культуре как важной составляющей общей культуры личности, средства личностного развития, и учитывая это повышение положительного отношения к соответствующему учебному предмету, его влияния на процессы личностного развития и профессионального становления.

Решение данной задачи в свою очередь требует исследования тех факторов, которые определяют направленность будущих специалистов на формирование самостоятельности как условия повышения эффективности обозначенного процесса, учебной дисциплины „Физическое воспитание", выявление системы детерминант, которые обуславливают отношение студентов к физической культуре и спорту в их личностном и социальном ракурсах.

Программу исследования составляло: а) изучение отношений студентов к предмету и занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении (текущая оценка); б) выявление места физической культуры и спорта в системе жизненных ценностей студентов; в) определение мотивов формирования самостоятельности путем занятий физической культурой и спортом во внеучебное время.

По результатам анкетирования, респонденты считают соответствующий процесс крайне необходимым – 18%; таким, что имеет определенную пользу – 20%, равнодушным – 14%, лишним – 27%. Итак, почти половина студентов отрицательно относились к занятиям по физическому воспитанию. Считали, что упражнения выполнять было легко 6% респондентов, не совсем легко, но без лишних трудностей – 40%, трудности вызывались определенными упражнениями – 24%, в основном, с осложнениями – 4%, очень тяжело – 26%. Хотя большинство (61%) опрашиваемых и указали на доминирование на уроках по физическому воспитанию положительного расположения духа (упорный, бодрый, веселый, радостный), в 39% наблюдается преобладание отрицательного расположения духа (равнодушный, подавленный, печальный, встревоженный). Положительно (удачным, успешным, признанным, ловким) ощущали себя на занятиях лишь 48%, тогда как отрицательное самовосприятие (никаким, неуклюжим, неудачным, невезучим) присуще 52% студентов. 68% студентов считали предмет по физическому воспитанию необходимым в учебном процессе высшего учебного заведения, но треть участников (32%) возражали против его необходимости. На занятиях по физическому воспитанию: активно включались в учебные упражнения лишь 12% опрашиваемых, еще 19%, выполняли их как то, что неизбежно. Старались держаться в стороне – 20%, опасались улыбок, насмешек – 19%, действовали неудачно вследствие волнения – 30%. Таким образом, полученные в результате анкетирования данные свидетельствуют о сложных отношениях студентов с соответствующим предметом. Для значительного количества опрашиваемых занятие по физическому воспитанию имеют отрицательную эмоциональную окраску.

Изучалось отношение студентов к физической культуре в системе их жизненных ценностей. По данным опроса студентов позиция „физическое здоровье" получила 14 ранговое место с 20. Среди инструментальных ценностей параметр „выносливость" вышел на 17, а параметр „физические данные" на 19 ранговое место. Для обобщения результатов ценности группировались по признакам: „как ведущая" (ранги 1-3), „определяется как достаточно высокая" (4-7), „средняя" (8-13), „низкая" (14-17), „не признается как ценность" (18-20). Исследования проводилось три года, которое разрешило проверить стойкость выявленных тенденций. Сравнительно с 2006 г., в 2008 г. показатель заметно уменьшился.

Программа исследования содержала также выявление отношений студентов к физической культуре и спорту за модифицированными методиками: „мотивы занятий спортом" А.В.Шаболтаса и „изучение мотивов занятий спортом" В.И.Тропникова. По первой методике изучалась структура мотивации, по второй – причины, которые побуждают человека заниматься физкультурой и спортом.

Выявлено, что значительная часть студентов не осознают сложной структуры мотивов занятий физической культурой и спортом. Этот важный вид человеческой деятельности рассматривается, прежде всего, в плане прямого влияния на человека („физическое усовершенствование"). По этому критерию большая часть студентов (51,2%) находилась на высоком уровне. Более или менее благоприятно развивался мотив развития характера и психических качеств – 29,4 % респондентов оценили его как актуальный для себя, и еще 49,7 % – как определенной мерой значащий. В отношении других мотивов, значительная часть студентов считают их незначащими. Собственные мотивы занятий спортом у студентов почти не отличались от тех, которые они приписывали другим людям. Основные расхождения наблюдались лишь между группами среднего и низкого уровня.

За структурой мотивов, которая обуславливает интегративный эффект – ценностное отношение студентов к физической культуре и спорту, индивидуальные результаты студентов было разделено на три типа: с мономотивационной (36,1 % респондентов), промежуточной (30,5%) и полимотивационной (33,4%) структурами. Таким образом, у большей части студентов в структуре возбудителей активности относительно занятий физической культурой и спортом выявлено наличие нескольких детерминант. Ведущую позицию могут иметь мотивы достижения успеха, познавательный-познавательный-спортивно-познавательный, но преимущественно на среднем уровне сформированности. Недостаточ-

но признаются многими студентами такие мотивы, как эмоциональное удовлетворение, социальное самоутверждение, волевой, рационально-волевой.

В основу формирующего эксперимента легли такие положения:

1. Рассмотрение отношения студентов к физической культуре как сложного полисистемного образования, которое включает ряд компонентов: феноменологический (физическая активность как базовая составляющая жизнедеятельности, эстетические переживания красоты движений), социальный (наличие определенного социального идеала, который содержит компонент двигательной активности, сравнительный анализ собственной двигательной активности, ее качества с аналогичными показателями как важная составляющая этого социального эталона, отношение к другим лицам, и в контексте этого к себе), личностный (индивидуальная потребность в физических упражнениях, двигательной активности), предметный (общее отношение к учебной дисциплине „Физическое воспитание"), организационный, организационный-конкретно-организационный (предоставление преимущества определенным видам спорта).

2. Раскрытие функциональных задач и возможностей конкретных упражнений и задач в разных аспектах: для обеспечения самостоятельной внеучебной деятельности.

3. Сопровождение выполнения физических упражнений рефлексивным самоанализом.

4. Подключение самих студентов к творческому проектированию содержания занятий, которые оказывают содействие самосовершенствованию в процессе самостоятельной деятельности, а именно: отбор упражнений, задач, разработка индивидуальных корректирующих программ с использованием новейших методик, (например, профилактора Євминова и фитнес-бол аэробики) организационные процедуры.

5. Актуализация и отрабатывания межпредметных связей, в первую очередь, с предметами, которые обеспечивают личностное и профессиональное развитие будущего специалиста.

По результатам формирующего эксперимента оказались заметные изменения: параметр „физическое здоровье вышел на первое место, повысилась оценка личностной значимости предмета „Физическое воспитание", увеличилась активность студентов в выполнении физических упражнений в свободное время, заметно улучшилась культура внешнего вида студентов. Большее признание получили такие мотивы усовершенствования занятий физкультурой и спортом, как: общение, познание, личностного, развития, улучшение самочувствия, получение полезных для жизни умений и знаний. Уровень оценок престижного, материального блоков почти не изменился, но количество студентов, которые указывали на более высокое напряжение соответствующих нужд, заметно уменьшилось. Итак, студенты осознали полифункциональный характер физической культуры и спорта, их реальные возможности относительно обеспечения самосовершенствования. Заметно изменились также количественные показатели распределения студентов соответственно уровней ценностного отношения. Показатель ценностного отношения студентов значительно улучшился. Группа „низкий уровень" вообще не представлена. Основной прирост припал на группы „среднего" и „высокого", что свидетельствует об эффективности реализованной системы работы.

Выводы.

1. Значительный удельный вес занятий по физической культуре в современной структуре профессиональной подготовки обуславливает необходимость поиска новых путей повышения эффективности этого процесса. В частности, важным резервом являются формирование самостоятельности у студентов во внеучебной деятельности как условия повышения уровня физической культуры.

2. Проведенный теоретически-методологический анализ подтвердил значимость и перспективность построения учебного процесса, отношение будущих специалистов к профессиональной подготовке и отдельным учебным предметам на аксиологических началах.

3. Комплексное экспериментальное исследование подтвердило, что отношение студентов к физической культуре и спорту, а также к соответствующему учебному предмету в структуре профессиональной подготовки не только и не всегда является оптимальным, а иногда даже содержит деструктивные тенденции.

4. Самостоятельность студентов в процессе физического воспитания как условие повышения эффективности здоровьесбережения будущих специалистов должны происходить на основе ценностного отношения их к физической культуре и спорту и базироваться на актуализации личностно, социально и профессионально значимых мотивов при определенных условиях, перечисленных в начале изложения основного материала.

5. Внедрение предложенной системы работы со студентами способствовало существенному повышению уровня физической культуры.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования самостоятельности у студентов как условия повышения уровня физической культуры.

Литература:

1. Артюшенко А.Ф., Солоха Л.К. Некоторые предпосылки к обоснованию типологии процесса физического воспитания и спортивной подготовки. Теория и практика: Збірник наукових праць "Фізичне виховання, спорт, здоров'я у сучасному суспільстві" – Луцьк, 1999 – С. 909-913.
2. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом // Педагогіка і психологія. – 1997. – №4. – С. 41.
3. Добровольський В.К. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, 1982 – 71 с.
4. Драчук А.І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2002 – №22. – С. 23-28.
5. Дубогай О., Фролова Н. Формування позитивної мотивації

молодших школярів до участі в туристських подорожах // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С. 7-10.
6. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004.– №2. – С. 55-57.
7. Фізичне виховання: Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації. – Київ, 1998. – С. 4-5.

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ «СПАС» НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ

Поднебесная Е.В.
Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье рассматривается влияние уроков физической культуры с использованием элементов национальной казацкой борьбы «СПАС» на уровень физического развития и физического (соматического) здоровья подростков среднего школьного возраста. Показано, что под влиянием этих занятий происходит повышение эффективности физического воспитания подростков 12-14 лет. Элементы национальной казацкой борьбы «СПАС» ценны, как средство повышения здоровья, физической и функциональной подготовленности, работоспособности организма подростков. Их использование в процессе физического воспитания подростков является актуальным.
Ключевые слова: физическое развитие, соматическое здоровье, подростки.
Анотація. Піднебесна К.В. Ефективність впливу занять боротьбою «СПАС» на рівень фізичного здоров'я підлітків 12-14 років. В статті розглядається вплив уроків фізичної культури з використанням елементів національної козацької боротьби «СПАС» на рівень фізичного розвитку і фізичного (соматичного) здоров'я підлітків середнього шкільного віку. Показано, що під впливом цих занять відбувається підвищення ефективності фізичного виховання підлітків 12-14 років. Елементи національної козацької боротьби «СПАС» цінні, як засіб поліпшення здоров'я, фізичної та функціональної працездатності організму підлітків. Їх використання в процесі фізичного виховання підлітків є актуальним.
Ключові слова: фізичний розвиток, соматичне здоров'я, підлітки.
Annotation. Podnebesnaya K.V. Efficiency of influencing of wrestling's «SPAS» on a physical health level teenagers 12-14 years. In the article, influencing of lessons of physical culture is examined with the use of elements of national wrestling's «SPAS» on the level of physical development and physical (somatic) health of teenagers of middle school ages. It is shown, that under influence of these employments there is an increase of efficiency of physical training of teenagers of 12-14 years. Elements of national cossack struggle "HAS RESCUED" be valuable, as means of increase of health, physical and functional readiness, serviceability of an organism of teenagers. Their use during physical training of teenagers is actual.
Key words: physical development, somatic health, teenagers.

Введение.

На современном этапе развития общества остро стала проблема укрепления и сохранения здоровья населения. Особенную тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков [1, 5, 6].

В результатах исследований и в государственных документах, принятых в Украине за последние годы [7, 10, 13], утверждается факт о стойкой тенденции снижения уровня физического развития и физической подготовленности населения Украины.

Подростковый возраст – это период полового дозревания, которое заканчивается половой зрелостью. Он является критическим периодом в развитии человека. Процесс полового дозревания сопровождается неодновременным формированием отдельных систем и органов подростка [4, 8]. Подростковый возраст – один из самых сложных периодов развития ребенка, который нуждается в новых и эффективных методах воспитания и учебы [4, 5].

Анализ специальной литературы дает возможность утверждать, что традиционная форма занятий по физической культуре не решает своей главной задачи – укрепления состояния здоровья и физической работоспособности учеников на высоком уровне.

Содержание программы для основной школы представлено только базовыми видами спорта, которые чаще всего не учитывают интересы детей и их желания заниматься современными формами физкультурно-оздоровительной работы [5, 10]. Сегодня абсолютно точно доказано, что с целью усовершенствования системы массовой физической культуры и спорта в государстве имеет смысл ввести национальные виды спорта, которые имеют многовековые традиции и учитывают климатогеографические, национально-культурные особенности региона.

Национальное боевое искусство «Спас» является очень важным фактором развития украинского общества, способствует развитию украинской культуры и сохранению национальных традиций, распространению и пропаганде казацкого боевого обычая «Спас», способствует в патриотическом воспитании детей и молодежи, что на сегодняшний день является одним из основных заданий.

С целью решения этих задач, учитывая огромный воспитательный потенциал запорожского казачества, как чрезвычайно положительный пример существования украинской военной, мужской громады, система физической культуры которой стала вершиной украинского воспитания, следует особое значение уделить традиционным казацким играм, их творческому использованию в учебном процессе.

Учитывая ценность элементов национальной казацкой борьбы «СПАС», как средство повышения здоровья, физической и функциональной подготовленности, работоспособности организма подростков, его использование в процессе физического воспитания подростков является актуальным.

Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы факультета физического воспитания Запорожского национального университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данного исследования является повышение эффективности физического воспитания подростков 12-14 лет на основе использования комплекса физических упражнений с элементами национальной казацкой борьбы «СПАС».

© Поднебесная Е.В., 2009

Исходя из цели исследования, были поставлены такие *задачи:* определить влияние занятий по физической культуре с использованием элементов борьбы «СПАС» на уровень физического развития и физического здоровья учеников среднего школьного возраста.

Организация и методы исследований. Для решения поставленных задач нами были обследованы подростки 12-14 лет (103 человека), по состоянию здоровья, принадлежащие к основной медицинской группе и которые не занимаются спортом. Из них было скомплектовано две группы: экспериментальная – 48 человек (12 лет – 19 человек, 13 лет – 16 человек, 14 лет – 13 человек) и контрольная – 55 человек (12 лет – 21 человек, 13 лет – 18 человек, 14 лет – 16 человек). Состав групп был подобран таким образом, чтобы по показателям физического развития и физического здоровья они были практически равноценными. Предметом исследования явилась их физическое развитие и соматическое здоровье до и после эксперимента.

Для оценки физического здоровья мы использовали экспресс-скрининг уровня соматического здоровья детей и подростков, предложенный Г.Л. Апанасенко. В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического (соматического) здоровья положены показатели антропометрии, такие как длина и масса тела, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия, а также состояние сердечно-сосудистой системы. Критерием резерва и экономизации функции сердечно-сосудистой системы являются показатели индекса Руфье и индекс Робинсона, функции внешнего дыхания – жизненный индекс, мускульной системы – силовой индекс.

Результаты исследований.

После проведенного эксперимента мы зафиксировали изменения уровня физического развития по индексу Кетле как в экспериментальной, так и в контрольной группах 12 летних подростков с ниже среднего на средний. Школьники 13 лет обеих групп остались на среднем уровне, но прирост показателей был выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Обнаружено также, что подростки 14 лет экспериментальной группы имеют уровень физического развития выше среднего тогда, как их сверстники контрольной группы относятся к среднему уровню (см. табл.1).

Итоговая оценка уровня физического здоровья обследуемых свидетельствует об эффективности разработанной методики. Из 48 подростков экспериментальных групп (12, 13, 14 лет) 18 человек после эксперимента имели высокий уровень физического здоровья, тогда как в контрольной группе ни один человек не достиг этого уровня.

В соответствии с данными, представленными в таблице 2, после окончания эксперимента среди подростков 12 лет контрольной группы преобладали представители с уровнем физического здоровья «средний» (71,43%) и только 2 человека достигли «высокого» уровня, что составило 9,53%. В экспериментальной группе не обнаружилось учеников с уровнем «ниже среднего» и «средним», за то увеличилось количество детей с уровнем «выше

Таблица 1.

Показатели физического развития школьников 12-14 лет

		Индекс Кетле (г/см)							
		ЭГ				**КГ**			
		до	после	прирост		до	после		прирост
	M	256,97	272,20	15,23(г/см)		M	260,93	274,00	13,07(г/см)
12(n=19)	m	2,34	2,48		12(n=21)	m	7,05	6,53	
13(n=16)	M	304,66	311,83	7,17(г/см)		M	303,62	306,82	3,20(г/см)
	m	5,90	5,07		13(n=18)	m	8,62	6,14	
14(n=13)	M	347,55	355,82	8,27(г/см)	14(n=16)	M	304,99	316,68	11,69(г/см)
	m	11,57	10,94			m	15,74	12,04	

Таблица 2.

Внутригрупповое распределение обследованных школьников по уровню физического здоровья до и после эксперимента (12 лет)

№	УФЗ	ЭГ			КГ		
		до	после	%	до	после	%
1	Низкий	-	-	-	-	-	-
2	Ниже среднего	10,53%	-	-10,53%	19,05%	-	-19,05%
3	Средний	57,90%	-	-57,90%	42,86%	71,43%	+28,57%
4	Выше среднего	31,57%	57,9%	+26,33%	38,09%	19,05%	-19,04%
5	Высокий	-	42,1%	+42,1%	-	9,53%	+9,53%

Таблица 3.

Внутригрупповое распределение обследованных школьников по уровню физического здоровья до и после эксперимента (13 лет)

№	УФЗ	ЭГ			КГ		
		до	после	%	до	после	%
1	Низкий	-	-	-	-	-	-
2	Ниже среднего	12,5%	-	-12,5%	22,23%	-	-22,23%
3	Средний	62,5%	25%	-37,5%	66,67%	77,77%	+11,10%
4	Выше среднего	25%	37,5%	+12,5%	11,1%	22,23%	+11,13%
5	Высокий	-	37,5%	+37,5%	-	-	-

Таблица 4.

Внутригрупповое распределение обследованных школьников по уровню физического здоровья до и после эксперимента (14 лет)

№	УФЗ	ЭГ			КГ		
		до	после	%	до	после	%
1	Низкий	-	-	-	-	-	-
2	Ниже среднего	-	-	-	-	-	-
3	Средний	69,23%	15,39%	-53,84%	68,75%	25%	-43,75%
4	Выше среднего	30,77%	53,85%	+23,08%	31,25%	75%	+43,25%
5	Высокий	-	30,76%	+30,76%	-	-	-

среднего» (+26,33%) и после окончания эксперимента 8 человек приобрели «высокий» уровень физического здоровья, что составляет 42,1%.

В таблице 3 показано, что в экспериментальной и контрольной группах не наблюдалось школьников, уровень которых соответствует категории «ниже среднего». В контрольной группе увеличилось число подростков с уровнем физического здоровья «средний» и «выше среднего» (на 5,56% и 16,67% соответственно) и не наблюдалось детей с «высоким» уровнем, тогда как в группе сравнения этот уровень составил 37,5%.

В группах 14 летних подростков мы выявили отсутствие учеников с уровнями физического здоровья «низкий» и «ниже среднего». После эксперимента количество школьников со «средним» уровнем в экспериментальной группе уменьшилось на 53,84%, в тоже время мы наблюдаем прирост по уровням «выше среднего» и «высокий» на 23,08% и 30,76% соответственно. В контрольной группе 14 лет (также как в 12 и 13 лет) мы не обнаружили детей с «высоким» уровнем физического здоровья.

Выводы.

Массо-ростовой индекс Кетле у обследуемых находится в пределах нормы для данной возрастной категории.

Из 48 человек экспериментальной группы 12 -14 летнего возраста 12,5% имеют «средний», 50% - «выше среднего» и 37,5% – «высокий» уровни физического здоровья. Тогда как в контрольной группе «высокий» уровень достигли всего 3,64% всех обследуемых (n=55) это, в свою очередь, свидетельствует об эффективности предложенной методики введения элементов борьбы «СПАС» в систему урочных занятий для подростков 12-14 лет. Эти занятия способствуют повышению уровня физического развития и соматического здоровья.

Количественные характеристики исследуемых показателей могут быть использованы в системе непрерывного контроля за физическим здоровьем подростков и служить критериями эффективности процесса физического воспитания.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка научно-обоснованной методики проведения уроков физической культуры с использованием средств национальной казацкой борьбы «СПАС» для юношей и девушек старшего школьного возраста.

Литература:

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб.наук пр. – Луцьк, 1999. – С. 771-774.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
3. Бекас О.О. Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років // Фізіологічний журнал, 1998. – Т. 44. – № 3. – С. 265-266.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
5. Безверхня Г.В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников 5-11 классов: Автореф.дис.канд. наук из физического воспитания и спорта: 24.00.02. – Умань, 2003. – 22 с.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей /Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 558 с.
7. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України, 1996 р.
8. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Автореф.дис… докт.наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. – К., 2000. – 510 с.
9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 240 с.
10. Про стан і перспективи розвитку ФК і С у вищих учбових закладах України / Рішення Колегії Міністерства освіти України ось 28.06.1995 р. № 7/6-3
11. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Знание, 1991. – 60 с.
12. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
13. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО НАБОРА ДЕТЕЙ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Приходько И.И., Петренко И.В.
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы относительно особенностей проведения спортивного набора детей в детско-юношеские спортивные школы с целью подготовки высококвалифицированных спортсменов. Проанализированы наиболее важные социально-экономические факторы и критерии набора детей в спортивные школы. Определены пути совершенствования процесса спортивного набора и ориентации талантливых детей относительно регулярных занятий спортом в детско-юношеских спортивных школах. Спортивный набор – это своеобразный удачный «первый шаг» для массовой мотивации к занятиям разными видами спорта, создающий предпосылки для успешного спортивного совершенствования.
Ключевые слова: спорт, набор, отбор, школа, спортсмен, факторы, критерии.
Анотація. Приходько І.І., Петренко І.В. Особливості спортивного набору дітей в дитячо-юнацькі спортивні школи на сучасному етапі. У статті розглядаються питання щодо особливостей проведення спортивного набору дітей в дитячо-юнацькі спортивні школи з метою підготовки висококваліфікованих спортсменів. Проаналізовані найбільш важливі соціально-економічні фактори та критерії набору дітей до спортивних шкіл. Визначені шляхи вдосконалення процесу спортивного набора та орієнтації талановитих дітей щодо регулярних занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах. Спортивний набір – це своєрідний вдалий «перший крок» для масової мотивації до занять різними видами спорту, створюючий передумови для успішного спортивного вдосконалення.
Ключові слова: спорт, набір, відбір, школа, спортсмен, фактори, критерії.
Annotation. Prikhodko I.I., Petrenko I.V. Features of sporting set of children in child-youth sporting schools on the modern stage. In the article questions are examined in relation to the features of lead through of sporting set of children in child-youth sporting schools with the purpose of preparation of highly skilled sportsmen. Analyzed most essential socially-economic factors and criteria of set of children in sporting schools. The ways of perfection of process of sporting set and orientation of talented children are certain in relation to regular employments by sport in child-youth sporting schools. The sports set is original successful “first step” for mass motivation to employment by different kinds of the sports, creating preconditions for successful sports perfection.
Keywords: sport, set, selection, school, sportsman, factors, criteria.

Введение.

Современный уровень спортивных достижений, высокая конкуренция на международной арене требуют организации целеустремленной подготовки спортсменов, поиска все более новых организованных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, широкого привлечения молодежи к занятиям спортом, отбору одаренных детей для пополнения рядов высококвалифицированных спортсменов.

Проблема набора и ориентации наиболее талантливых детей находится в стадии постоянного поиска. Особая роль в этом процессе отводится детско-юношеским спортивным школам. Научно обоснованные методы, рационально построенная организация набора и отбора одаренных детей в спортивные школы являются важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов, позволяют исключить огромные траты государственных средств, снижают многие нравственные проблемы, позволяют снизить бесперспективность в неправильно избранной специализации.

Некоторые ученые уделяют достаточно внимания проблеме спортивного отбора как одному из важных этапов подготовки высококвалифицированных спортсменов: В.Н. Платонов [5], Л. Волков [2], В.А. Запорожанов [3], О.А. Шинкарук [8]. Но, к сожалению, немногие задумываются о значимости детско-юношеского спортивного набора, который является важной составляющей профессионально организованного спортивного отбора. Спортивный набор – это своеобразный удачный «первый шаг» для массовой мотивации к занятиям разными видами спорта, создающий предпосылки для успешного спортивного совершенствования.

Четкие представления об эффективной методике спортивного набора и выбор эффективного варианта его организации с учетом конкретных условий реализуются в программе оценки перспективности. Невысокая эффективность отбора в спортивных школах во многом обусловлена отсутствием (применительно к большинству видов спорта) достаточно обоснованных программ оценки перспективности [7]. Поэтому основным вопросом является оценка потенциальных возможностей претендентов к занятиям спортом. Непосредственно оценку перспективности должны осуществлять квалифицированные специалисты и, в частности, тренеры детско-юношеских спортивных школ. Некоторые из них являются сторонниками привлечения максимального количества занимающихся, из которых потом, в результате дифференциации, остаются наиболее перспективные [4], что является позитивным моментом с точки зрения повышения уровня здоровья населения. Однако прогресс современного спорта является возможным только при условии профессионального отбора и поиска одаренных детей благодаря индивидуальному, а не массовому подходу [9].

Данная работа выполнена в рамках Сводного плана научных исследований Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг. на кафедре менеджмента физической культуры Харьковской государственной академии физической культуры „Организация и технология усовершенствования деятельности субъектов и объектов управления физической культурой и спортом (на примере Северо-восточного региона Украины)”. Шифр: 1.3.7.2 п. Номер госрегистрации: 0106U011988.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данного исследования является выявление особенностей проведения спортивного набора детей в детско-юношеские спортивные школы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать наиболее важные социально-экономические факторы спортивного набора детей.

© Приходько И.И., Петренко И.В., 2009

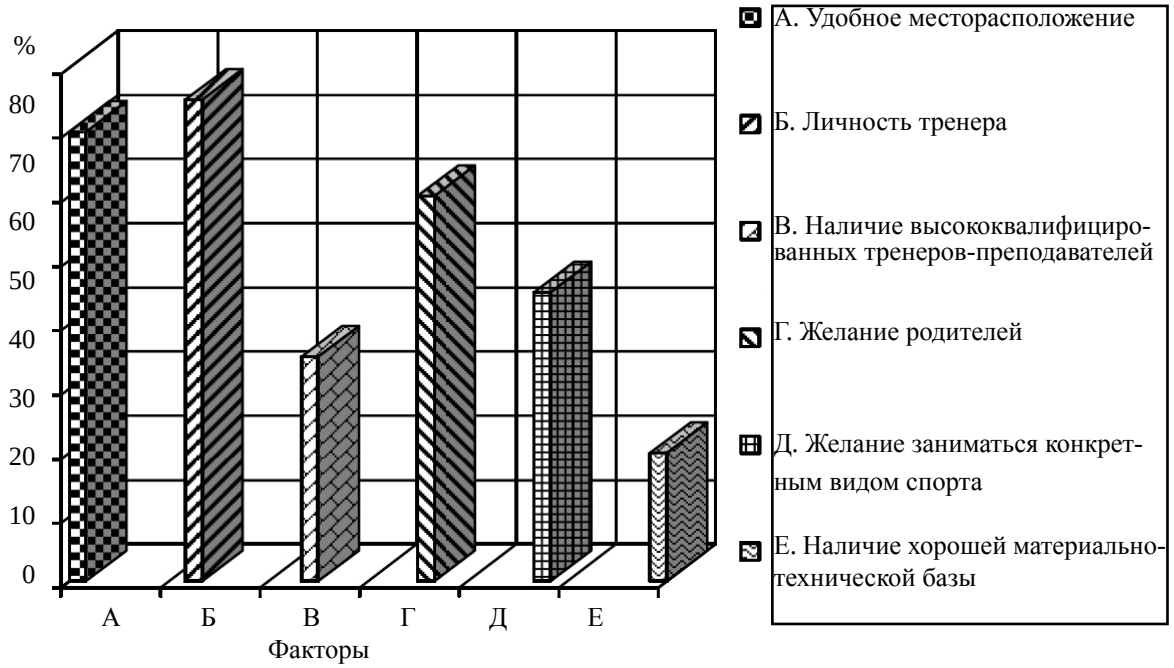


Рис.1. Факторы, влияющие на выбор ребенка заниматься в спортивной школе

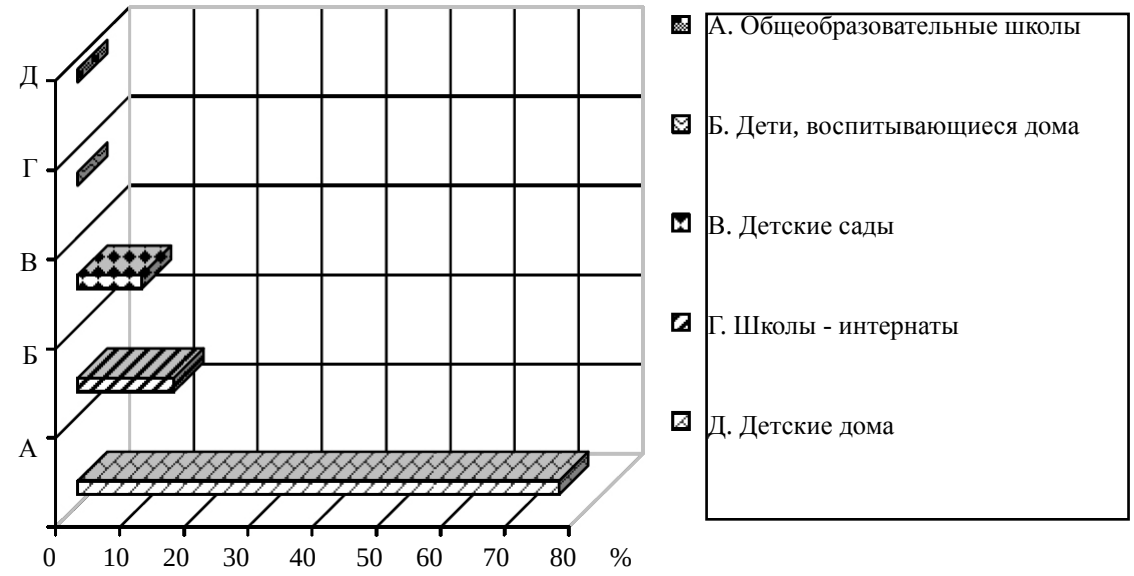


Рис.2. Распределение мнения респондентов относительно прихода детей в спортивную школу

2. Определить пути совершенствования процесса спортивного набора в детско-юношеские спортивные школы.

*Методы исследования***.** Анализ литературных источников и документов, анкетирование.

Результаты исследования.

Организация спортивного набора обусловлена государственной политикой в области физической культуры и спорта и экономическими возможностями страны, конкретной спортивной организацией: спортивной школой, училищем физической культуры и др. Характерной особенностью современного периода развития спорта является научно обоснованный и заинтересованный поиск талантливой молодежи. В связи с этим возрастает роль тренера, поскольку нелегко из большого количества детей выбрать, а затем распознать будущего рекордсмена или чемпиона.

С целью выявления особенностей набора детей в спортивные школы нами были опрошены 60 тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ города Харькова. Были предложены варианты социально-экономических факторов, влияющих на выбор детей заниматься в данной спортивной школе. В результате анкетирования нами были получены следующие результаты (рис. 1).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что наиболее значимым фактором при принятии решения заниматься спортом в спортивной школе является личность тренера, на что указали 75% опрошенных, тогда, как наличие высококвалифицированных тренеров-преподавателей отметили

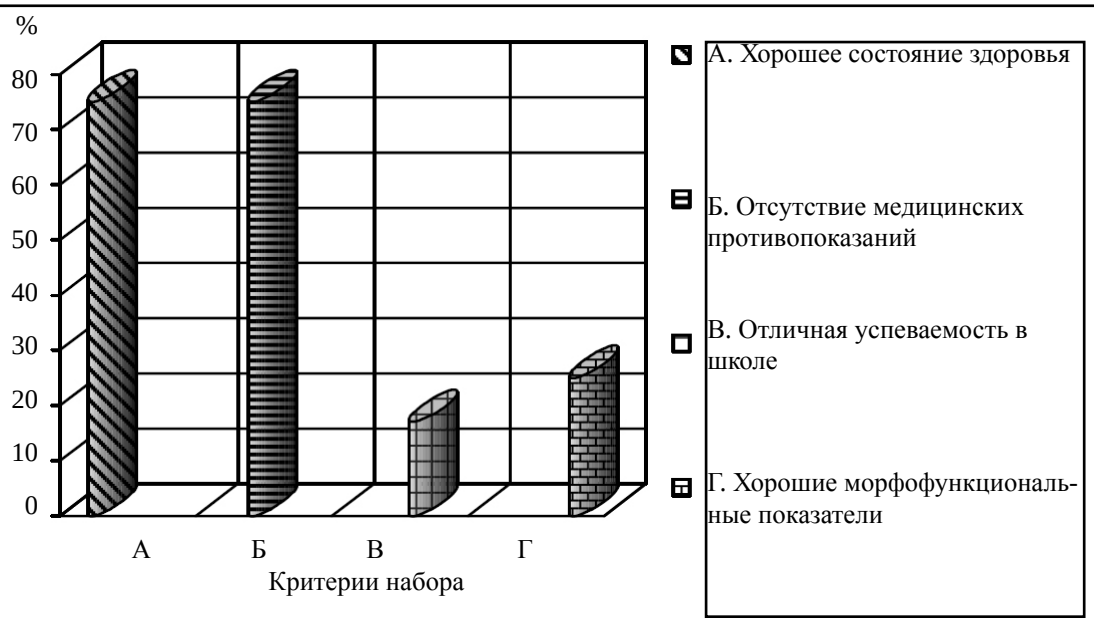


Рис.3. Критерии спортивного набора, используемые тренерами-преподавателями при проведении спортивного набора

всего 35%. Это свидетельствует о том, что успех в тренерской работе в значительной степени зависит не только от знаний и спортивного мастерства, которыми обладает тренер, но и от того, как он выстраивает свои отношения со спортсменами и командой, как он использует свои знания. Важную роль играет и развитая инфраструктура (удобное месторасположение, наличие транспортных средств и т.д.), где расположена спортивная школа (70% респондентов). На решение заниматься в спортивной школе непосредственное влияние оказывают родители (60%), то есть отношение к спорту в семье играет немаловажную роль. Существенное место при спортивном наборе имеет учет психических показателей предрасположенности детей к определенной спортивной деятельности. Одним из основных психических показателей является желание ребенка заниматься спортом – 45% респондентов отдали предпочтение этому фактору. К сожалению, один из основных факторов, влияющих на квалифицированную подготовку будущих спортсменов – наличие хорошей материально-технической базы – остался на последнем месте, на это указали всего 20% опрошенных.

На вопрос: «Откуда приходят дети в спортивную школу?» мнения респондентов распределились таким образом (рис. 2).

Анализируя ответы респондентов, можно прийти к выводу, что 75% (подавляющее большинство) приходят заниматься спортом из общеобразовательных школ и поэтому агитации в общеобразовательных школах уделяется наибольшее внимание [6]. Совсем не проводится набор в детских домах и школах-интернатах для детей сирот, хотя этой категории социально необеспеченных детей следовало бы уделять больше внимания. Известно, что физическая культура и спорт – главная составляющая социальной адаптации человека в обществе. Не исключено, что среди детей сирот очень много талантливых и перспективных, для которых спорт мог бы стать смыслом жизни.

Важным фактором является определение критериев, используемых тренерами спортивных школ, при проведении спортивного набора детей. При осуществлении спортивного набора следует обеспечить комплексность оценки перспективности с использованием морфофункциональных, социально-психологических, физических, генетически детерминированных признаков.

Особая важность комплексного подхода на этой ступени многолетней подготовки обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена [5].

На вопрос: «Укажите наиболее важные критерии, которые учитываются при проведении спортивного набора», мнение тренеров-преподавателей распределилось таким образом (рис. 3).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что наиболее значительными факторами и благоприятными предпосылками при спортивном наборе тренеры считают хорошее состояние здоровья (75%) и отсутствие медицинских противопоказаний (75%). Это обусловлено тем, что в современных условиях сложилась критическая ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения [1]. Отсутствие нарушений в состоянии здоровья – одно из важнейших условий достижения успеха в современном спорте, тогда как даже незначительные отклонения в деятельности организма могут существенно снизить конечный результат. Поэтому в спортивные школы набирают всех желающих заниматься спортом без медицинских противопоказаний. Только 25% тренеров отдали предпочтение хорошим морфофункциональным показателям, хотя данные о телосложении, возможностях и перспективах совершенствования функциональных систем организма особенно необходимы на начальных этапах подготовки, в частности при наборе детей.

Выводы.

1. Наиболее важными факторами при проведении спортивного набора являются хорошее состояние здоровья и отсутствие медицинских противопоказаний. По мнению тренеров-преподавателей, весомым фактором в выборе детей спортивной школы играет ее местоположение, личность тренера и согласие родителей на занятие детей спортом.
2. Проведение спортивного набора следует активнее осуществлять во всех типах учебно-воспитательных заведений. При этом следует обратить особое внимание на пропагандистскую деятельность тренеров в школах-интернатах и детских домах. При наборе детей в спортивную школу необходимо уделять пристальное внимание морфофункциональным особенностям организма ребенка, что позволит в дальнейшем подготовить высококвалифицированных спортсменов.
3. Формирование детско-юношеских спортивных школ перспективным контингентом считается первоочередной задачей. Необходимо дальнейшее обоснование системы эффективного функционирования спортивных школ в условиях различных форм собственности, осуществляющих начальную спортивную подготовку и содействующих развитию детско-юношеского спорта.

Дальнейшие исследования будут направлены на выявление и изучение социальных и экономических аспектов деятельности спортивных школ.

Литература:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України на 2007-2011 роки. – К.: Мінсім'ямолодьспорт, 2007. – С. 10.
2. Волков Л. Основи теорії і методики спортивного відбору / Леонід Волков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2-3. – С. 6-10.
3. Запорожанов В.А. Система отбора – важнейший фактор формирования резерва для олимпийской подготовки / В.А. Запорожанов, А.И. Кузьмин, В.Ф. Дьяченко // Современный олимпийский спорт. – Киев, 1993. – С. 136-138.
4. Матвієнко І. Визначення механізму набору дітей до груп початкової підготовки у веслуванні на байдарках і каное / І. Матвієнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - № 2-3. – С.26-28.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 524-552.
6. Приходько І.І. Агітаційно-пропагандистська діяльність як важлива ланка спортивного набору в дитячо-юнацькі спортивні школи / І.І. Приходько, І.В. Петренко // Слобожанський науково-практичний вісник. – 2008. – № 3. – С. 137-139.
7. Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка / К.П. Сахновский // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2(3). – С. 17-24.
8. Шинкарук О.А. Основні особливості регіональних систем відбору та орієнтації спортсменів у різних видах спорту / О.А. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. - № 4. – С. 27-33.
9. Шинкарук О.А. Формування погляду на розвиток дитячо-юнацького спорту шляхом аналіза діяльності спортивних шкіл за 1996-2003 р.р. / О.А. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 65-69.

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВОЗРОЖДЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТЦОВСТВА – ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Прокофьев В.Н.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. Современный институт семьи переживает кризис. Автор усматривает причину в снижении ответственного отцовства, вызванного как объективными социальными причинами, так и просчетами в воспитании. Нередко психологические трудности, связанные с половой самоидентификацией, закладываются в семье. Трудности в полоролевой идентификации часто испытывают дети, пережившие развод родителей. Благополучная, дружная семья – результат совместной творческой, созидательной деятельности её членов, где царит доверие и откровенность. Функции и роли распределены, но могут гибко меняться, где не боятся выяснять отношения, но делают это, не теряя любви и уважения.

Ключевые слова: отцовство, ответственность, воспитание, семья.

Анотація. Прокоф'єв В.М. Відродження відповідального батьківства – одне із найважливіших завдань сучасного суспільства. Сучасний інститут сім'ї переживає кризу. Автор припускає причину у зниженні відповідального батьківства, викликаного як об'єктивними соціальними причинами, так і прорахунками у вихованні. Часто психологічні труднощі, пов'язані зі статевою самоідентифікацією, закладаються в сім'ї. Труднощі у статевій ідентифікації часто мають діти, які пережили розведення батьків. Благополучна, дружна родина – результат спільної творчої діяльності її членів, де є довіра відвертість. Функції та ролі розподілені, але можуть гнучко змінюватися, де не лякаються виясняти відносини, але роблять це, не втрачаючи любові та поваги.

Ключові слова: батьківство, відповідальність, виховання, сім'я.

Annotation. Prokofiev V.N. Regeneration of Responsible Fatherhood is One of the Most Important Tasks of Contemporary Society. Contemporary institute of family is going through a crisis. The author sees the reason of it in lowering of responsible fatherhood, caused by both objective social reasons and failures in education. Quite often psychological difficulties connected to sexual self-identification, are pawned in family. Difficulties in role identification frequently are tested by children who have survived divorce of parents. Safe, amicable family - result of joint creative, creative activity of its members where reigns trust and frankness. Functions and roles are distributed, but can flexibly vary, where are not afraid to find out the attitude, but do it, not losing love and respect.

Key words: fatherhood, responsibility, education, family.

Введение.

По данным социологических исследований, отцы в 1,5 раза реже, чем матери, контролируют учебу детей в школе, в 1,5-4 раза реже обсуждают с ними учебные дела, книги, взаимоотношения с товарищами, моду, телепередачи, планы на будущее, выбор профессии, особенности их характера. На вопрос «Кто для тебя является наибольшим авторитетом?», лишь 5-9% старшеклассников называли отца, 17-19% – мать. С матерью были более откровенны, чем с отцом, как мальчики, так и девочки. На мать хотел походить каждый четвертый подросток, а на отца – едва ли каждый десятый. Количество распадающихся семей говорит о кризисе института семьи. Возникает вопрос, готовит ли современная семья и общество в целом подрастающее поколение к выполнению семейных обязанностей.

По данным Института социальных исследований, в возрастной группе от 40- до 49 лет, мужчины умирают в 3,5 раза чаще, чем женщины. Сегод-

© Прокофьев В.Н., 2009

ня в среднем мужчина в Украине живет 62 года, что на 12 лет меньше среднего срока жизни украинской женщины, и на 10 лет короче жизненного пути мужчин в развитых странах. А ведь еще недавно, этот разрыв составлял менее года. Основные причины, загоняющие украинских мужчин в могилу раньше времени – злоупотребление алкоголем, а также травмы и несчастные случаи. В совокупности от них в Украине ежегодно умирает более 70 тыс. представителей сильного пола, что сопоставимо с населением целых городов.

В целом же мужчины заболевают раком вдвое чаще, чем женщины, прежде всего, из-за новообразований в трахее, бронхах и легких. Спортом же активно занимается не более 10% украинских мужчин.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования состоит в поисках путей воспитания у подрастающего поколения готовности к семейной жизни, ответственного отношения к выполнению семейных обязанностей.

Результаты исследования.

Английских 80-летних мужчин и женщин попросили назвать наиболее значимые события в их жизни с момента окончания школы. Этот же вопрос задали третьеклассникам и старшеклассникам (50% мальчиков и 50% девочек) по поводу наиболее значимых события их предстоящей жизни и сравнили ответы с ответами, полученными в предыдущем эксперименте. Обнаружилось следующее: 87% женщин и 68% мужчин пожилого возраста назвали брак и материнство главными событиями в их жизни. Многие школьницы назвали количество детей, которых они хотели бы иметь, их имена, пол, возраст. Многие мужчины и мальчики рассматривали брак как сдерживающий фактор в их карьере, причем у мужчин скорее мировые события, чем личные, оказались в 8 раз более значимыми, чем у женщин.

Является общепризнанным, что мужчина – кормилец семьи, жена готовит еду, воспитывает детей. Считается, что наиболее здоровая и благополучная та семья, где ответственность за жену и детей несет отец. Семья рушится, когда мужчина не приобретает или теряет ответственность за семью, или не в состоянии выполнять свои обязанности. Отец имеет важнейшее значение для развития ребенка с момента его рождения. Он первый входит в тесное единство малыша с матерью, помогает ему начать собственный путь по жизни, вступить в большой мир. Важная составляющая отцовства является невероятное удовлетворение от возможности чему-то научить своих детей и направить их по жизни. Отсутствие отца в семье, или невыполнение им своих обязанностей, нередко приводит к возникновению у ребенка психологических проблем.

Если отец не несет ответственности за семью, не исполняет роль лидера, то вся семья оказывается в тяжелом положении. Чтобы обеспечить материальное благополучие семьи, мужчина должен получить общественное признание и статус вне дома. Потерпев неудачу во внешнем мире, он начинает бороться за власть в семье, превращается в домашнего тирана.

Американский психолог Эрик Эриксон считал, что главной причиной прихода Гитлера к власти была потеря авторитета отцов в глазах сыновей, чему способствовала массовая безработица. Немецкая семья в начале XX века представляла собой весьма конфликтную группу. Отрицание отцовского авторитета выливалось в юношеские экстремистские движения, банды, приверженности мистико-романтическим культам Гения, Расы, Природы, Культуры. Юноши полагали, что мать, тайно или открыто, находится на стороне детей, а отца рассматривали как врага, фюрер же выступал в качестве «идеального» заменителя отца.

Еще более худший вариант – властная мать, которая стремится к абсолютной власти над детьми, лишая их отцовского авторитета. Тоталитарное государство берет на себя весь груз ответственности и как бы заменяет отца.

Любовь мальчика к матери, а девочки к отцу, помогает многое узнать о представителях другого пола, когда учитываются ценности, роли и стереотипы, свойственные и собственному полу, и противоположному. Если родители слишком подыгрывают нежной привязанности ребенка или, наоборот, высмеивают, стыдят его, а также в случае, когда один из родителей отсутствует, процесс психосексуального развития может нарушиться.

Недостаточное освоение норм полового поведения под час приводит к инфантилизму, неготовности нести ответственность за себя, тем более за кого-то. Слишком детское восприятие мужской роли может закрепить у мальчика грубоватое отношение к девочкам, невозможность проявления сочувствия, слабости, склонность к физической агрессии.

Нередко психологические трудности, связанные с половой самоидентификацией, закладываются в семье. Родился не тот, кого ждали, малыш интуитивно чувствует это и старается найти такие формы поведения, которые импонируют родителям. В результате девочка с удовольствием гоняет с папой футбол, а мальчик проявляет интерес к маминому рукоделию. Родители подкрепляют такое поведение одобрительными ремарками.

Трудности в полоролевой идентификации часто испытывают дети, пережившие развод родителей. Чувство обиды у ребенка, по данным психологов, продолжается на протяжении десятка лет. Случается, мальчик испытывает страх и неприятие ко всем мужчинам, как носителя зла, особенно если отец вел себя недостойно во время разрыва. Возможно, сын не захочет быть похожим на отца, откажется от мужской роли, будет избегать ситуаций, требующих «мужского», решительного, твердого поведения. Девочка, учитывая опыт матери, слушая сетования на женскую долю, не захочет испытать

материнство и захочет жить «беззаботной» мужской жизнью.

Выросшая без отца девочка может быть не уверена в себе, относиться к мужчинам с неприязнью и настороженностью. Мальчик, воспитанный одинокой матерью, нередко, став взрослым, с трудом строит по-настоящему глубокие отношения с женщинами, сторонится их или легко меняет – ведь он принадлежит маме.

Молодой отец, психологически не готовый к ответственности за ребенка, нередко ведет прежний образ жизни: проводит выходные с друзьями, тратит столько денег на свои нужды, сколько и раньше.

Смена половых ролей особенно ярко проявляется в моде. Последние тенденции мировой моды практически свели на нет существующие границы между мужчиной и женщиной – образы унисекс завладели подиумами, фраки перестали быть исключительными атрибутами мужского гардероба, брюки с упорством вытесняют из шкафов юбки и платья. Женщины признаются, что гораздо свободнее и смелее ощущают себя в костюмах, застегнутых на все пуговицы, рубашках, которые придают, по их мнению, еще большую сексуальность образу. Тенденции в мужской моде – много обтягивающих и цветных вещей. Мужская сексуальность – это ухоженность и в меру необычная, интересная одежда.

Нынешнее законодательство и практика, по сути, отчуждают отца от семьи. Льготы в связи с рождением ребенка, уходом за детьми, их воспитанием предоставляются матерям, а отцам – лишь в случае смерти матери или ее болезни. При разводе ребенок практически всегда остается с матерью. Мужчина убеждается, что ребенок – это, прежде всего, женское дело, от его заботы и качеств судьба его, как отца, практически не зависит.

Нынешнюю одинаковость мужчин и женщин психологи называют «извращенной» формой равноправия. XX век для мужчин был крайне неблагоприятным. Если в конце XX века на 1000 мужчин приходилось 1055 женщин, то в начале XXI века – 1160. Когда появилось легкое огнестрельное оружие, не требующее специальных навыков и физической подготовки, началось истребление людей, убыль мужского населения. Генофонд страны подорвали войны и репрессии. Настоящие мужчины чаще других шли в контрактники и воевали «в горячих точках».

Женщины, говорят психологи, изменились. Произошло изменение половых ролей. Женщины начали курить, водить машину, меньше заниматься детьми, чаще выступать инициаторами развода. Они стали самодостаточными и все чаще предпочитают «мягких мужчин». Мужчина – «мачо» – хочет подчинять, а женщины сейчас подчиняться не желают. Когда женщина вступает в гонку за материальным благополучием, интерес к «мачо» она теряет. Проведенные опросы показывают, что среди качеств желанного мужа лидируют трудолюбие, честность и ум, а энергичность, высокий рост и красота не входит даже в первую десятку. Специалисты выражают надежду, что «система самовосстановится», и вновь появится хорошо сложенный, надежный, ответственный мужчина.

Роль отца в воспитании детей особенная. Осознание того, что он такой же мужчина, как и отец, является для мальчика большим откровением. Он начинает рассматривать отношения отца и матери с новой точки зрения, видеть в них то, чего не замечал раньше.

„Могутня духовна сила виховання закладена в тому, що діти вчаться дивитися на світ очима батька, вчаться у батька поважати, шанувати матір, бабусю, жінку. Жінка, мати, бабуся в сім'ї є – можна сказати – емоційним, естетичним, моральним, духовним центром сім'ї" [2].

Передавая детям духовные черты человеческого благородства, отец пробуждает у них совесть – умение дорожить добром в самом себе, быть требовательным к самому себе. Если бы каждый отец знал и понимал, какую огромную потребность в нем чувствует ребенок, как он хочет, чтобы рядом был мудрый, мужественный, ответственный мужчина.

Если говорить о гражданском облике отца, про его способность стать образцом для детей, то измеряется эта гражданственность, прежде всего, долгом быть ответственным за своих детей. Чем желанней и радостней для мужчины труд, тем благороднее его моральный облик, тем лучший образец для подражания он собой представляет. В отцовстве, по словам В.А°Сухомлинского, – великая миссия преемственности поколений, морального усовершенствования в новой, созданной отцом и матерью личности.

Мера сыновнего подчинения, послушания, дисциплины определяется мерой отцовской ответственности. Из народной педагогики известна мысль, что сын должен иметь свой корень. Отцовский корень, отцовские заслуги, отцовская честь не должны для сына стать капиталом, которым можно жить. На отцовском корне, если у сына не будет собственного корня, может вырасти чертополох. Сыну необходимо иметь свой собственный свет. Этот свет зажигает отец огнем своей верности, трудом, ответственностью. Важно, чтобы сын открыл в отце черты, которые создают непреходящие человеческие ценности – гордость, достоинство семьи.

Выводы.

За все время существования человечества способность мужчины продолжать свой род, быть отцом семейства считалось одним из величайших благ. Каждый человек стремится реализовать свой духовный и физический потенциал, без чего трудно назвать себя вполне здоровым и счастливым человеком.

Отсутствие у мужчины социально-экономических возможностей обеспечивать семью, нести за нее ответственность, воспитывать детей ведет к разрушению семьи как общественного института.

Воспитание в родительском доме и опыт жизни в обществе должны подготовить будущего отца к ответственности за семью.

Мужчина может доминировать в семье или занимать подчиненное положение, любить или не любить свою семью, быть любимым или нелюбимым, но он должен всегда нести ответственность за семью. Если мужчина добровольно либо в силу внешних обстоятельств снимает груз ответственности, возникают различные варианты аномальной семьи. Следует экономически, законодательно поднимать авторитет отца, в том числе через религиозное воспитание. Общество должно создавать условия для самореализации мужчины.

В семье с одним ребенком воспитывается эгоист, ему не о ком проявлять заботу, не с кем делиться, не с кем играть, все лучшее достается ему одному. Но наличие братьев и сестер вовсе не спасает от эгоизма. Если родители не отдают предпочтения одному из детей и не используют одного для воспитания другого, братья и сестры на всю жизнь остаются близкими людьми.

Благополучная, дружная семья – результат совместной творческой, созидательной деятельности её членов, где царит доверие и откровенность, функции и роли распределены, но могут гибко меняться, где не боятся выяснять отношения, но делают это, не теряя любви и уважения. В трудной ситуации семья мобилизуется и никогда «не сдает» своих членов.

Перспективы дальнейшей работы видим в поисках средств воспитания подрастающего поколения, готовности к сознанию крепкой семьи.

Литература:

1. Апресян Р.Г. Постижение добра. – М.: Мол. Гвардия, 1986. – 240 с.
2. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в п’яти томах. К. Радянська школа, 1977. . – 280 с.
3. Cardwell, Mike. Psychology. London. Collins Education, 1999. . – 212 p.
4. Haralambos, Michael. Sociology: A New Approach. Oxford, 1994. . – 200 c.
5. Jenkins, Joe. Contemporary Moral Issues. Oxford. Heinemann Education Books Ltd., 1992. . – 244 p.
6. Townroe, Christopher, Yates, George. Sociology for GCSE. London, Longman House, 1987. . – 196 p.

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОНИТОРИНГА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Путятина Г.Н., Пугачева Н.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье на основе анализа мониторинговых программ в различных сферах рассматривается возможность применения мониторинга в деятельности физкультурно-спортивных организаций. На основании нормативно-правовой базы проанализированы этапы выполнения мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта. На основании анализа полученных результатов определения тенденций и закономерностей объяснено, что мониторинг сферы физической культуры и спорта представляет собой систему средств для сбора, обработки, анализа и распространения информации, с целью изучения и оценок состояния функционирования конкретного субъекта физкультурно-спортивной деятельности и прогнозирование их развития.

Ключевые слова: мониторинг, организация, деятельность.

Анотація. Путятіна Г.М., Пугачова Н.В. Можливості використання моніторингу в фізкультурно-спортивній діяльності. У статті на основні аналізу моніторингових програм в різних сферах розглядається можливість використання моніторингу в діяльності фізкультурно-спортивних організацій. На основі нормативно-правової бази проаналізовані етапи виконання моніторингових досліджень в сфері фізичної культури і спорту. На підставі аналізу отриманих результатів визначення тенденцій і закономірностей пояснено, що моніторинг сфери фізичної культури й спорту являє собою систему засобів для збору, обробки, аналізу й поширення інформації, з метою вивчення й оцінок стану функціонування конкретного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності й прогнозування їхнього розвитку.

Ключові слова: моніторинг, організація, діяльність.

Annotation. Putyatina G. N., Pugachova N.V. Possibilities of the use of monitoring in athletic-sporting activity. In the article basic possibilities of application of monitoring are examined in activity of athletic-sporting organizations. On the basis of normatively-legal base the stages of implementation of monitoring researches are analysed in the field of physical culture and sport. On the basis of the analysis of the received results of definition of tendencies and laws it is explained, that monitoring of sphere of physical training and sports represents system of means for gathering, processing, the analysis and distribution of the information, with the purpose of studying and estimations of a condition of functioning of the concrete subject of physical-sports activity and forecasting of their development.

Keywords: monitoring, organization, activity.

Введение.

В современных условиях развития общества и любой сферы жизнедеятельности человека, эффективность деятельности зависит от использования инновационных методов. Одним из таких методов является мониторинг, который широко используется в образовательной, медицинской, технической, экологической и финансовой сферах. Сфера физической культуры и спорта нуждается в теоретическом и практическом обосновании сущности применения мониторинга с целью улучшения ее деятельности.

Проблемой мониторинга и мониторинговых исследований в различных сферах деятельности занимались такие ученые, как Локшина И.О [3], Севрук А.И., Юнина Е.А [8], Борзенко-Мирошниченко А.Ю. [1]. Исследование мониторинга физкультурно-оздоровительных организаций имеет место в работах Горбенко А.В [2].

Данная работа выполнена в рамках Сводного плана научных исследований Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 гг. на кафедре менеджмента физической культуры Харьковской государственной академии физической культуры „Организация и технология усовершенствования деятельности субъектов и объектов управления физической культурой и спортом (на примере Северо-восточного региона Украины)”. Шифр: 1.3.7.2 п. Номер госрегистрации: 0106U011988.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – обосновать применимость мониторинга в физкультурно-спортивной деятельности.

© Путятина Г.Н., Пугачева Н.В., 2009

Результаты исследования.

Мониторинг – необходимый компонент эффективного управления, составными элементами которого являются сбор и накопление первичной информации, ее обработка и обобщение. Также мониторинг рассматривается как постоянный систематический сбор информации средствами массовой информации в целях наблюдения, контроля за ходом развития какого-либо явления или процесса и его прогнозирования. Все виды мониторинга условно разделен на два типа, в зависимости от того, кто проводит конкретное исследование. Выделяют внешний и внутренний мониторинг [4].

Характерной особенностью какого-либо мониторинга (внешнего или внутреннего) является то, что он должен быть систематичным, планомерным и систематизированный. Цели, задачи таких исследований должны быть объявлены заранее, результаты проанализированы, обобщены на определенном уровне и оглашены. По результатам таких проверок руководство конкретной физкультурной организации принимает соответствующее управленческое решение, направленное на поддержку и улучшение определенного уровня качества, или устранение недостатков.

Мониторинг физкультурно-спортивной деятельности базируется на комплексности, системности и регулярности использования одних и тех же принципов и инструментария. Это дает возможность осуществлять текущий контроль за динамикой изменения в отношении к исследуемой проблеме на протяжении времени проведения исследования и своевременно корректировать направления деятельности, используя соответствующие методы и средства [3].

Посредством мониторинга организация должна восполнить все посильные потребности в отчетности, однако важно, что бы во всех проектах существовала некоторая минимальная информация, которую можно было бы сравнить и которая удовлетворяла бы потребности многих [1].

Для реализации мониторинга физкультурно-спортивной деятельности необходим эффективный инструментарий средств сбора данных, отвечающий требованиям, предъявляемым к качеству измерений.

В данное время мониторинг довольно интенсивно используется в системе образования. Мониторинг образования выполняет следующие функции:

- диагностическую – фиксирует реальное состояние явления;
- прогностическую – определяет стратегию и тактику развития явления;
- управленческую – влияет на цель, информацию, прогнозы, решения, организацию, коммуникацию, исполнение и коррекцию объекта;
- организационную – упорядочивает условия мониторинга;
- информационную – образует вероятный массив информации;
- аналитическую – обуславливает подбор и обработку вероятной информации;
- исследовательскую – определяет круг прикладных экспериментальных разработок по проблеме;
- педагогическую – строит процесс обучения, воспитания, развития воспитанников;
- адаптационную – минимализирует негативные последствия современной ситуации [3].

На наш взгляд, данные функции вполне соответствуют функциям мониторинга физкультурно-спортивной деятельности. Мониторинг является наиболее эффективным методом исследования и анализа деятельности проблемных ситуаций в сфере физической культуры и спорта. Мониторинг проводится на основании критериев, которые разработаны Министерством Украины по делам, семьи, молодежи и спорта:

1. Анализ эффективности путей достижения поставленной цели, задач, направлений использования бюджетных средств физкультурно-спортивной организации.

2. Выявление причин неэффективной или недостаточной деятельности физкультурно-спортивной организации, а также разработка мероприятий, необходимых для улучшения деятельности.

3. Анализ основных планов и фактически достигнутых результативных показателей:

а) соответствие поставленных задач и целей:

- уровень достижения поставленных целей (краткосрочных и долгосрочных) и заданий;

б) уровень достижения цели и выполнения задач физкультурно-спортивной организации:

- уровень достижения поставленной цели;
- уровень достижения поставленных задач;

в) отклонение показателей результативности за определенный период от плановых показателей, обоснование причин отклонения:

– пути преодоления препятствий, которые появились в процессе работы физкультурно-спортивной организации;

г) соответствие полученных результатов интересам государственных заказчиков:

– уровень заинтересованности и удовлетворенности деятельностью, которая ведется, со стороны представителей целевых групп, участников программы;
– уровень взаимодействия с другими общественными организациями, органами государственной власти, коммерческими структурами;
– перспективы использования приобретенной информации, знаний, умений, навыков, опыта;

д) соответствие результативных показателей поставленным задачам:

– количественная и качественная оценка занимающихся в физкультурно-спортивной организации;
– мероприятия, направленные на привлечение новых занимающихся в физкультурно-спортивную организацию;

е) дополнительные критерии:
- наиболее значимые достижения в работе физкультурно-спортивной организации;
- наиболее значимые трудности в работе физкультурно-спортивной организации;
- влияние внешней среды, в которой функционирует физкультурно-спортивная организация;
- перспективы работы физкультурно-спортивной организации.

4. Составление результатов мониторинга. Мониторинговая группа готовит отчет по результатам мониторинга физкультурно-спортивной организации [5].

Следует отметить, что также существуют этапы проведения мониторинга: инициирование мониторинга, подготовка к проведению, обобщение и оглашение результатов, составление отчета и выработка методики по развитию исследуемого объекта. Рассмотрим подробнее каждый из этапов с учетом специфики сферы.

Инициирование мониторинга. Заказчиками мониторинговый исследований в сфере физической культуры и спорта может быть любой работник сферы, который заинтересован в объективном оценивании предоставления физкультурно-спортивных услуг. Это могут быть управленческие работники сферы физической культуры и спорта, которым важно быть проинформированными по поводу функционирования какой-либо физкультурно-спортивной организации для принятия управленческого решения; финансисты, которых интересует эффективность использования финансовых средств.

Подготовка к проведению мониторинга. Утверждается цель мониторинга, определяются критерии и показатели, по которым будет оцениваться то или иное явление. Далее моделируют ход мониторинга и разрабатывают методологические основы для его проведения: объект, методы сбора данных, формулирование плана проведения мониторинга. Итогом данного этапа является разработка программы мониторинга.

Анализ и сбор данных. В мониторинговых исследования используется весь спектр социальных методов и средств сбора и обработки информации: анализ литературных источников и документов, экспертиза планов и программ, социометрические обследования. Цель этапа – как можно точнее выбрать методы и средства, для более полного удовлетворения информационной потребности исследования и определения реального состояния изучаемого объекта.

Полученные результаты должны быть обработаны как качественно, так и количественно, их следует проверить на вероятность и валидность. В количественной обработке полученных результатов целесообразно применять методы социально-экономической статистики и статистические характеристики (среднее арифметическое значение, дисперсия, мода, медиана, коэффициент корреляции и др.).

Обобщение и оглашение результатов. Обобщение результатов должно предоставить объективную информацию. Оглашение результатов мониторинга происходит с целью получения обратной информации о его результатах, на основании чего вносятся коррективы в выбранную методику, совершенствуют выбранные средства и стиль работы. Этот этап самый важный в мониторинговых исследованиях. Обсуждение промежуточных и итоговых результатов, дает возможность сделать объективные выводы о состоянии и возможности развития объекта мониторинговых исследований, а также просчитать на будущее неточности и допущенные ошибки в организации и проведении мониторинга.

Составление отчета и разработка рекомендаций. Отчет является итоговым документом, который заканчивает мониторинговое исследование. Отчет должен быть кратким и информативным, содержать в себе дифференцированную информацию, общие выводы и рекомендации. Отчет не должен ограничиваться констатацией нынешнего состояния объекта мониторинга. Он должен содержать аналитические обобщения, определения тенденций и отслеживание закономерностей, на основании которых составляются выводы, определяется стратегия, а также разрабатываются рекомендации по улучшению деятельности объекта мониторинга.

Как показали наши предыдущие исследования 2008 г., использование мониторинга в сфере физической культуры и спорта является недостаточным, что обусловлено рядом причин: недостаточное финансирование, несоответствие нормативно-правовой базы, а также слабая научно-методическая база в сфере физической культуры и спорта. Это объясняется тем, что на основании Государственной программы развития физической культуры и спорта на 2007-2011 гг. в Украине не разработаны региональные модели и программы мониторинга [7]. Однако на сегодняшний день Министерством Украины по делам семьи, молодежи и спорта для реализации Программы и предусмотренной в ней мониторинговой деятельности разработан план организационной практических методов на 2009 год. Данным Планом предусмотрен ряд мероприятий в соответствии с основными сферами и направлениями внедрениями физической культуры и спорта, с учетом современных условий функционирования сферы [6].

Так же, хотелось бы отметить, что выявленные нами ранее недостатки применения мониторинга в сфере, а именно слабая научно-методическая база, постепенно устраняются. Министерством Украины по делам семьи, молодежи и спорта разработаны критерии проведения мониторинга здорового образа жизни семьи, детей и молодежи [5].

На данном этапе функционирования сферы физической культуры и спорта мониторинг деятельности используется коммерческими физкультурно-спортивными организациями. Этот факт подтверждают исследования Горбенко А.В. В данной работе автор утверждает, что традиционные исследования

не способны разработать методику, которая была бы эффективной в изменчивой окружающей среде организации. Только система постоянного мониторинга поможет в решении данной ситуации [2].

Система мониторинга в физкультурно-спортивной деятельности применяется с цель подробного изучения какого-либо физкультурно-спортивного объекта и оценки его состояния. На примере системы мониторинга материально-технической базы объектов тренировочных центров Украины для проведения Чемпионата Европы по футболу «Евро - 2012» проводится по следующим показателям:

1. Статус объекта на момент сдачи отчета, прогресс по отношению к предыдущему отчету.
2. Планирование (своевременность выполнения запланированных мероприятий).
3. Финансирование (бюджетные и внебюджетные средства).
4. Организация проекта.
5. Качество (документальное обеспечение проекта).
6. Оценка риска – (юридический, финансовый, строительный и политический и др.).

Выводы.

Таким образом, мониторинг сферы физической культуры и спорта представляет собой систему средств для сбора, обработки, анализа и распространения информации, с целью изучения и оценок состояния функционирования конкретного субъекта физкультурно-спортивной деятельности и прогнозирование их развития на основании анализа полученных результатов определения тенденций и закономерностей. Исследование подтверждает адекватность использования мониторинга в физкультурно-спортивной деятельности. Исследования свидетельствуют о необходимости широкого использования мониторинга в сфере физической культуры и спорта, с учетом специфики функционирования физкультурно-спортивных организаций.

Перспективы дальнейшего исследования. Разработка модели мониторинга физкультурно-спортивной деятельности.

Литература:

1. Борзенько-Мірошниченко А.Ю. Моніторинг якості освітніх проектів на основі моделей системної динаміки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук: спец. 05.13.22 «Управління проектами і програмами» / А.Ю. Борзенько-Мірошниченко: Київський національний університет будівництва та архітектури. – К., 2007. – 20 с.
2. Горбенко А.В. Мониторинговая деятельность коммерческих физкультурно-оздоровительных учреждений в Украине / А.В. Горбенко., С.В. Гуменюк // Современный олимпийский и параолимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XII Международного научного конгресса. – М.: «Физическая культура», 2008. – С. 71-72.
3. Моніторинг якості освіти: світові досягнення та українські перспективи / За заг. ред. О.І. Локшиною – К.: К.І.С., 2004. – 128 с.
4. Мудрик В.И., Мичуда Ю.П., Заветный С.А. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта (учебные и справочные материалы): [учебное пособие] / В.И. Мудрик, Ю.П. Мичуда, С.А. Заветный. – Харьков: ХНАДУ, 2008. – 408 с.
5. Наказ про проведення моніторингу і оцінки ефективності заходів з формування та утвердження здорового способу життя у сім'ї, дітей, молоді та зміцнення здоров'я: за станом на 18 серпня 2008 р. / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. – К., №3388. – 2008. – 6 с.
6. Наказ про затвердження Плану організаційно-практичних заходів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2009 рік щодо реалізації заходів Державної програми розвитку фізичної культури та спорту на 2007-2011 роки: за станом на 24.12.2008р. / Мінсім'ямолодьспорт України . – К., № 5017. – 2008. – 36 с.
7. Путятина Г.Н. Анализ использования мониторинга в управлении физической культурой и спортом / Галина Николаевна Путятина, Наталия Витальевна Пугачева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 4. – 2008. – С. 167-170.
8. Севрук А.И., Юнина Е.А. Мониторинг качества преподавания в школе: [учеб. пособие для педагогов и руководителей образоват. учреждений] / А.И Севрук, Е.А. Юрина. – М.: «Педагогическое общество России», 2003. – 143 с.

Поступила в редакцию 10.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ЗНЯТТЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ЗОРОВОЇ ВТОМИ ТЕХНІЧНИХ ПЕРЕКЛАДАЧІВ У ПРОЦЕСІ РОБОТИ НА КОМП'ЮТЕРІ

Радченко Л.В., Панов С.Ф

Національний авіаційний університет, м. Київ

Анотація. У статті висвітлюється питання наукового обгрунтування рекомендацій щодо зняття фізичної втоми, передбачення можливих комп'ютерних небезпек у процесі роботи за комп'ютером майбутніх перекладачів. Акцентовано увагу на аспекті надання культурологічних знань з одночасним формуванням у майбутніх перекладачів валеологічного мислення. Сьогодні у вищих навчальних закладах використовуються, крім загальновідомих, і такі форми фізичної культури як неспеціальна фізкультурна освіта, рекреація і реабілітація. Адже через негативні аспекти надмірного захоплення комп'ютеризованим життям значна частина сучасної молоді непомітно втрачає найголовнішу цінність людини – здоров'я.

Ключові слова: фізична підготовка, валеологія, шкідливий вплив комп'ютера.

Аннотация. Панов С.Ф., Радченко Л.В. Снятие физической и зрительной утомляемости технических переводчиков в процессе работы на компьютере. В статье освещается вопрос научного обоснования и рекомендаций относительно снятия физической усталости, возможных компьютерных рисков для здоровья будущих переводчиков. Акцентировано внимание на аспектах предоставления культурологических знаний с одновременным формированием у будущих переводчиков валеологического мышления. На сегодняшний день в высших учебных заведениях используются, кроме общеизвестных, и такие формы физической культури как неспециальное физическое образование, рекреация и реабилитация. Ведь через негативные аспекты чрезмерного увлечения компьютеризированной жизнью значительная часть современной молодежи незаметно теряет самую главную ценность человека – здоровье.

Ключевые слова: физическая подготовка, валеология, вредное влияние компьютера.

Annotation. Panov S.F., Radchenko L.V. Removal of physical and eye fatigue of technical translators in the process of work with computer. The article deals with the scientific ground recommendation concerning physical tiredness, predicting some possible computer danger in the process of future translators work with the computer. The attention is drawn to the aspect of culturological knowledge of future translators and valeological thinking formation. On todays in higher educational institutions are used, except for well-known, and such forms of physical training as nonspecial physical formation, recreation and rehabilitation. In fact through negative aspects of excessive hobby for the computerized life the significant part of modern youth imperceptibly loses the most important value of the person - health.

Key words: physical training, valeology, harmful influence of the computer.

Вступ.

Актуальність проблеми дослідження обумовлює необхідність розробки активних методів сучасної прикладної фізичної підготовки студентів

© Радченко Л.В., Панов С.Ф., 2009

через негативні аспекти надмірного захоплення комп'ютеризованим життям. У формуванні загальної культури студентів фізична культура виступає як важливий базовий компонент. Через негативні аспекти надмірного захоплення комп'ютеризованим життям значна частина сучасної молоді непомітно втрачає найголовнішу цінність людини – здоров'я. Сьогодні у вищих навчальних закладах використовуються, крім загальновідомих, і такі форми фізичної культури як неспеціальна фізкультурна освіта, рекреація і реабілітація [3]. Тому серед аспектів надання культурологічних знань має бути й формування в сучасної молоді валеологічного мислення.

Аналіз досліджень і публікацій науковців дає важливі дані про сутність сучасної системи фізичного виховання студентської молоді, яка має у своїй основі приоритетну оздоровчу, професійно-прикладну та екологічну спрямованість [1, 2, 3, 4]. Соціальне замовлення на майбутнього технічного перекладача передумовлює не тільки глибину професійних знань з обраної спеціальності, а й достатній рівень фізичних кондицій, як основи високої працездатності особистості. Сучасна прикладна фізична підготовка студентів та її організація і зміст дозволяють вирішувати широке коло спеціальних завдань валеологічного напряму. Ця підготовка органічно пов'язана з усіма основними напрямами системи фізичного виховання: розвиваючої, виховної, освітньої й оздоровчої роботи.

Робота виконана у відповідності до плану НДР національного авіаційного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті полягає у висвітленні питання наукового обґрунтування та практичних рекомендацій щодо зняття фізичної втоми у процесі роботи за комп'ютером та реалізації валеологічного мислення майбутніх перекладачів, навчання їх будувати взаємодію з комп'ютером на прикладі сучасної прикладної фізичної підготовки, що дає змогу оптимізувати процес виховання студентів. З огляду на це серед аспектів надання культурологічних знань має бути й формування в сучасної молоді валеологічного мислення. На допомогу прийде обговорення теми „Мистецтво бути здоровим" в рамках курсу „Переклад", яка має на меті попередити про необхідність усвідомлення негативних аспектів захоплення електронними засобами масової комунікації [5].

Результати досліджень.

Сьогодні у професійній підготовці технічних перекладачів неможливо обійтися без використання комп'ютерно-інформаційних технологій, що потребує значної уваги до фізичного виховання і здоров'язбереження студентів. Відомо, що робота перед екранами електронних дисплеїв протягом кількох годин є перевантаженням для організму людини, що може привести до розвитку професійних захворювань.

Основними факторами шкідливого впливу комп'ютера на організм людини є: електромагнітні поля й випромінювання, електронне розгортання зображення та його мерехтіння на екрані, тривала нерухлива поза користувача, що викликає м'язово-кісткові порушення.

Комп'ютери й численна побутова техніка є потужними джерелами невидимих електромагнітних полів, які не відчуваються людиною. Сидячи перед екраном, користувач піддається дії багатьох видів різних випромінювань. До них відносяться: видиме світло, ультрафіолетові промені, електромагнітне випромінювання дуже низької частоти і електромагнітне випромінювання наднизької частоти. Завжди залишається актуальною проблема слабкого рентгенівського випромінювання, що проникає через бічні й задні частини комп'ютера.

Біологічний вплив електромагнітного поля залежить від довжини хвилі, інтенсивності, тривалості й режимів впливу, розмірів і анатомічної будови органа, що піддається впливу. Електромагнітні поля міліметрового діапазону поглинаються поверхневими шарами шкіри, сантиметрового – шкірою й прилягаючими до неї тканинами, дециметрового – проникають на глибину 8-10 сантиметрів. Механізми порушень, які відбуваються в організмі під впливом електромагнітного поля, обумовлені їх специфічною і тепловою дією.

Специфічний вплив електромагнітного поля обумовлений біохімічними змінами, що відбуваються в клітинах і тканинах. Найбільш чутливими є центральна й серцево-судинна системи. Спостерігаються порушення умовно-рефлекторної діяльності, зниження біоелектричної активності мозку, зміни міжнейронних зв'язків. Можливі відхилення з боку ендокринної системи. У зв'язку з цим для загальної клінічної картини хронічного впливу електромагнітного поля характерні: головний біль, стомлюваність, погіршення самопочуття, гіпотонія, брадикардія (рідкий пульс), зміна провідності серцевого м'яза.

Тепловий вплив електромагнітного поля характеризується підвищенням температури тіла, локальним виборним нагріванням тканин, органів, клітин внаслідок переходу електромагнітного поля в теплову енергію.

Електростатичне поле виникає в результаті опромінення потоком заряджених частин. Потенціал поля для користувача комп'ютерною технікою може стати наслідком шкірних захворювань, розвитку катаракти, псування контактних лінз.

Електромагнітні поля, що характеризуються магнітною й електричною складовими, діють як силовий потік, відбиваючий світло та ін. Електромагнітне поле має здатність біологічного, специфічного й теплового впливу на організм людини.

Розглянемо проблему біологічного впливу на користувача комп'ютера світлового потоку й відбитого світла. Світловий потік падає на екран монітора й відбивається від нього. Одночасно екран монітора випромінює електромагнітне поле у видимій частині спектра. Оскільки вектори лінійної поляризації світлового потоку, відбитого від екрана й видимої сфери спектра, збігаються, у результаті інтерференції цих двох світлових потоків відбувається посилення загальної амплітуди світлового по-

току, що проявляється у зниженні контрастності й появі відблисків. Подібні впливи викликають втому очних м'язів й згодом можуть стати причиною короткозорості.

Впровадження комп'ютерних технологій у наше життя неминуче позначається на здоров'ї. Сьогодні цілком впевнено можна говорити про сукупність захворювань, про справжній комп'ютерний вірус, що вразив значну частину населення планети.

Психологи стверджують: щоденне спілкування з комп'ютером змінює характер. Користувач стає замкнутим, дратівливим і його не цікавить навколишнє суспільне та особисте життя.

Сучасний перекладач здебільшого читає не відбиті тексти, як при звичайній роботі з папером, а дивиться на джерело світла – дисплей. Його очі перебігають із аркуша на екран і навпаки. Тисячі разів на день наш зір повинен перебудовуватися з одного способу читання на інший. Ми бачимо не тільки очима, але й мозком. Перша проблема – оператор повинен перевести зображення, перекручене кривизною поверхні екрана монітора в картинку зрозумілу й звичну для людини. При цьому мозок сприймає зображення на дисплеї як розпливчасте і м'язи кришталика увесь час скорочуються, намагаючись його сфокусувати. Інша проблема – екран постійно мерехтить. Наша свідомість не встигає це фіксувати. Але зір отримує додаткове навантаження. Додайте сюди ще один „очний біль": екран монітора світиться з інтенсивністю освітлювального приладу, діапазон яскравості між зображенням на ньому й навколишніх предметах перевищує ту межу, до якої готовий наш зоровий аналізатор. Все це викликає сильну втому очних м'язів, порушення кровообігу в очах.

На стан здоров'я користувача персонального комп'ютера впливають такі шкідливі фактори, як тривале незмінне положення тіла, що викликає м'язово-кісткові порушення; постійна напруга очей, вплив радіації (випромінювання від високовольтних елементів схеми дисплея й електронно-променевої трубки); вплив електростатичних і електромагнітних полів, що може приводити до шкірних захворювань, появі головних болів і дисфункції багатьох органів.

Типові відчуття, які дають про себе знати під кінець робочого дня у користувачів персонального комп'ютера головний біль, різь в очах, тягнучі болі в м'язах шиї, рук і спини, сверблячка шкіри і т.д. Ці нездужання, що повторюються день у день приводять до мігрені, безсоння, часткового зниження зору, сколіозу, шкірних запалень та інших небажаних явищ.

Статистика без особливого оптимізму засвідчує, що в працюючих за монітором від 2 до 6 годин на добу функціональні порушення центральної нервової системи відбуваються в середньому в 4,6 рази частіше, ніж у людей „далеких" від комп'ютера. Хвороби серцево-судинної системи – в 2 рази частіше, хвороби верхніх дихальних шляхів у 1,9 рази. Близько 60% користувачів персонального комп'ютера страждають захворюваннями серцево-судинної системи й мають проблеми із зором, в 40% – хвороби шлунково-кишкового тракту, 10% страждають різного роду шкірними захворюваннями.

Робота із клавіатурою комп'ютера нагадує гру піаніста й вимагає значної напруги м'язів кисті й пальців, тому при тривалій і монотонній роботі на клавіатурі знижується чутливість периферичних нервових закінчень на пальцях рук. До того ж вестибулярний апарат неадекватно реагує на зміни положення голови й тулуба. Людині важко зберігати рівновагу, з'являються неприємні відчуття й шум у вухах. Поступово такі реакції стають усе більше вираженими й повторюються все частіше. Потім приходить млявість, починаються судоми кистей рук, губиться тонка координація рухів пальців. Таким чином, м'язові розлади є не причиною, а наслідком нервової регуляції й більше глибоких нейродегенеративних процесів.

З огляду на це виникає необхідність зняття фізичної втоми, передбачення можливих комп'ютерних небезпек у процесі роботи за комп'ютером майбутніх перекладачів, акцентується увага на аспекті надання культурологічних знань з одночасним формуванням у майбутніх перекладачів валеологічного мислення. Так, під час вивчення теми „Мистецтво бути здоровим" доцільним є пояснення необхідності рухової активності, раціонального харчування, загартування як профілактичних засобів оздоровлення в будь-якому віці. Надається можливість зорієнтуватися у великій кількості оздоровчих систем для того, щоб сформувати валеологічне мислення.

Основним засобом системи фізичної підготовки є фізичні вправи. Вони запозичені з багатого арсеналу основних, підвідних і спеціальних вправ різних видів спорту, загальної фізичної підготовки, фізичної реабілітації і трудової діяльності. Ефективні також прийоми комплексного формування психофізичних якостей і прикладних навичок, які імітують різні ситуації і нервово-психічну напругу, що зустрічається в роботі перекладачів.

Надаємо приклади вправ для очей та м'язів тіла, запропоновані вітчизняними і зарубіжними фахівцями.

КОМПЛЕКС № 1

Вправа 1. Положення сидячи. Закрити очі, розслабити м'язи лиця, вільно, без напруження відкинутися до спинки стільця, руки покласти на стегна – 10 - 15 секунд.

Вправа 2. Закрити очі. Виконати самомасаж надбрівних дуг і нижньої частини зіниць, роблячи пальцями легкі кругові рухи, що погладжують, від носа до скронь – 20 - 30 секунд. Посидіти з закритими очима 10 - 15 секунд.

Вправа 3. Руки зігнуті перед грудьми. Кисті щільно з'єднати, схрестивши пальці. Повернути кисті пальцями вперед. Повторити 4 - 6 разів. Опустити руки вниз і потрясти розслабленими кистями.

Вправа 4. Руки зігнуті в ліктях, долоні розгорнуті назовні. Виконати щиглики пальцями по черзі, починаючи з вказівного пальця (щоразу перед щигликом великий палець зверху). Те ж саме у

зворотному порядку. Повторити 2 - 3 рази. Опустити руки вниз і потрясти кистями.

Вправа 5. Опустити голову на груди і випрямити, потім злегка нахилити назад. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.

Вправа 6. Дивитися вдалину перед собою – 2 - 3 секунди. Перевести погляд на кінчик носа на 3 - 5 секунд. Повторити 6 - 8 разів.

КОМПЛЕКС № 2

Вправа 1. Дуже повільно виконати круговий рух головою спочатку в одну сторону, потім в іншу. Повторити 3 - 4 рази.

Вправа 2. Самомасаж потиличної частини голови і шиї - погладжування, кругові рухи, розтирання. Усі рухи виконувати подушечками пальців зверху вниз.

Вправа 3. Міцно замружитися на 3 - 5 секунд, потім відкрити очі на 3 - 5 секунд. Повторити 6 - 8 разів.

Вправа 4. Руки на поясі. Напружено звести лікті вперед. Відвести лікті назад, прогнутися. Повторити 2 - 3 рази.

Вправа 5. Ліва рука на поясі, праву кисть - на голову; напружуючи м'язи, повернути тулуб праворуч. Розслаблюючи м'язи, повернутися у вихідне положення. Те ж саме – в іншу сторону. Повторити 2 - 3 рази.

Вправа 6. Стежити очима за повільним опусканням, а потім підніманням руки на відстані 40 - 50 см від очей. Повторити 10 - 12 раз, змінюючи руки.

Висновки.

Стресові стани, які переживає людина будь-якої професійної діяльності, є стимулюючими факторами виникнення практично всіх захворювань. Тому необхідно у вищому навчальному закладі навчити майбутніх технічних перекладачів дбати про своє здоров'я, нести відповідальність за неправильний спосіб життя, шкідливі звички, що набуваються під час роботи з комп'ютером, розглядати питання щодо зняття фізичної втоми у процесі роботи за комп'ютером, знаходити компроміс між бажаннями і можливостями формування культури здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні інших проблем зняття фізичної та зорової втоми технічних перекладачів у процесі роботи на комп'ютері.

Література:

1. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 5-11.
2. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб, 1996. – 284 с.
3. Бальсевич В.К, Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №7. – С. 37-41.
4. Виленская М.Я. Студент как субьект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 2-5.
5. Танась М., Беднарек Ю. Комп'ютерні небезпеки нашого часу. // Науковий світ. – №5. – 2003.– С. 8-10.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Репневська М.С.

Донецький Національний технічний університет

Анотація. Робота присвячена проблемі реалізації на практиці вимог дидактичних та специфічних принципів у процесі фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи. Недостатня увага до фізичного виховання в родині, загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах веде до зниження рухової активності дітей, підлітків та студентської молоді. Тому процес навчання і підготовки фахівця у вищому навчальному закладі (ВНЗ) протягом останніх років став ще предметнішим. Він сполучений з великими розумовими і психофізіологічними навантаженнями, впливає на організм студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична реабілітація, вправи, принципи, правила, прийоми.

Аннотация. Репневская М.С. Оптимизация процесса физической реабилитации студентов высшего учебного заведения. Работа посвящена проблеме реализации на практике требований дидактических и специфических принципов в процессе физической реабилитации студентов специальной медицинской группы. Недостаточное внимание к физическому воспитанию в семье, общеобразовательных, профессиональных учебно-воспитательных и высших учебных заведениях ведет к снижению двигательной активности детей, подростков и студенческой молодежи. Поэтому процесс обучения специалиста в вузе в последние годы стал более предметным. Он совмещается с большими умственными нагрузками, влияет на организм студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая реабилитация, упражнения, принципы, правила, приемы.

Annotation. Repnevskaya M.S. Optimization of process of physical rehabilitation of students of higher establishment. The article is devoted to the problem of realization of requirements of didactic and specific principles in the process of physical rehabilitation of special medical group students. The insufficient attention to physical training in family, general educational, professional teaching and educational and higher educational institutions conducts to decrease of impellent activity of children, teenagers and student's youth. Therefore process of training of the expert in high school last years began more subjects. It is combined with the big intellectual loadings, influences on organism of students.

Keywords: students, physical education, physical rehabilitation, exercises, principles, rules, methods.

Вступ.

Вища професійна освіта в Україні виконує важливу роль у формуванні сучасного фахівця, його фізичного, інтелектуального та духовного потенціалу. Пріоритетними напрямами її розвитку є впровадження наукової організації навчального процесу на основі сучасних інформаційно-комунікативних технологій, які забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу.

Розвиток в умовах науково-технічного прогресу ринкових соціально-економічних відносин привів до корінних змін характеру виробничої праці та виникненню безлічі нових сучасних професій. В результаті цього значно змінилися і суттєво зросли вимоги до фахівців різних рівнів, а також до їхньої професійної підготовки, їх здоров'я, до рівня розвитку розумової та фізичної працездатності.

Відомо, що безпосередньо процес навчання і підготовки фахівця у вищому навчальному закладі (ВНЗ) протягом останніх років ще предметніше, сполучений з великими розумовими і психофізіо-

© Репневська М.С., 2009

логічними навантаженнями, впливає на організм студентів.

Поряд з цим, відомо, що за останні десятиріччя відбулося подальше зростання наукової інформації, що включається в зміст навчальних предметів ВНЗ. У зв'язку з цим, зросла інтенсифікація розумової праці студентів на тлі зниження їхньої рухової активності, що привело до ослаблення організму і погіршенню фізичної підготовленості та працездатності студентів, збільшенню серед них кількості захворювань. Для підтвердження цього приведемо дані експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, що зафіксували факти про збільшення числа захворювань серцево-судинної системи і функціональних порушень у студентів, як наслідок зростаючої інтенсифікації розумової праці і нервово-емоційних перевантажень (А.И. Кіколов).

Тому неминучим і найважливішим фактором збереження і зміцнення здоров'я студентів є залучення у навчальний процес у ВНЗ фізичного виховання. Саме наявність такої гострої потреби стала підставою для прийняття на державному рівні рішення про введення у ВНЗ обов'язкових навчальних занять по фізичному вихованню [1].

Поряд з тим відомо, що недостатня увага до фізичного виховання в родині, загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах веде до зниження рухової активності дітей, підлітків та студентської молоді. Унаслідок цього 80% дітей і підлітків мають відхилення у фізичному розвитку. Більше того, значна частина юнаків за станом здоров'я не призиваються на військову службу [2, 3].

Заслуговують уваги і результати дослідження, проведеного співробітниками Українського НДІ охорони здоров'я дітей і підлітків, згідно з яким здоровими можна вважати не більш 10-15% дітей від 7 до 18 років.

Результати дослідження здоров'я студентів показали, що число студентів, які займаються в спеціальних медичних групах, росте щорічно і збільшилось в 2 рази за останні 10 років. При цьому 12 - 18% студентів спрямовані для занять у спеціальні медичні групи з застосуванням комплексів лікувальної фізичної культури [4].

Робота виконана за планом НДР Донецького національного технічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження - творчо використовуючи в поєднанні дидактичні та специфічні принципи у процесі фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи, можливо значно скоротити період їх адаптації та досягти значно більшої результативності всього багатогранного педагогічного процесу.

Матеріал і методи дослідження. Основою наукового дослідження були студенти спеціальної медичної групи Донецького Національного технічного університету – 120 осіб у віці від 17 до 25 років з захворюваннями опорно-рухового апарату, кишково-шлункового тракту, серцево-судинної та дихальної системи. Студенти розподілялися в залежності від захворювання на контрольні та експериментальні групи по 10-12 осіб у кожній. У зв'язку з цим нами були розроблені різні програми фізичної реабілітації для контрольних та експериментальних груп [8, 9, 10].

Контрольна група займалася згідно плану дослідження по традиційній науковій методиці реабілітації. Сама оцінка ефективності реабілітаційних програм у контрольній та експериментальній групах здійснювалася по загальноприйнятій методиці. Нами проводилось тестування як на початку першого семестру навчання, так і в кінці другого. Результати дослідження були оброблені з використанням технічних засобів, а саме на ЕОМ.

Результати дослідження.

Оптимізація фізичної реабілітації студентів неможлива без оптимального змісту і методики фізичного виховання, які у вузі є центральним місцем у системі підготовки сучасного фахівця та гармонійного формування його особистості. Істотно відрізняючись по своєму специфічному змісту, формам і методам від інших навчальних предметів у вузі, названа навчальна дисципліна покликана забезпечувати фізичну готовність фахівців до професійної діяльності та активно сприяти їх всебічному розвитку [1].

Проведені нами дослідження цієї актуальної проблеми показали, що найбільша ефективність фізичного виховання, в тому числі фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи інституту, досягається творчою реалізацією вимог дидактичних та специфічних принципів науки.

Наше дослідження проводилось у першу чергу на основі загальнопедагогічних (дидактичних) принципів, якими керуються у своїй роботі більшість вчених [5, 6, 7]. Це принципи:

- наочності; свідомості і активності;
- доступності та індивідуалізації.

У систему специфічних принципів фізичної реабілітації ми відносимо такі принципи [8, 10]:

- безперервності процесу фізичного виховання і реабілітації;
- поступовості;
- систематичності;
- адаптованості;
- циклічності;
- вікової адекватності.

Поряд з цим результати нашого дослідження підтвердили гіпотезу, що окрім загально відомих педагогічних принципів на ефективність фізичної реабілітації студентів впливають специфічні принципи.

Дослідженням підтверджено, що фізична реабілітація студентів буде достатньо ефективною, якщо дотримуватись найбільш важливих її основних правил [8, 10], а саме:

- ранній початок реабілітаційних заходів;
- індивідуальність реабілітаційних умов;
- безперервність заходів фізичної реабілітації;
- комплексність реабілітаційного впливу.

Опираючись на зміст різноманітних наукових видань, особисту практику роботи зі студентами спеціальних медичних груп, вивчаючи практику цієї діяльності в інших вищих навчальних закладах, можна стверджувати, що фізична реабілітація як самостійний процес займає ведуче місце в системі навчання і виховання студентської молоді. Науково-обґрунтовані засоби, методи і форми фізичної реабілітації служать не тільки відновленню здоров'я студентів, а також підвищенню їх фізичної працездатності та попередженню захворювань.

Відомо і те, що фізична реабілітація – це процес відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності за допомогою: лікувальної фізичної культури, фізіотерапії, масажу тощо. Головним засобом лікувальної фізичної культури є фізичні вправи. В їх основі – м'язова діяльність, біологічна роль якої має надзвичайно велике значення у житті людини, бо існує безпосередня залежність та тісний взаємозв'язок між м'язовою роботою і діяльністю внутрішніх органів, нормальним функціонуванням центральної нервової системи, які створилися і розвинулися у процесі еволюції.

У зв'язку з цим фізична реабілітація базувалася на основних механізмах лікувальної дії фізичних вправ на організм студентів спеціальної медичної групи: тонізуюча і трофічна дія, формування компенсацій і нормалізація функцій [8, 9, 10].

Тонізуюча дія фізичних вправ. Реалізовані згідно з дидактичними і специфічними принципами у органічній єдності фізичні вправи здатні посилювати процеси гальмування чи збудження у центральній нервовій системі і тим самим сприяють відновленню рухливості та врівноваженості нервових процесів. Це покращує регулюючі властивості організму, стимулює вегетативні функції та обмін речовин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Виявлено, що тонізуючий вплив фізичних вправ тим більший, чим більше м'язів залучається у рухову діяльність і чим вище м'язове зусилля. У осіб, які постійно займаються ЛФК, завжди виникають позитивні емоції та створюється піднесений настрій.

Трофічна дія фізичних вправ. У процесі руху виникають пропріоцептивні імпульси, що йдуть у вищі відділи нервової системи та вегетативні центри. Це сприяє покращенню трофіки внутрішніх органів та тканин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. М'язова діяльність стимулює обмінні, окислювально-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфообіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджуються утворення спайок та розвиток атрофій.

Формування компенсацій. Фізичні вправи значно сприяють якнайшвидшому відновленню або заміщенню порушеної хворобою функції органу або системи. Формування компенсації зумовлене рефлекторними механізмами. Фізичні вправи збільшують розмір сегмента тіла або парного органа, підвищуючи їх функції, а також ураженої системи в цілому. Вони залучають до роботи м'язи, які раніше не брали участі у виконанні не властивих для них рухів.

Нормалізація функцій. Нормалізація функцій виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-вісцеральні зв'язки та рухові якості людини.

У процесі реабілітації були застосовані наступні фізичні вправи [8, 10]:

1). Гімнастичні вправи, які різняться за анатомічною ознакою (для м'язів голови, шиї, рук, ніг, тулуба); активністю виконання (активні, активні з допомогою і з зусиллям, пасивні, активно-пасивні); характером вправ (дихальні, коригуючі, на координацію рухів, підготовчі тощо); використанням предметів і приладів (без, з ними, на них).

2). Ідеомоторні вправи, які виконуються тільки в уяві. Вони підтримують стереотип рухів, рефлекторно підсилюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, зменшують наслідки тривалої гіподинамії.

3). Спортивно-прикладні вправи: ходьба, біг, лазіння, повзання, метання, елементи і цілісні побутові та трудові дії, плавання тощо. Призначали також спортивно-прикладні вправи, переважно, у реабілітаційний період на II та III етапах для тренування організму, відновлення складних рухових навичок, фізичних якостей та психоемоційного стану студентів; удосконалення і закріплення загальної тренованості організму.

4). Ігри. Їх поділяли: на місці і малорухливі, рухливі і спортивні. Вони всі були спрямовані на вдосконалення координації рухів, швидкості рухової реакції, розвиток уваги, підвищення емоційного тонусу. Ігри на місці і малорухливі застосовували у вступній або заключній частині занять. Рухливі і спортивні ігри були частиною групового заняття.

У процесі фізичної реабілітації також застосовували вправи:

а) загальнорозвиваючі вправи (по характеру загальної дії на організм);

б) спеціальні (ті, що діють локально на хворий чи травмований орган) [4]. Співвідношення цих двох видів вправ у комплексах лікувальної гімнастики змінювалось залежно від:

а) статі;

б) рухового режиму і періоду застосування ЛФК;

в) етапу фізичної реабілітації тощо.

Такий основний зміст фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи, який має багатогранний арсенал різноманітних видів у системі фізичної культури та передбачає творче їх застосування. Найбільша ефективність досягається тільки

тоді, коли вправи виконуються у строгій відповідності до загальнопедагогічних (дидактичних) і спеціальних принципів фізичної реабілітації.

Результати наших досліджень та літературні дані свідчать, що процес фізичної реабілітації студентів на основі реалізації дидактичних та специфічних принципів веде до покращення фізичної підготовленості юнаків і дівчат, зміцненню і збереженню їхнього здоров'я та підвищення працездатності.

Здоров'я молоді, розглядається нами як найбільша цінність, відправна умова для повноцінної професійної діяльності і щасливого їх життя. При цьому тільки на базі міцного здоров'я і гармонійного розвитку фізіологічних систем організму може бути досягнутий високий рівень розвитку як фізичних якостей, так і розумової та фізичної працездатності.

Слід також зазначити, що всебічний розвиток фізичних якостей і працездатності має першорядне значення для майбутніх фахівців, тому що визначає основу професійної діяльності. Потенційна можливість їхнього переносу на будь-яку професійну діяльність дозволить у майбутньому використовувати їх ефективніше у багатьох сферах людської діяльності.

Висновки.

У процесі фізичної реабілітації студентів вищого навчального закладу важливе значення мають загальнопедагогічні та специфічні принципи фізичного виховання. При цьому також відмічена важливість кожного з них. Це пояснюється тим, що фізична реабілітація – комплексний багатогранний процес. Він потребує особливих вмінь, знань та навичок, а також і творчої реалізації принципів дидактики фізичного виховання.

Подальші дослідження планується провести у напрямку оптимізації процесу фізичної реабілітації студентів на основі фізіологічних, психологічних та загально-педагогічних закономірностей.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації. МОН України, наказ № 757 від 14.11.2003. – 20 с.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ президента України №334/94 від 01.09.1994. – 24 с.
3. "Фізичне виховання – здоров'я нації". Цільова комплексна програма. Указ президента України № 963/98 від 01.09.1998. – 28 с.
4. Кореневская Е.Н., Богомолова Т.А. Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ. – Молодая спортивная наука Донбасса. Науч.-прак. конф. – Донецк, 2002. – С. 270-272.
5. Волкова Н.П. Педагогіка. – К.: Академія, 2001. – 200 с.
6. Харламов І.Ф. Педагогіка. – М.: Юрист, 1997. – 250 с.
7. Фіцула М.М. Педагогіка – К.: Академія, 2001. – 280 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
9. Учебник инструктора по лечебной физической культуре // под ред. В.К.Добровоського. – М.: ФиС, 1974. – 480 с.
10. Физическая реабилитация // Под ред. С.Н.Попова – Ростов н/Дону: Феникс, 1999. – 608 с.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Репневський С.М., Попов В.І.
Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту
Донбаська національна академія будівництва і архітектури

Анотація. В статті розглядаються результати дослідження фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Отримані результати порівнюються з належними показниками державних тестів. Основи здоров'я закладаються в дитячому і підлітковому віці. Планування та організація фізичного виховання потребує необхідність враховувати біологічну потребу дітей та підлітків у руховій активності. При цьому необхідно також враховувати, що тільки достатня рухова активність зростаючого організму – важлива умова фізичного розвитку, поліпшення фізичного і духовного здоров'я дітей та підлітків.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, фізична підготовленість, сила, прудкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Аннотация. Репневский С.М., Попов В.И. Физическая подготовленность детей среднего школьного возраста. В статье рассматриваются результаты исследования физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Полученные результаты сравниваются с должными показателями государственных тестов. Основы здоровья закладываются в детском и подростковом возрасте. Планирование и организация физического воспитания требует необходимость учитывать биологические потребности детей и подростков в двигательной активности. При этом необходимо также учитывать, что только достаточное внимание физического и духовного здоровья детей и подростков.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, физическая подготовленность, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Annotation. Repnevskiy S.M., Popov V.I. Physical fitness of middle age schoolchildren. The results of researches of physical fitness of schoolchildren are analyzed. The given results are compared with sufficient indexes of state tests. Bases of health are pawned at children's and teenage age. Planning and the organization of physical training demands necessity to take into account biological needs of children and teenagers for impellent activity. Thus it is necessary to take into account also, that only sufficient attention of physical and spiritual health of children and teenagers.

Keywords: physical education, schoolchildren, physical fitness, strength, quickness, agility, flexibility.

Вступ.

Сьогодні в Україні розроблена науково обґрунтована система фізичного виховання школярів, яка розрахована на залучення до фізичної культури дітей та підлітків. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, який здійснюють згідно державної програми. Він поєднується також з різними формами фізичної культури та спорту у режимі учбового дня та вільного часу школярів.

Система фізичного виховання базується на фізіологічних, психологічних та загально-педагогічних закономірностях. Вона безперервно розвивається і удосконалюється з урахуванням потреб сучасного суспільства. Система фізичного виховання школярів покликана забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок дітей та підлітків.

При цьому процес фізичного виховання характеризується такими особливостями:

© Репневський С.М., Попов В.І., 2009

1. це спланований педагогічний процес, який передбачає активну діяльність вчителя;
2. це процес активної і свідомої участі учнів у вирішенні поставлених завдань по формуванню навичок, удосконаленню фізичних якостей, придбанню знань;
3. фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що сприяє розвитку морально-вольових якостей.

Планування та організація фізичного виховання потребує необхідність враховувати біологічну потребу дітей та підлітків у руховій активності. При цьому необхідно також враховувати, що тільки достатня рухова активність зростаючого організму – важлива умова фізичного розвитку, поліпшення фізичного і духовного здоров'я дітей та підлітків.

Однак спеціальні дослідження свідчать, що рухова активність школярів у теперішній час значно нижча належного рівня. Обумовлено це тим, що учбове навантаження у сучасній школі досягло граничного рівня. Це привело до порушення основних режимних моментів дня і тижня учнів, що стримує реалізацію біологічної потреби організму дітей і підлітків у руховій активності.

У цих умовах першорядне значення має раціональний режим навчання і відпочинку, відповідний гігієнічним вимогам. При цьому особливу роль повинно грати фізичне виховання, тому що тільки воно може сприяти зміцненню здоров'я дітей і підлітків, сприяти всебічному і гармонійному розвитку їх організму, досягненню високої фізичної підготовленості і працездатності протягом всього періоду навчання в школі.

Аналіз результатів досліджень та літературних даних свідчить, що недостатня увага до фізичного виховання у сім'ї та школі веде до зниження біологічної потреби організму дітей і підлітків у руховій активності [1, 2,4,5,6]. Внаслідок цього до 80% школярів мають негативні зміни у стані здоров'я, а юнаки не в змозі проходити військову службу. За наслідками досліджень, здоровими вважаються лише 10-15% дітей та юнаків 17-18 років [2,3,9].

Є загальновідомий факт, що основи здоров'я закладаються в дитячому і підлітковому віці. Формування здорового організму, уміння керувати ним, розвивати і удосконалювати його можливості - це показники здорового способу життя. Без сумніву у складній системі факторів, що впливають на стан здоров'я, фізичну підготовленість та працездатність дітей і підлітків, ведучу роль відіграє рухова активність [4,5,9].

При цьому відомо, що вікові зміни функціональних можливостей основних систем організму дітей і підлітків у вирішальній мірі впливають на вікові зміни рівня фізичних якостей. Слід зауважити те, що вони характеризуються неодночасністю і нерівномірністю їх розвитку. Неодночасність розвитку фізичних якостей виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень вже в підлітковому віці. Швидкісно-силові якості, витривалість до силових, статичних вправ і по відношенню до роботи, що виконується в умовах кисневого боргу, в найбільшій мірі виявляються лише по досягненню зрілості. Нерівномірність розвитку фізичних якостей полягає в тому, що в одні вікові періоди (сенситивні) відбувається бурхливий розвиток певної якості, а в інші - темпи його приросту сповільнюються або розвиток припиняється. Гетерохронність є однією з основних закономірностей процесу зростання і розвитку дитячого організму. Наявність відмінностей у віці, в статевому дозріванні і визначає цю гетерохронність.

Якщо в сенситивний період надавати педагогічні впливи на випереджальні в своєму розвитку органи і структури, то ефект в розвитку відповідних фізичних якостей значно перевищить результат, що досягається в періоди їх відносної стабілізації.

У рамках педагогічного процесу розвиток фізичних якостей здійснюється у двох основних напрямах:

- стимулюючий розвиток фізичних якостей;
- направлений розвиток фізичних якостей.

Стимулюючий розвиток виявляється в процесі формування рухових умінь і пов'язаний з навчанням дітей основам управління рухами. Направлений розвиток виявляється в підвищенні функціональних можливостей органів і структур організму, в поліпшенні їх взаємодій під час виконання добре освоєних вправ за допомогою зміни величини навантаження.

Здійснення індивідуального підходу в розвитку фізичних якостей – одна з важливих вимог принципу відповідності педагогічних впливів. Індивідуалізація в диференціюванні фізичних навантажень і режимів їх виконання, підбору складу засобів педагогічних впливів залежить від темпів біологічного дозрівання дітей і підлітків. У практиці фізичного виховання проблема індивідуалізації вирішується на основі поєднання загальнопідготовчого і спеціалізованого напрямів. Орієнтація на персональні відмінності дозволяє здійснювати особистий підхід, а загальні властивості, характерні різним індивідам, дають можливість направлено проводити групові заняття.

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

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – визначити та оцінити показники фізичної підготовленості дітей середнього віку, які відвідували тільки учбові заняття з фізичного виховання згідно шкільної програми.

Гіпотеза – досягнення високої фізичної підготовленості дітей і підлітків в процесі навчання в школі залежить від багатьох чинників, в тому числі від ефективного учбового процесу по фізичному вихованню.

Завдання:

1. Визначити показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

2. Провести індивідуальну оцінку рівня розвитку сили, прудкості, витривалості, спритності та гнучкості підлітків.
3. Визначити ефективність впливу учбового процесу по фізичному вихованню на показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Фізична підготовленість визначалася у хлопчиків і дівчат, які відвідували тільки учбові заняття по фізичному вихованню згідно з шкільною програмою.

Було обстежено 69 школярів середнього шкільного віку (вік – 13 років).

В процесі виконання дослідження застосовувалися наступні методи:

Методи збору ретроспективної інформації. Аналіз та синтез літературних та методичних джерел, пов'язаних з плануванням та організацією роботи по фізичному вихованню у загальноосвітніх школах, а також вивчення програмних і нормативних документів, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

Методи збору поточної інформації:

а). Методика і оцінка виконання стандартних вправ за програмою для середньої загальноосвітньої школи [7].

б). Методика тестування і оцінка фізичної підготовленості школярів за програмою державних тестів [8].

в). Методика хронометражу.

г). Методика фіксації результатів за допомогою візуального спостереження.

д). Вимірювання результатів за допомогою пристосувань для вимірювання довжини.

3.Методи варіаційної статистики. Обробка матеріалу досліджень проводилася із застосуванням ЕОМ.

Результати дослідження.

Аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості школярів показав, що значна частина хлопчиків та дівчат не змогла виконати державні нормативи фізичної підготовленості, які характеризують витривалість, прудкість, силу, спритність, гнучкість. Так, виконання нормативу на витривалість (біг на 1500 м), що свідчить про розвиток загальної аеробної витривалості, стану серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем, опорно-рухового апарату, показало, що середній результат у хлопчиків дорівнює 8,4 хв. і може бути оцінений за нормативами державних тестів як „незадовільно".

Індивідуальний аналіз результатів дослідження витривалості у школярів цього віку показав, що тільки 19% хлопчиків виконали норматив на «4» і «5». У 11% хлопчиків витривалість була оцінена як «задовільно». У той же час незадовільні оцінки одержали 70% обстежених хлопчиків.

У дівчат 13 років середній результат у бігу на 1500 м дорівнював 9,3 хв., що за нормативами державних тестів можна оцінити як «задовільно».

При цьому добра і відмінна витривалість спостерігалась тільки у 22% обстежених дівчат, задовільна – у 19%, незадовільна – у 59 % випадків.

Результати дослідження свідчать також, що спостерігалися випадки, коли діти цього віку мають досить високі показники витривалості. Так, кращий результат у бігу на 1500 м дорівнював 6,3 хв. у хлопчиків і 7,3 хв. - у дів чат. У той же час були і дуже низькі результати: 11,6 хв. у хлопчиків і 11,4 хв. – у дівчат.

Істотну різницю між рівнем розвитку прудкості школярів середнього шкільного віку і державними нормативними вимогами показав тест на швидкість (біг на 60 м). Середній результат у хлопчиків був рівним 10,35 с., що за вимогами держаних тестів відповідає оцінці «незадовільно». При цьому тільки 8% хлопчиків виконали норматив на «4» і «5», 41% – на «3», 51% – на «2» і «1».

У дівчат цього віку середній результат бігу на 60 м дорівнював 10,8 с., що можна оцінити за нормативами державних тестів як «задовільно». Індивідуальний аналіз результатів дослідження показав, що тільки 6% дівчат виконали державні вимоги на «4» і «5», 56% – на «3», 38% – на «2» і «1».

Аналіз показників, що характеризують гнучкість стану м'язової системи тулуба, зв'язкового апарату хребетного стовпа, кульшових і колінних суглобів учнів середнього шкільного віку показав, що при виконанні нахилів тулуба вперед з положення сидячи середній результат у хлопчиків був рівний 9,4 см, що дорівнює «задовільній» оцінці за вимогами державних тестів. При індивідуальному аналізі було встановлено, що 43,2% хлопчиків виконали норматив на «4» і «5», 18,9% – на «3», 37,9% – на «2» і «1».

У дівчат цього віку при виконанні тесту на гнучкість середній результат був рівний 18,6 см, що оцінюється за державними вимогами як «добре». Разом з тим при індивідуальному аналізі було установлено, що тільки 56,3% дівчат одержали оцінку «4» і «5», 9,4% – «3», 34,3% – «2» і «1».

Аналіз інших показників фізичної підготовленості школярів 13 років показав, що середній рівень розвитку спритності, сили і силової витривалості м'язів черевного преса та спини, сили м'язів ніг і їх вибухової сили можна оцінити на «4» і «5». При цьому було також установлено, що значна частина як хлопчиків, так і дівчат (від 10% до 20%) не виконали державні нормативи фізичної підготовленості.

Таким чином, аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості учнів середніх класів, а також літературних даних, свідчить, що у школярів у цьому віці знижені порівняно з належними величинами показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей.

Результати наших досліджень також свідчать, що шкільний вік, як в цілому, так і в окремі його періоди, є сприятливим для розвитку багатьох рухових здібностей.

Вибираючи склад засобів і методів для розвитку фізичних здібностей школярів, необхідно

паралельно впливати як на органи і структури, що інтенсивно розвиваються, так і на ті, що у своєму розвитку тимчасово відстають. Виконання цієї вимоги є обов'язковим, оскільки її недотримання може негативно позначитися на темпах розвитку фізичних здібностей у наступні вікові періоди. Надмірний розвиток функцій одних органів гнітить подальший розвиток інших, а отже, гальмує розвиток відповідних фізичних здібностей.

Індивідуалізація процесу фізичного виховання – одна з важливих вимог принципу відповідності педагогічних впливів. Залежно від темпів біологічного дозрівання індивідуалізація в диференціюванні фізичних навантажень припускає обмеження параметрів механічної роботи, що зумовлюють ту або іншу функціональну активність органів і структур, а вибір засобів – обмеження біомеханічних параметрів рухових дій, що впливають на необхідні органи і структури. У процесі фізичного виховання орієнтація на індивідуальні та вікові особливості школярів є обов'язковою при індивідуальному підході, а загальні властивості, характерні для різних індивідів, дають можливість спрямовано проводити групові заняття.

Таким чином, проведений нами аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості школярів середнього віку свідчить, що фізичне виховання, яке проводиться за шкільною програмою, не в повній мірі вирішує задачі фізичного вдосконалення дітей і підлітків, недостатньо сприяє їх всебічному і гармонічному розвитку, а також про необхідність підвищення ефективності фізичного виховання в загальноосвітній школі.

Однією з причин неефективної сучасної системи фізичного виховання школярів є недостатньо науково-обґрунтовані вікові нормативи фізичної підготовленості дітей і підлітків. Наукова розробка так званих «нормативів» фізичної підготовленості повинна будуватися для дітей і підлітків на основі не календарного, а біологічного віку.

Висновки.

1. Результати дослідження фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку свідчать, що у більшості школярів у цьому віці знижені порівняно з належними величинами показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей.

2. Аналіз результатів дослідження та літературних даних показав, що простежується чітко виражений зв'язок показників фізичної підготовленості з організацією фізичного виховання.

3. Існуюча система фізичного виховання у шкільних установах, як про це свідчать результати нашого дослідження, все ще далека від досконалості і не так ефективна, як того вимагають інтереси нашої держави.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Встановлені нами показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку можуть розглядатися як реальні і сприяти розробці та реалізації оптимальної програми з фізичного виховання школярів.

Література:

1. Шкребтій Ю.М. Фізичне виховання та дитячий спорт у системі шкільної освіти України. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2005. – №10. – 246-249.
2. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 46 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ президента України №334/94 від 22.06.1994.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Уч. для высш уч. завед. Физ. восп. и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001. – 272 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура / Програма для навчальних закладів. 1 – 11 класи. – К.: Початкова школа, 2001.
8. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Каб. Міністрів України. Постанова від 15.01.1996 р., №80. Київ, 1996. – 31 с.
9. Сухарев А.Г. Состояние здоровья школьников и факторы его формирования // Гигиена и санитария. – 1982. – №5. – С. 70-72.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

МІСЦЕ ЦІЛЬОВОЇ МОДЕЛІ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛІСТА-ЮРИСТА

Рижиков В.С.
Кіровоградський інститут МАУП

Анотація. Розвиток ринкових відносин вимагає удосконалення законодавства, реформування правового забезпечення економічних процесів, самої системи підготовки висококваліфікованих кадрів, особливо юристів-правознавців. Для того щоб підготувати фахівця-юриста, який зможе ефективно використовувати свої знання, навички, вміння для розбудови незалежної України необхідно створення цільової моделі юриста-правознавця. Розглянуті питання підготовки відповідного фахівця для ринкової економіки, зокрема юриста-правознавця, з використанням цільової моделі спеціаліста.

Ключові слова: модель, фахівець, юрист, система, підготовка.

Аннотация. Рыжиков В.С. Место целевой модели в педагогическом процессе формирования специалиста-юриста. Развитие рыночных отношений требует усовершенствование законодательства, реформирование правового обеспечения экономических процессов, самой системы подготовки высококвалифицированных кадров, особенно юристов-правоведов. Для того, чтобы подготовить специалиста-юриста, который сможет эффективно использовать свои знания, навыки, умения для развития независимой Украины, необходимо создание целевой модели специалиста. Рассмотрены вопросы подготовки соответствующего специалиста для рыночной экономики, в частности юриста-правоведа, с использованием целевой модели специалиста.

Ключевые слова: модель, специалист, юрист, система, подготовка.

Annotation. Ryzhikov V.S. Target model's place in the pedagogical process of formation of an expert-lawyer. Development of market relations demands improvement of the legislation, reforming of legal maintenance of the economic processes, the system of preparation high qualified specialists, especially lawyers-jurists. To prepare an expert-lawyer who can effectively use the knowledge, skills, and abilities for transformation of independent Ukraine it is necessary to create the target model of a lawyer-jurist.

Keywords: model, specialist, lawyer, system, preparation

Вступ.

Формування правової держави, удосконалення законодавства вимагають значного реформування системи підготовки кваліфікованих юридичних кадрів, спрямованої на розвиток самостійного юридичного мислення, формування професійної

© Рижиков В.С., 2009

юридичної правосвідомості, твердження основних принципів і цінностей, пов'язаних з моральними основами, гуманістичною роллю права в житті суспільства. Сьогодні потрібна генерація юристів, здатних працювати в нових динамічних соціальних, економічних і політичних реаліях.

В основі підходу до розробки цільової моделі спеціаліста юриста лежить особистісно-діяльний підхід [4, 5, 6] (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв), сутність якого складається у встановленні відповідності умов практичної діяльності фахівця та специфіки його посадових функцій і психологічних вимог до особистості. Лукашевич М.П., Сингаївська І.В., Бондарчук О.І. роблять акцент на розгляді цілісної системи „індивідуальність-професія" [8]. У цьому плані вони розглядають цільову модель спеціаліста, як:

- індивідуальність, сформовану до моменту вибору професії;
- індивідуальність на шляху опанування професією, засобів опанування професією;
- індивідуальність як результат професійного становлення.

Професіографічному профілю юриста присвячені роботи С.П. Бочарова, О.М. Бандурка, Е.В. Землянської. Автори наводять в своїх працях професіограми вузько направлених спеціалістів правоохоронних органів. Професіограма уявляє собою структурно-змістовну частину моделі спеціаліста того або іншого профілю, що відображає вимоги, які ставляться до людини і є характером його професійної діяльності, а також умовами, які відповідають цій діяльності. [3]. Методику конструювання професіограми розкривають у свої наукових працях Р.М. Макаров, Л.В. Герасіменко. Вони відмічають, що відсутність цільової моделі (соціального замовлення) не дозволяє визначити стратегічний шлях процесу формування сучасного фахівця [7]. При складання професіограми юриста необхідно використовувати праці, які закладені в діалектично-метаріальні концепції розвитку сучасної науки. На нашу думку, для побудови цільової моделі спеціаліста юриста з урахування розвитку ринкових відносин більш доцільним є системний підхід П.К. Анохіна. Він визначає уявлення про те, що між фізіологічним і психічним лежить концептуальний місток, який і повинен надати можливість розглядати взаємодію цих двох механізмів як цілісного акту поведінки, спрямованої на досягнення конкретного кінцевого результату. Системний підхід П.К. Анохіна в повній мірі задовольняє аналіз і синтез у формуванні теоретичних основ професіографічного профілю юриста. Тому пошук формування системи потрібен для того, щоб кінцевий підсумок був дійсно продуктивним і задача полягає у заповненні цільової моделі дійсно науково обгрунтованими складовими цілісного і особистого [1, 2].

Робота виконана за планом НДР Кіровоградського інституту МАУП.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – розглянути процес підготовки відповідного фахівця для ринкової економіки, зокрема юриста-правознавця, та розробити цільову модель спеціаліста. Якщо сказати простою мовою, зрозумілою для широкого загалу, потрібно «креслення спеціаліста».

Результати дослідження.

Цільова модель спеціаліста – це системоутворюючий фактор у процесі побудови професійної підготовки. Модель включає повний набір знань, навичок та вмінь, а також основних життєзабезпечуючих систем професійно важливих якостей, що зібрані воєдино з урахуванням спеціалізованих методичних напрямків у діяльності спеціаліста, а також його особливостей його професійної діяльності [3, 8].

Сьогодні ми можемо сказати впевнено, що соціальний запит на професії у ринковій економіці вимагає розробки цільової моделі спеціаліста кожної галузі підготовки. Ці вимоги визначаються не тільки розвитком науково-технічного прогресу але і фізіологічними можливостями людини. Це пов'язано з величезним психологічним навантаженням на організм людини на фоні сидячого способу життя.

Відповідно до вищезазначеного цільова модель спеціаліста у ринковій економіці визначає ціль і задачі підготовки, за якою відповідно слідує технологія процесу професійної підготовки (теоретичної, фізичної, психологічної, практичної і безпосередньої професійної діяльності) [7, 9].

У сфері юридичної практики виділяється нормотворча, правоохоронна, правопримиренна й контрольна діяльність. Результати професійної діяльності закріплюються у відповідних процесуальних документах, які мають офіційний характер і встановлену законну форму.

Характер роботи юриста обумовлює специфічним характером професійної діяльності (Рис. 1).

Підготовка юриста можлива тільки в спеціальних навчальних закладах або на юридичних факультетах університетів, інститутів що мають відповідний рівень акредитації. Професія пред'являє найбільш високі серед всіх професій вимоги до стану соматичного й психічного здоров'я кандидатів на навчання. Професійна підготовка юристів є найбільш різнобічною й специфічною. Взаємозамінність із іншими професіями виключена.

Можна сказати, що для побудови професійної моделі майбутнього спеціаліста-юриста 70% параметрів цільової моделі описується математично, що надає впевненості у побудові у майбутньому математично оформленої моделі спеціаліста-юриста [9, 10].

Враховуючи життєві потреби розробки цільової моделі майбутнього спеціаліста юриста-правознавця, нами було розроблено анкети (таблиця 1) і проведено анкетування серед юристів практиків, аспірантів, магістрантів, студентів випускаючих курсів. За результатами анкетування із впевненістю можна зробити висновок, що потреба у відповідній моделі особливо гостро виникла у

Рис. 1. Специфічний характер професійної діяльності юриста

Таблиця 1.

Визначення особистісних психічних характеристик юриста

З метою поліпшення підготовки юриста просимо уважно прочитати нижче перелічені характеристики і визначити їх вагомість для спеціаліста-юриста у коефіцієнтах за п'ятибальною шкалою

№п\п	Психологічні характеристики юриста	Оцінка значимості
1.	Суспільно-політична активність	
2.	Національна гідність	
3.	Захист свого місця проживання, відношення до власного помешкання	
4.	Відношення до обраної професії	
5.	Рішучість	
6.	Відношення до фізичної праці	
7.	Загальна усвідомленість у питаннях літератури та мистецтва	
8.	Відношення до фізичної культури	
9.	Гнучкість волі	
10.	Відношення до моди	
11.	Відношення до грошей та збагачення	
12	Наполегливість	
13.	Відношення до раціональних потреб	
14.	Співпереживання до біди інших	
15.	Співчуття	
16.	Професійні особливості мислення	
17.	Товариськість	
18.	Відношення до оточуючого середовища	
19.	Прагнення до лідерства	
20.	Відношення до захисту навколишнього середовища	
21.	Відношення до старших	
22.	Відношення до батьків	
23.	Відношення до самого себе	
24.	Емоційна стійкість	
25.	Емоційна збудженість	
26.	Сила емоцій	
27.	Артистичність емоцій	
28.	Самостійність	

розвиток ринкових відносин з входженням України у світову економічну систему. Коли відповідність національного законодавства повинна відповідати європейським та світовим нормам.

Навчально-виховний процес у вищій школі відрізняється істотно від шкільного своєю професійною спрямованістю, організацією на опанування методів самостійної навчальної роботи, переходом

освіти у самоосвіту. Юрист-правознавець має знати не лише законодавство та акти правозастосування, а ще і мати уміння їх роз'яснювати і тлумачити. Його професійна діяльність зобов'язує мати глибокі знання з педагогіки, знати норми моралі, релігії, звичаїв, традицій, розвитку суспільства тощо. Юристу постійно доводиться зтикатися у своїй роботі з вирішенням педагогічних проблем. Він має бути готовим до участі у правовому вихованні громадян. Тому обов'язок студентів, курсантів юридичного навчального закладу – оволодіти методами, формами і засобами педагогічного впливу на особистість, а також формами, засобами і методами самовдосконалення [10].

Висновки.

Проблема професійної підготовки сучасних фахівців у ринковій економіці є ключовою й основною для вчених різних наукових напрямків. Особливо гостра ця проблема при підготовці сучасних юристів-правознавців в умовах розвитку ринкових відносин, швидкозмінного законодавства. Справа в тому, що від прийнятих правових законів і норм залежить ефективність функціонування економіки. Якщо порушити природні економічні закони прийнятою нормативно-правовою базою, то відбувається природно економічний спад, що може привести до глибокої кризи в економіці. Це падіння рівня життя населення, необоротність циклічних процесів виробництва і обігу коштів, розрив економіко-господарських зв'язків. Для того, щоб уникнути негативних наслідків у розвитку економічних відносин у державі необхідно вже в процесі професійної підготовки сформувати у майбутніх фахівців юристів-правознавців уміння правильно використовувати свої правові знання й передбачати економічну ситуацію залежно від прийняття тих або інших законів. Особливо ця проблема заявляє, про себе при відсутності цільової моделі підготовки фахівця. На сьогодні підготовка юристів проводиться при відсутності цільової моделі. У підготовка фахівців існує досить смутне уявлення про те, якими психологічними, фізичними якостями, характером він повинен володіти при опанування спеціальності. Тому відсутність цільової моделі (соціального замовлення) підготовки юристів не дозволяє визначити стратегічний шлях процесу формування сучасного фахівця -юриста.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем педагогічного процесу формування спеціаліста-юриста.

Література:

1. Анохин П.К. Общие принципы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 112 с.
2. Анохин П.К. Избранные труды: Философские аспекты теории функциональной системы. – М.: Наука, 1978. – 400 с.
3. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянська Е.В. Юридическая психология. – Харьков, 2004. – 470 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1994. – 479 с.
5. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: МГУ, 1972. – 575 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
7. Макаров Р.Н., Герасименко Л.В. Теория и практика конструирования целевых моделей операторов особо сложных систем управления: Монография. – М.: Изд. Международной академии проблем человека в авиации и космонавтике, 1997. – 450 с.
8. Психология труда: Учеб. пособие / Н.П.Лукашевич, И.В. Сингаевская, Е.И.Бондарчук. – 2-е изд., доп. и перераб. – К.: МАУП, 2004. – 112 с.
9. Рижиков В.С. Професіограма сучасного юриста на прикладі фрагменту „Економічна культура юриста" // Військова освіта: збірн. наук. пр. № 2 (14), Київ, 2004. – С. 60-67.
10. Яворська Г.Х. Педагогіка для правників: Навч. посіб. – К.: Знання, 2004. – 335 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ УШУЇСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Саєнко В. Г., Лі Ц.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. В статті визначені параметри координаційних здібностей в ушуїстів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, що забезпечують підвищення спортивної майстерності. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в ушу, та в інших споріднених бойових єдиноборствах. Визначення рівня розвитку координації ушуїстів здійснювалось за різними видами координаційних здібностей. Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у відповідних джерелах.

Ключові слова: координація, параметри, розвиток, кваліфікація, тренування, ушу.

Аннотация. Саенко В. Г., Ли Ц. Координационные способности ушуистов различной квалификации. В статье установлены параметры развития координационных способностей ушуистов с квалификацией от 3 разряда до мастера спорта, обеспечивающих повышение спортивного мастерства. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов различной квалификации в ушу и других сходных боевых единоборствах. Обозначение уровня развития координации ушуистов происходило по разным видам координационных способностей. Методики проведения указанных тестов и целесообразность их использования в контроле тренировочного процесса доказаны на основании соответственных источников.

Ключевые слова: координация, параметры, развитие, квалификация, тренировка, ушу.

Annotation. Saenko V. G., Li J. Coordination abilities in wushu athlete of different qualification. Parameters of coordination abilities development level in wushu athlete with qualification from 3 categories up to the master of the sports, providing increase of sports skill are established were studied in the article. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process of sportsmen of different qualification in wushu and other similar fighting single combats. The designation of a level of development of coordination wushu-sportsman occurred by different kinds of coordination abilities. Techniques of carrying out of the specified tests and expediency of their use in the control of training process are proved on the basis of respective source.

Keywords: coordination, parameters, development, qualification, training, wushu.

Вступ.

Китайське ушу – це багатофункціональна система східних бойових мистецтв, що розвивається за трьома напрямками: оздоровчим, спортивно-показовим й прикладним. Розвиток ушу, як спортивного єдиноборства, потребує виконання складнокоординаційних вправ, що включені у

© Саєнко В. Г., Лі Ц., 2009

програму змагань. Тренування в ушуїстів належного рівня координаційних здібностей пропорційне їх кваліфікації – забезпечує підвищення спортивної майстерності. Але надмірне навантаження вправами з удосконалення координаційних здібностей може привести до погіршення рівня підготовленості спортсменів, що спеціалізуються з ушу. Тому дослідження параметрів розвитку координаційних здібностей в ушуїстів згідно їх кваліфікації є актуальним.

Параметри фізичних якостей спортсменів досліджені авторами в легкій атлетиці [6, 9], спортивних іграх [9], різних видах єдиноборств [7-8]. В сучасних науково-методичних публікаціях з ушу виявлено ряд робіт присвячених дослідженню різноманітних аспектів тренувального процесу [1-5, 11]. Але наукові розробки оптимального розвитку фізичних якостей відповідних кваліфікації ушуїстів не визначено, тому в цій статті робиться спроба дослідження пріоритетних у цьому виді спорту – показників координаційних здібностей у спортсменів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки; тема 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту" (номер державної реєстрації 0107U001647).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження - виявити рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з ушу.

Завдання дослідження - дослідити рівень розвитку координаційних здібностей у спортсменів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, які спеціалізуються з ушу.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні контрольні випробування (тести). 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводились у дитячо-юнацькому спортивному клубі „Зоря" м. Луганська, що входить до складу Української федерації ушу. Тестування спортсменів проводилося в змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість учасників дослідження знаходилась на найвищому рівні. Для виконання поставленого завдання були відібрані 60 ушуїстів чоловічої статі, з розрахунку дванадцяти спортсменів у кожній групі від 3 розряду до майстра спорту віком від 14 до 25 років зі спортивним стажем від одного до дванадцяти років. В змагальній обстановці спортсменам було запропоновано виконати тести, що застосовувалися раніше у інших видах спорту та визначають рівень розвитку координаційних здібностей.

Визначення рівня розвитку координації ушуїстів здійснювалось за різними видами координаційних здібностей: здібність до оцінки та регуляції просторо-часових та динамічних параметрів рухів визначалась за тестом човниковий біг; здібність до орієнтування в просторі за тестом стрибки з обертами; здібність до збереження стійкості пози (рівноваги) за тестом статичної рівноваги за методикою Бондаревського; координованість рухів за тестом стрибок у довжину з місця уперед і назад, за тестом Павліка – переступання гімнастичної палиці. Методики проведення вказаних тестів та доцільність їх застосування у контролі тренувального процесу доведено у джерелах [6, 9, 10]. Обробка результатів тестування проводилась за методами математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P<0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження.

Результати тестування рівня розвитку координаційних здібностей ушуїстів наведені у таблиці 1.

Аналізуючи дослідження показників рівня розвитку координаційних здібностей ушуїстів різної кваліфікації, спостерігається поліпшення результатів зі зростанням кваліфікації, але статистично значущі розбіжності ($P<0,05$) зафіксовано:

- від показників 3 розряду до майстра спорту в тесті стрибок з обертами на двох ногах без допомоги рук, що становить результати від 247,92 град у спортсменів 3 розряду до 483,33 град у майстрів спорту;
- від показників 3 розряду до майстра спорту в тесті стрибок з обертами на двох ногах за допомогою рук, що становить результати від 349,58 град у спортсменів 3 розряду до 698,75 град у майстрів спорту;
- від показників 3 розряду до майстра спорту в тесті стрибок з обертами на одній нозі за допомогою рук, що становить результати від 277,50 град у спортсменів 3 розряду до 496,67 град у майстрів спорту;
- від показників 1 розряду до майстра спорту в тесті статичної рівноваги з відкритими очима, що становить результати від 94,89 с у спортсменів 3 розряду до 613,14 с у майстрів спорту;
- від показників 1 розряду до майстра спорту в тесті статичної рівноваги з закритими очима, що становить результати від 30,63 с у спортсменів 3 розряду до 107,28 с у майстрів спорту;
- між показниками 3 і 2 розрядів, а також від 1 розряду до майстра спорту в тесті стрибок у довжину з місця вперед та назад, що становить результати від 79,50 см у спортсменів 3 розряду до 41,83 см у майстрів спорту;
- між показниками 3 і 2 розрядів, а також між показниками кандидатів у майстра спорту й майстрів спорту в тесті переступання гімнастичної палки (тест Павліка), що становить результати від 16,88 с у спортсменів 3 розряду до 9,61 с у майстрів спорту;
- від показників 1 розряду до майстра спорту в тесті човникового бігу, що становить результати від 9,13 с у спортсменів 3 розряду до 6,72 с у майстрів спорту.

Таблиця 1.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з УШУ

Контрольні випробування	Кваліфікація				
	Майстри спорту n=12	P	Кандидати у майстри спорту n=12	P	1 розряд n=12
	$\overline{X} \pm m$		$\overline{X} \pm m$		$\overline{X} \pm m$
Стрибки з обертами на двох ногах без допомоги рук, град	483,33±20,90	<0,05	400,00±16,15	<0,05	343,75±8,55
Стрибки з обертами на двох ногах за допомогою рук, град	698,75±9,03	<0,05	615,00±9,50	<0,05	512,92±11,4
Стрибки з обертами на одній нозі за допомогою рук, град	496,67±8,55	<0,05	435,83±11,40	<0,05	388,75±9,03
Статична рівновага с відкритими очима, с	613,14±35,98	<0,05	436,98±40,39	<0,05	271,61±32,34
Статична рівновага с закритими очима, с	107,28±6,06	<0,05	82,33±5,13	<0,05	56,64±5,35
Стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	41,83±1,6	<0,05	51,67±2,57	<0,05	59,92±1,14
Переступання гімнастичної палки (тест Павліка), с	9,61±0,92	<0,05	12,22±0,24	>0,05	13,13±0,48
Човниковий біг, с	6,72±0,1	<0,05	7,43±0,10	<0,05	7,91±0,07

Продовження табл. 1.

Контрольні випробування	Кваліфікація				Приріст від 3 розряду до майстра спорту
	P	2 розряд n=12	P	3 розряд n=12	
		$\overline{X} \pm m$		$\overline{X} \pm m$	
Стрибки з обертами на двох ногах без допомоги рук, град	<0,05	302,50 ± 9,03	<0,05	247,92 ± 11,40	95%
Стрибки з обертами на двох ногах за допомогою рук, град	<0,05	402,08 ± 11,88	<0,05	349,58 ± 9,03	100%
Стрибки з обертами на одній нозі за допомогою рук, град	<0,05	340,00 ± 10,45	<0,05	277,50 ± 9,03	79%
Статична рівновага с відкритими очима, с	>0,05	179,18 ± 33,45	>0,05	94,89 ± 9,10	546%
Статична рівновага с закритими очима, с	>0,05	39,92 ± 5,47	>0,05	30,63 ± 5,30	250%
Стрибок у довжину з місця вперед та назад, см	>0,05	65,08 ± 4,28	<0,05	79,50 ± 1,90	47%
Переступання гімнастичної палки (тест Павліка), с	>0,05	14,90 ± 0,44	<0,05	16,88 ± 0,43	43%
Човниковий біг, с	>0,05	8,01 ± 0,33	>0,05	9,13 ± 0,46	26%

Висновки.

1. Визначені параметри координаційних здібностей в ушуїстів кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, що забезпечують підвищення спортивної майстерності.

2. Статистично значимі розбіжності зареєстровані у більшості показниках суміжних розрядів використаних тестів координаційних здібностей: стрибки з обертами на двох ногах без допомоги рук і за допомогою рук, стрибки з обертами на одній нозі за допомогою рук, статична рівновага з відкритими й закритими очима, стрибок у довжину з місця вперед і назад, переступання гімнастичної палки (тест Павліка), човниковий біг, але між деякими розрядами покращення результатів ушуїстів здійснюється при P>0,05.

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації в ушу, та в інших споріднених бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Планується дослідження показників,

що характеризують рівень розвитку гнучкості у спортсменів з кваліфікацією від 3 розряду до майстра спорту, які спеціалізуються з ушу.

Література:

1. Абовян Т. Ж. Методика предсоревновательной подготовки в ушу на основе использования дозированных физических и гипоксических нагрузок / Т. Ж. Абовян: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 24 с.
2. Березнюк С. Л. Боевая техника Ушу / С. Л. Березнюк, Лю Ваньи, Ян Лянцунь. – Мн.: Харвест, 1999. – 512 с.
3. Долин А. А. Истоки У-ШУ / А. А. Долин, А. А. Маслов. – М., 1990. – 240 с.
4. Лейкин С. Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России / С. Ф. Лейкин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 24 с.
5. Лин Джет. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты / Джет Лин. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 249 с.
6. Максименко Г. М. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. М. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.
8. Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, С. М. Гончаров // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології", 2008. – Т. 1. – С. 315-318.
9. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2002. – 496 с.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школяров / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
11. Френкель А. Особенности развития ушу как вида спорта в Израиле / А. Френкель: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 24 с.

Надійшла до редакції 10.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

СУТНІСТЬ ТА ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗДІЙСНЕННЯ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Самсутіна Н.М.

Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. У статті на основі аналізу літератури та даних опитування студентів з'ясовано сутність та доцільність здійснення формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки. Доцільність здійснення формування функціонально-професійних компетентностей полягає у необхідності створення педагогічних умов підготовки компетентного учителя фізичної культури, що включають обґрунтування особистісно-орієнтованого підходу як методологічного принципу формування його функціонально-професійних компетентностей.

Ключові слова: компетентність, функціонально-професійні компетентності, майбутні вчителі фізичної культури.

Аннотация. Самсутина Н.М. Сущность и целесообразность осуществления формирования функционально-профессиональных компетентностей будущих учителей физической культуры в процессе специальной подготовки. В статье на основе анализа литературных и данных опроса студентов выяснена сущность и целесообразность осуществления формирования функционально-профессиональных компетентностей будущих учителей физической культуры в процессе специальной подготовки. Целесообразность осуществления формирования функционально-профессиональных компетентностей состоит в необходимости создания педагогических условий подготовки компетентного учителя физической культуры, которые включают обоснование личностно-ориентированного подхода как методологического принципа формирования его функционально-профессиональных компетентностей.

Ключевые слова: компетентность, функционально-профессиональные компетентности, будущие учителя физической культуры.

Annotation. Samsutina N.M. Essence and expedience in the development of future teachers of physical training functional-professional competences during the process of professional preparation. In the article analysis of literature and surveys of students are used to determine essence and expedience in the development of future teachers of physical training functional-professional competences during the process of professional preparation. The expediency of realization of formation functional - professional competence will consist in necessity of creation of pedagogical conditions of preparation of the competent teacher of physical training which include a substantiation of the personal guided approach as a methodological principle of formation its functional - professional competences.

Keywords: competence, functional-professional competences, future teachers of physical training

Вступ.

Здійснений нами теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури ще не достатньо досліджена в педагогічній теорії, а тому не знайшла належного відображення в практичній діяльності навчальних закладів, зокрема поза увагою дослідників все ще залишається сутність, структура, професійної компетентності, не дістали ґрунтовного розкриття і обґрунтування зміст, форми і методи формування компетентності майбутніх вчителів фізичної культури в процесі фахової підготовки у вищих навчальних закладах України.

Формуванню професійних вмінь, готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури присвячено наукові роботи українських вчених Л.П. Сущенко, Л.І. Іванової, М.В. Карченкової, Г.Й. Михайлишин. Формування здоров'язберігаючої та валеологічної компетентності студентів розглядали В.І. Бабич, О.М. Бондаренко, Д.Є. Воронін, формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя висвітлює Л.М. Головата.

Формуванню професійних компетентностей майбутніх учителів присвячено наукові роботи багатьох російських вчених, а саме І.В. Букреєвої, Н.В. Горденко, О.В. Федорової, О.В. Колобової, І.Л. Плужник, Т.В. Яковлевої, І.В. Просвиріної, С.М. Татаринцевої, М.І. Лук'янової. Зокрема В.О. Кульчицький, Л.В. Шульженко та В.С. Умнов розглядали професійну компетентність фахівців з фізичного виховання.

На думку В.А. Магіна, головна мета професійної фізкультурної освіти полягає в підготовці висококваліфікованих фахівців для всіх ланок системи фізичної культури й спорту на основі реального попиту на їхні послуги, у їхній здатності забезпечити якісний педагогічний супровід усього різноманіття фізкультурно-оздоровчих програм у різних освітніх установах і інших організаційних структурах фізичної культури й спорту [4, с. 39]. Якість

© Самсутіна Н.М., 2009

вищої професійної фізкультурної освіти автор розуміє як збалансовану відповідність вищої освіти (як результату, як процесу, як освітньої системи) різноманітним потребам, цілям, вимогам, нормам (стандартам), умовам [4, с. 40].

На основі аналізу літературних джерел, який здійснила І.В. Трубник, професійну педагогічну компетентність вчені розглядають як інтегральну характеристику, яка визначає здатність розв'язувати професійні проблеми та типові професійні завдання, що виникають в реальних ситуаціях професійної педагогічної діяльності, з використанням знань, професійного та життєвого досвіду [6, с. 19].

Робота виконана за планом НДР Бердянського педагогічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясування сутності та доцільності здійснення формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо з'ясування сутності та доцільності здійснення формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки.

2. Провести анкетування студентів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про визначення багатьох видів професійної компетентності. Визначають пізнавальну, практичну, творчу і соціальну компетентності (О.В. Биковська); виділяють наступні основні характеристики компетентності педагога з фізичної культурі й спорту: індивідуально-гуманна орієнтація; здатність до системного бачення педагогічної реальності в сфері фізичної культури й спорту й системній дії в професійно-педагогічній ситуації; володіння сучасними педагогічними технологіями, пов'язаними з культурою комунікації, взаємодією з інформацією і її передачею дітям; здатність до інтеграції вітчизняного, закордонного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду; креативність у професійній сфері; наявність рефлексивної культури (Н.Ш. Фазлеєв), виділяють спеціальну компетентність – володіння властиво професійною діяльністю на досить високому рівні, здатність проектувати свій подальший професійний розвиток; соціальну компетентність – уміння здійснювати спільну професійну діяльність, співробітничати, а також нести соціальну відповідальність за результати своєї праці; особистісну компетентність – володіння способами особистісного самовираження й саморозвитку, засобами протистояння професійним деформаціям особистості; індивідуальну компетентність – володіння способами самореалізації й розвитку індивідуальності в рамках професії, готовність до професійно-особистісного росту, самоорганізації й самореабілітації; компетентність учителя в області здоров'я (А.К.Маркова).

Серед сукупності видів копетентностей В.М. Введенський визначає комунікативну компетентність. Автор наголошує, що в сучасній літературі комунікативна компетентність розглядається як: здібність людини встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми; сукупність знань, умінь і навичок у галузі вербальних і невербальних засобів для адекватного сприйняття і відбиття дійсності в різних ситуаціях спілкування; конгломерат знань, мовних і немовних умінь і навичок спілкування, які передбачаються в ході природної соціалізації, навчання і виховання [1, с. 14].

На думку О.В. Онопрієнко (2008), серед сукупності базових професійних компетентностей особливо рельєфно виступає інформаційно-дослідницька компетентність [5, с. 39], яку він (2007) визначає як "уміння знаходити інформацію, активно і самостійно обробляти її, узагальнювати, систематизувати, робити висновки тощо з метою набуття предметно-специфічних знань, які дають змогу виробляти, приймати, прогнозувати й реалізувати оптимальні рішення в галузі фізкультурно-педагогічної діяльності; уміння проводити експериментальні дослідження в галузі педагогіки і психології фізкультури і спорту, працювати з культурною спадщиною з метою створення нової інформації" [5, с. 62].

Д.Є. Воронін наголошує на необхідності сформувати здоров'язберігаючу компетентність – сукупність знань, умінь і навичок здорового способу життя, необхідних для ефективної здоров'язберігаючої діяльності [2, с. 45]. Здоров'язберігаюча компетентність, на його думку, є інтегральною, динамічною рисою особистості, що проявляється у здатності організувати й регулювати свою здоров'язберігаючу діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язберігаючі позиції у різних, зокрема, несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти натиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення [2, с. 61].

Н.М. Костихіна зазначає, що у педагогічній діяльності неприпустима наявність вузькоспеціальної компетентності, професіоналізм викладача визначається сполученням всіх її видів [3, с. 14]. Про це необхідно пам'ятати при підготовці студентів до педагогічної діяльності, тому що педагогічна компетентність вимагає осмислення широкого спектра педагогічних, психологічних, соціальних, оздоровчих і інших проблем, сполучених з освітою [3, с. 15].

З метою з'ясування доцільності здійснення формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки нами було проведено

анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брало участь 294 особи. Респондентами виступили 90 студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 37 студентів Інституту здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету м. Запоріжжя, 82 студента Запорізького національного університету, 85 студентів Бердянського держаного педагогічного університету.

Аналіз даних таблиці 1, в якій подані результати відповідей на перше запитання "Чи вважаєте Ви за доцільне здійснювати формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки?", свідчить про те, що із 294 студентів вважають за доцільне 71,45% студентів, не вважають – 13,91%, важко було відповідати – 14,63% студентів (рис. 1). Вважають за доцільне здійснювати формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки 78,89% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 54,05% студентів ІЗСТ КПУ, 64,63% студентів ЗНУ та 88,24% студентів БДПУ. Не вважають за доцільне 2,22% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 35,14% студентів ІЗСТ КПУ, 18,29% студентів ЗНУ, серед студентів БДПУ таких не виявлено. Важко відповідати було 18,89% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 10,81% студентів ІЗСТ КПУ, 17,07% студентів ЗНУ та 11,76% студентів БДПУ.

Отже, найвищий показник серед студентів, які вважають за доцільне здійснювати формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки, мали Бердянський держаний педагогічний університет і НПУ імені М.П.Драгоманова (відповідно – 88,24% студентів і 78,89% студентів), що на 16,79% і 7,44% перевищує середній показник опитаних респондентів.

На запитання анкети "Чи поділяєте Ви думку про те, що компетентність – це необхідний обсяг і рівень знань та досвіду в певному виді діяльності?" результати відповідей розподілилися так: із 294 студентів цю думку поділяють 59,07% студентів, не поділяють – 23,19% студентів, важко відповісти було 17,74% студентів.

Поділяють думку про те, що компетентність – це необхідний обсяг і рівень знань та досвіду в певному виді діяльності, 70,00% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 43,24% студентів ІЗСТ КПУ, 52,44% студентів ЗНУ, 70,59% студентів БДПУ.

Не поділяють цю думку 8,89% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 40, 54% студентів ІЗСТ КПУ, 28,05% студентів ЗНУ, 15,29% студентів БДПУ. Важко було відповідати 21,11% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 16,22% студентів ІЗСТ КПУ, 19,51% студентів ЗНУ, 14,12% студентів БДПУ.

Найвищий показник серед студентів, які

Таблиця 1/

Показник кількості студентів, опитаних щодо доцільності здійснення формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки (%)

Відповідь	Загальний показник	Вищий навчальний заклад			
		НПУ ім. М.П.Драгоманова 90 чол.	ІЗСТ КПУ 37 чол.	ЗНУ 82 чол.	БДПУ 85 чол.
Так, вважаю	71,45	78,89	54,05	64,63	88,24
Ні, не вважаю	13,91	2,22	35,14	18,29	0

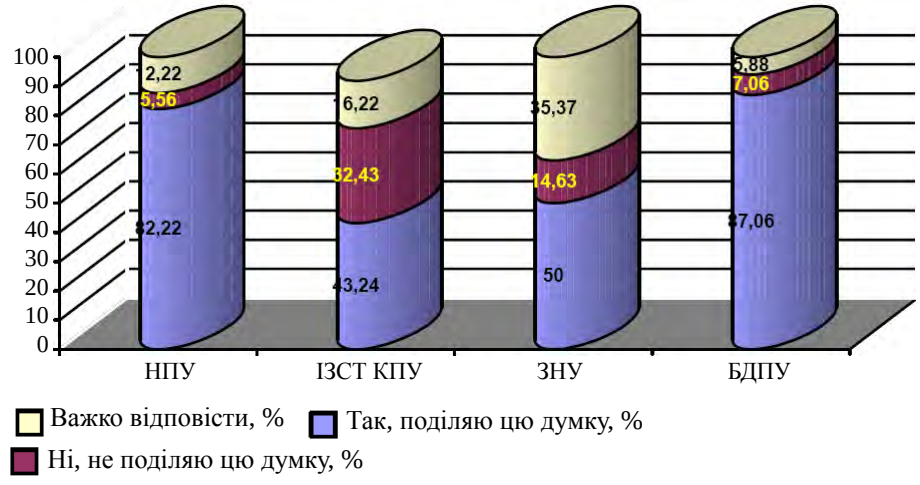


Рис. 2. Розподіл студентів, опитаних щодо думки про те, що учитель фізичної культури має досконало володіти функціонально-професійними компетентностями (%)

поділяють думку про те, що компетентність – це необхідний обсяг і рівень знань та досвіду в певному виді діяльності мали Бердянський державний педагогічний університет і НПУ імені М.П.Драгоманова (відповідно – 70,59% студентів і 70,00% студентів), що на 11,52% і 10,93% перевищує загальний показник опитаних респондентів.

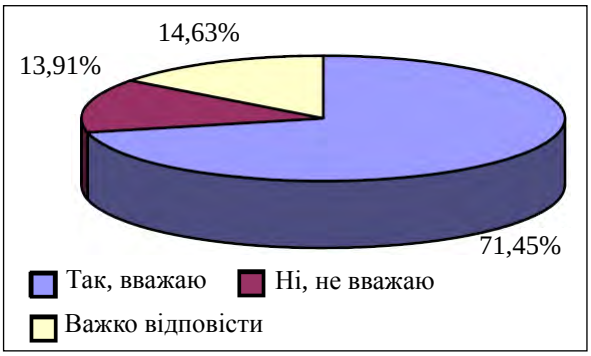


Рис. 1. Розподіл студентів, опитаних щодо доцільності здійснення формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки (%)

Аналіз результатів відповідей на запитання анкети "Чи поділяєте Ви думку про те, що учитель фізичної культури має досконало володіти функціонально-професійними компетентностями? ", свідчить про те, що із 294 студентів поділяють цю думку 65,63% студентів, не поділяють – 14,92%, важко було відповідати – 17,42% студентів. Поділяють цю думку 82,22% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 43,24% студентів ІЗСТ КПУ, 50,00% студентів ЗНУ та 87,06% студентів БДПУ (рис. 2).

Не поділяють думку про те, що учитель фізичної культури має досконало володіти функціонально-професійними компетентностями 5,56% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 32,43% студентів ІЗСТ КПУ, 14,63% студентів ЗНУ та 7,06% студентів БДПУ. Важко було відповідати 12,22% студентів НПУ імені М.П.Драгоманова, 16,22% студентів ІЗСТ КПУ, 35,37% студентів ЗНУ та 5,88% студентів БДПУ.

Отже, найвищий показник серед студентів, які поділяють думку про те, що учитель фізичної культури має досконало володіти функціонально-професійними компетентностями, має Бердянський державний педагогічний університет (87,03% студентів), що на 21,43% перевищує середній показник опитаних респондентів.

Висновки.

В ході аналізу літературних джерел нами виявлено, що сутність функціонально-професійних компетентностей вчителя фізичної культури виявляється в професійно-діяльнісному, комунікативному і особистісному компонентах. Зміст кожного компонента розкривається через його складові компетенції й інтегративні характеристики. Доцільність здійснення формування функціонально-професійних компетентностей полягає у необхідності створення педагогічних умов підготовки компетентного учителя фізичної культури, що включають обґрунтування особистісно-орієнтованого підходу як методологічного принципу формування його функціонально-професійних компетентностей.

У перспективі передбачається розробити навчально-методичний комплект для студентів вищих навчальних закладів щодо формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки.

Література:

1. Введенский В.Н. Коммуникативная компетентность педагога: характеристика, способы совершенствования / В.Н.Введенський — СПб.: ИОВ РАО, 2003. – 52 с.
2. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. …канд.. пед. наук: 13.00.07/ Воронін Дмитро Євгенович . – Херсон., 2006. – 222 с.
3. КостихинаН.М.Акмеологическиеаспектыпрофессионально-педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту / Н.М.Костихина // Теория и практика физической культуры – 2005. – № 10. – С. 12-16.
4. Магин В.А. Контекст модернизации высшего профессионального физкультурного образования / В.А.Магин // Теория и практика физической культуры – 2005. – № 4. – С. 39-41.
5. Онопрієнко О. В. Постер (стендова доповідь) як засіб формування інформаційно-дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури під час вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 7. – С. 39-43.
6. Трубник І.В. Професійно-екологічна компетентність вихователя дошкільного закладу / Інна Василівна Трубник // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – № 3. – Бердянськ.: БДПУ, 2007. – С. 17-23.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Середенко Л.П., Калоерова В.Г., Добровольская Н.А., Коваленко В.В., Якушонок Н.В.
Донецкий национальный медицинский университет им. М.Горького
Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. Изучались изменения иммунного и эндокринного статуса на фоне больших тренировочных нагрузок у спортсменов высокой квалификации и эффективность применения ДМВ-воздействия для восстановления спортивной работоспособности. Обосновано дифференцированное применение ДМВ на область проекции надпочечников и щитовидной железы, воротниковой зоны, которые позволяют устранить дисбаланс в деятельности систем, обеспечивающих нейрогуморальную регуляцию организма. Также изучались изменения состояния нейрогуморальных систем регуляции по показателям гормонального и иммунного статуса под воздействием электромагнитного поля в дециметровом диапазоне.
Ключевые слова: спортсмены, работоспособность, ДМВ, иммунный и эндокринный статус.
Анотація. Середенко Л.П., Калоєрова В.Г., Добровольська Н.О., Коваленко В.В., Якушонок Н.В. Використання фізичних факторів для корекції працездатності спортсменів. Вивчались зміни імунного та ендокринного статусу на тлі великих тренувальних навантажень у спортсменів високої кваліфікації і ефективність застосування ДМВ-впливу для відновлення

© Середенко Л.П., Калоерова В.Г., Добровольская Н.А., Коваленко В.В., Якушонок Н.В., 2009

спортивної працездатності. Обгрунтовано диференційоване застосування ДМВ на область проекції надниркових залоз і щитовидної залози, воротніковой зони, які дозволяють усунути дисбаланс у діяльності систем, які забезпечують нейрогуморальну регуляцію організму. Також вивчалися зміни станів нейрогуморальних систем регуляції по показниках гормонального й імунного статусу під впливом електромагнітного поля в дециметровому діапазоні.
Ключові слова: спортсмени, працездатність, ДМВ, імунний та ендокринний статус.
Annotation. Seredenko L.P., Kaloyerova V.G., Dobrovolskaya N.O., Kovalenko V.V., Yakushonok N.V. Use of physical factors to correct the performance of athletes. The changes in the immune and endocrine status on a large training load in athletes of high qualification and effectiveness of DMV-effects for the reconstruction of sports performance were examined. It is based the differential use of DMV in the area of projection of the thyroid and adrenal gland, neck, which would remove the imbalance in the systems that ensure neurohumoral regulation of the body. Also changes of condition neurohumoral systems of regulation on parameters of the hormonal and immune status under influence of an electromagnetic field in a decimeter range were studied.
Keywords: athletes, performance, DMV, immune and endocrine status.

Введение.

Физическое состояние спортсменов существенно изменяется в зависимости от тренировочного периода и соревновательной нагрузки. Сохранение оптимальных адаптационных возможностей организма к различным воздействиям (психоэмоциональным, физическим и др.) и, соответственно, необходимого уровня работоспособности, особенно в соревновательном периоде, является одной из актуальных задач медицинского обеспечения занятий спортом.

Известно, что в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок наибольшие требования предъявляются к кардиореспираторной и нервно-мышечной системам, которые лимитируют физическую деятельность. Они, в свою очередь, находятся под непосредственным регуляторным воздействием нервной, эндокринной систем [14] и, как свидетельствуют данные последних лет [3, 5], связаны с состоянием иммунной системы.

У спортсменов высокой квалификации в процессе адаптации к физическим нагрузкам происходит перестройка нейрогуморальной регуляции всех функциональных систем организма, а также иммунологической реактивности. В настоящее время убедительно доказано, что сохранение гомеостаза требует адекватного нейрогормонального обеспечения. Роль иммунной и эндокринной систем в сохранении необходимого уровня работоспособности спортсменов высокой квалификации следует рассматривать во взаимосвязи этих двух систем.

В последние годы ведутся работы по проведению направленного воздействия на состояние эндокринной и иммунной систем с целью профилактики заболеваний, которые могут развиваться у высококвалифицированных спортсменов на фоне больших физических и психоэмоциональных нагрузок [4, 3].

В качестве одного из современных методов иммунокоррекции, по мнению некоторых специалистов [1, 9], может использоваться микроволновая терапия, метод, при котором на организм воздействуют электромагнитным полем сверхвысокой частоты.

В ряде работ [4, 5] указывается на то, что под влиянием электромагнитного поля в дециметровом диапазоне улучшается местный кровоток за счет нормализации тонуса и эластичности сосудов, а также повышения количества функционирующих капилляров. Кроме того, происходит более быстрое снижение артериального давления.

В отдельных работах [11, 12] отмечается, что под воздействием дециметровых волн (ДМВ) улучшается соотношение процессов возбуждения и торможения в нервной системе, снижается ее возбудимость, ускоряется проведение нервных импульсов. ДМВ-терапия стимулирует функцию гипофиза и надпочечников. При этом ДМВ активизируют симпато-адреналовую систему, имеющую важное значение в формировании адаптации к физическим и психо-эмоциональным нагрузкам, уменьшают повышенное после физических нагрузок содержание молочной кислоты и мочевины в крови. Воздействие ДМВ на утомленные мышцы способствует повышению уровня рибонуклеиновых кислот, сниженного в результате выполнения интенсивных физических нагрузок.

Выявлена возможность проведения иммунокоррекции у здоровых людей с преходящим Т – иммунодефицитом, который может развиваться и при спортивной деятельности [1, 5]. В экспериментальных и клинических исследованиях ряда авторов [1, 7, 8] обозначены некоторые подходы к улучшению работоспособности спортсменов при воздействии ДМВ на отдельные мышечные группы. В процессе исследований на животных выявлено, что ДМВ, благодаря особенностям своего биологического действия, могут с успехом применяться не только для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата, но и для регуляции иммунных и гормональных нарушений [2, 6, 13].

Влияние воздействия дециметровой волновой терапии на область проекции эндокринных желез для нормализации нейрогуморальной регуляции деятельности спортсменов практически не изучалось.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого медицинского университета им. М. Горького и Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования заключалась в изучении изменений эндокринного и иммунного статуса у высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и в оценке эффективности воздействия электромагнитного поля дециметрового диапазона (ДМВ-облучение) на область проекции эндокринных желез и воротниковую зону для нормализации деятельности данных систем и улучшения спортивной работоспособности.

Задачами исследования являлось определение эффективности воздействия ДМВ-терапии на указанные зоны в зависимости от периода спортивной деятельности.

В исследовании принимали участие 98 спортсменов мужского пола, высокой квалификации (1-й разряд, КМС, МС), занимавшихся преимущественно циклическими видами спорта, в возрасте 18- 23 лет.

Изучались изменения состояния нейрогуморальных систем регуляции по показателям гормонального и иммунного статуса под воздействием электромагнитного поля в дециметровом диапазоне (длина волны 65 см, частота 460 Гц). Показатели состояния эндокринной и иммунной системы изучались по стандартным методикам в ЦНИЛ Донецкого национального медицинского университета. Перед изучением эффективности использования ДМВ воздействия предварительно изучалось состояние эндокринного и иммунного статуса спортсменов в подготовительном и соревновательном периодах.

Для изучения особенностей дифференцированного воздействия ДМВ на различные области спортсмены были разделены путем простой рандомизации на 4 группы. ДМВ-терапия выполнялась на область воротниковой зоны, проекции щитовидной железы и проекции надпочечников. На каждую область отпускалось по 5 процедур, длительностью по 5 мин. Каждый спортсмен получал ДМВ-воздействие на две зоны, по одному курсу на каждую зону с интервалом между ними в 7 дней.

У спортсменов первой и второй групп исследовали эффекты курсовых воздействий ДМВ на область проекции надпочечников и воротниковую зону.

Первая группа, экспериментальная, состояла из 25 спортсменов, получающих ДМВ-процедуры. Вторая группа, контрольная, – из 24 спортсменов, получающих процедуры – плацебо.

Третья и четвертая группы получали процедуры ДМВ на область проекции щитовидной железы и воротниковую зону, из них 25 спортсменов вошли в экспериментальную группу, а 24 – в контрольную группу и получали процедуры плацебо.

Теоретическим обоснованием выбранных зон воздействия ДМВ являются следующие положения. При воздействии ДМВ на воротниковую область в зону влияния энергии электромагнитных колебаний включаются шейные симпатические ганглии, симпатические нервы, отходящие от них, и парасимпатические волокна блуждающего нерва. Все эти образования оказывают самое непосредственное влияние на функциональное состояние гипофиза, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы, т.е. на основные нейрогуморальные и вегетативные системы организма, обеспечивающие адаптацию его к различным воздействиям, в том числе к спортивной деятельности. Через эти же механизмы осуществляются и изменения состояния иммунной и эндокринной систем. Дополнительное ДМВ-облучение области проекции щитовидной железы и надпочечников, благодаря механизмам его влияния на эти органы, позволяет усиливать и более длительно сохранять достигнутый восстановительный эффект.

Результаты исследования.

Предварительное изучение состояния эндокринного и иммунного статуса у спортсменов в подготовительном и соревновательном периодах показало, что в целом в обеих группах отмечался иммунодефицит в системе клеточного (по показателям Т-лимфоцитов) и гуморального иммунитета (по показателям В-лимфоцитов) при незначительном повышении содержания лизоцима в крови. Эти изменения мало зависели от вида спорта по нашим данным, в то время, как в литературе по этому вопросу нет единого мнения [14]. В большей степени они были связаны с периодом тренировочного цикла. Так, показатели клеточного иммунитета снижены и в начале подготовительного периода, и в соревновательном периоде. Гуморальный иммунитет, судя по содержанию в крови иммуноглобулинов, снижен более выражено в начале подготовительного периода. В этот же период было выше содержание в крови лизоцима.

Изучение показателей гормонального статуса выявило, что его адаптивные сдвиги у спортсменов выражались в снижении содержания в крови соматотропного гормона (СТГ), адренокортикотропного гормона (АКТГ), альдостерона и трийодтиронина (Т3), а содержание тиреотропного гормона (ТТГ), кортизола и тироксина (Т4) было выше, чем у лиц, не занимающихся спортом. У спортсменов циклических видов спорта содержание АКТГ, альдостерона и Т4 было выше, чем у спортсменов ациклических видов. Очевидно, это свидетельствует о более высоком уровне окислительно-восстановительных процессов и водно-солевого обмена у спортсменов, тренировочный процесс которых направлен на преимущественное развитие выносливости.

Сравнение показателей гормонального статуса спортсменов в подготовительном и в соревновательном периодах показало, что в соревновательный период повышается содержание тестостерона, кортизола, альдостерона и Т4 и одновременно снижается содержание в крови СТГ, ТТГ и Т3. по сравнению с подготовительным. Известно, что такая перестройка гормонального гомеостаза сопровождается снижением иммунореактивности. Организм спортсменов на этом фоне наиболее уязвим по отношению к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Изучение эффективности ДМВ- воздействия на выбранные зоны выявило следующие изменения.

При воздействии ДМВ на область проекции надпочечников выявлено снижение содержания ТТГ в крови с 3,7+0,09 до 2,1+0.05 мкМЕ/мл ($p<0,05$), при этом отмечалось повышение содержания СТГ с 3,3+0,2 до 6,7+0,5 нг/мл ($p<0,05$) , прогестерона с 3,1+0,09 до 4,8+0,12 , кортизола с 279,22 +15,4 до 495,4 + 12,2 нмоль/л, тестостерона с 12,5+1,2 до 20,7+2,2 нмоль/л ($p<0,05$).

Отмечалось повышение уровня общего содержания Т-лимфоцитов с 39,6 + 6,3 до 53,6 + 7,5 % ($p< 0,01$), содержание Т-лимфоцитов с хелперной активностью увеличилось с 21,+7.5 до 38,5 + 6.4 % ($p<0,05$). Содержание в крови Т-лимфоцитов с супрессорной функцией существенно не менялось, а количество В-лимфоцитов снизилось с 26,1 + 5,2 до 19,3 + 5,2 % ($p<0,01$). У спортсменов контрольной группы продолжалось некоторое углубление иммунодефицита: количество Т- и В-лимфоцитов незначительно, но статистически достоверно снизилось ($p<0,05$).

Реакция показателей гормонального статуса после курса ДМВ на область проекции щитовидной железы проявлялась повышением содержания в крови Т3 с 1,7 + 0,09 до 2,0 + 0,16 нмоль/л и снижением ТТГ с 72,5 + 10,6 до 27,2 + 6,08 мкг/л., ($p< 0,05$), изменения других показателей носили недостоверный характер. Направленность динамики содержания других изучаемых нами гормонов в периферической крови была та же, что и под влиянием воздействий ДМВ на область проекции надпочечников.

Состояние иммунного статуса под влиянием воздействия ДМВ на область щитовидной железы претерпевало следующие изменения: количество Т-лимфоцитов достоверно повышалось ($p<0,05$), В–лимфоцитов снижалось, иммуноглобулинов (Jg, A, M, G) и лизоцима или не изменялось, или незначительно снижалось, что позволяло судить об эффекте повышения иммунологической реактивности.

Следовательно, полученные результаты указывают на эффективность воздействия ДМВ в области проекции надпочечников, т.к. их применение нормализует показатели клеточного и гуморального иммунитета, с одной стороны, и повышает андрогенную активность, с другой стороны, что способствует улучшению адаптации организма спортсменов к возрастающим физическим нагрузкам и более быстрому восстановлению после нее. В этой связи следует рекомендовать проводить воздействие ДМВ на область проекции надпочечников в подготовительном периоде тренировочного цикла.

Курс воздействия ДМВ на область проекции щитовидной железы ведет к повышению иммунологической реактивности спортсменов в звене клеточного иммунитета, что сопровождается увеличением экскреции тиреоидных гормонов и снижению уровня ТТГ. Это способствует нормализации иммунной реактивности и сохранению работоспособности спортсменов. Поэтому использование ДМВ в области проекции щитовидной железы может быть рекомендовано спортсменам в соревновательный период.

Выводы.

Таким образом, в процессе воздействия на организм спортсмена значительных профессиональных нагрузок (психических, физических или их сочетания) происходит перестройка гуморально-гормональнальной регуляции деятельности основных систем организма и иммунной реактивности. Дисбаланс во взаимодействии эндокринной и иммунной систем приводит к нарушению адаптации к физическим нагрузкам и снижает спортивную работоспособность.

Дифференцированное использование воздействия ДМВ по вышеописанной методике позволяет сохранить и даже повысить работоспособность спортсменов, оцениваемую по результатам соревновательной деятельности.

Дальнейшие исследования предполагают изучение ДМВ-воздействия у большей популяции спортсменов с формированием групп разной квалификации, разного возраста, занимающихся разными видами спорта для создания более дифференцированного подхода к данной проблеме.

Литература:

1. Ефимов А.С., Ситько С.П. Теория саногенеза (механизмы лечебного эффекта) микроволновой резонансной терапии \\ Врачебное дело. – 1993. – № 9. – С. 111-115.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровье, 1991. – 200 с.
3. Зубкова С.М. Энергетический обмен миокарда при дециметровых воздействиях. \\ Вопр. курортол. физиотер. и лечеб. физ. культуры. – 1992. – № 1. – С. 8-12.
4. Иванов-Муромский К.А. Электромагнитная биология – Киев: Наук. Думка, 1999. – 159 с.
5. Королев Ю.Н. и др. Изменение внутриклеточной регенерации показателей эндокринной функции и микроциркуляции сердца при воздействии волн дециметрового диапазона. \\ Вопр. куротол., физиотер. и лечеб. физ. культуры. – 1999. – № 5. – С. 4-9.
6. ЛакомкинА.И., Мягков И.Ф. Электрофизиология. – М.: Высшая школа, 1997. – 232 с.
7. Метаболизм в процессе физической деятельности \ Под ред. М. Харгривса. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 255 с.
8. Улащик В.С.Введение и теоретические основы физической терапии. – Минск: Наука и техника, 1998. – 238 с.
9. Холодов Ю.А. Реакции нервной системы на электромагнитные поля. – М.: Наука, 1997. – 207 с.
10. Яковлева М. И. Физиологические механизмы действия электромагнитных полей. – Л.: Медицина, 1998. – 190 с.
11. Boscolo P., Di Gioacchino M., Di Diampaolo [et al] Combined effects of electromagnetic fields of immune and nervous responses. J Immunopathol. Pharmacol. 2007. 20 (2): 59-63.
12. Mann K.,Wagner P., Brunn G [et al]. Effects of pulsed high – frequency electromagnetic fields on the ncuroendocrine system. Neurooendocrinology 67 (2): 139-140, 1998.
13. Novoselova E.G., Fesenko E.E., Makar V.R [et al] Microwawes and cellular immunity II immunostimulatins effects of microwawes and naturally occurring antioxidant nutrients. Bioclectrochem Bioenerg; 49 (1): 37-41, 1999.
14. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 159 с.

Поступила в редакцию 23.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ В ПЕРІОД РЕАДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Собченко О. М.

Донецький інститут соціальної освіти

Анотація. У статті розглядаються питання психологічної діагностики і корекції індивідуально-особових якостей рятувальників за результатами виконання професійної діяльності в екстремальних умовах. Дослідження ефективності психологічного тренінгу „Стрес-менеджменту” рятувальників проводилося у місцях постійного розташування рятувальників після прибуття останніх із зон стихійного лиха та аварій. У емпіричному дослідженні брали участь рятувальники, які

© Собченко О. М., 2009

підлягали дослідженню на попередньому етапі, до відрядження. Вони були поділені на контрольну та експериментальну групи. Дані дослідження відображені у таблицях.
Ключові слова: індивідуально-психологічні властивості; психологічний і посттравматичний стрес; посттравматична симптоматика, реадаптація; психологічне забезпечення професійної діяльності.
Аннотация. Собченко О.М. Преодоления посттравматического синдрома в период реадаптации спасателей. В статье рассматриваются вопросы психологической диагностики и коррекции индивидуально-личностных качеств спасателей за результатами выполнения профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Исследование эффективности психологического тренинга «Стресс-менеджмента» спасателей проводилось в местах постоянного расположения спасателей по прибытии последних из зон стихийного бедствия и аварий. В эмпирическом исследовании принимали участие спасатели, которые подлежали исследованию на предыдущем этапе, до командировки. Они были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Данные исследования отображены в таблицах.
Ключевые слова: индивидуально-психологические свойства; психологический стресс, посттравматические расстройства, реадаптация, психологическое обеспечение профессиональной деятельности.
Annotation. Sobchenko A. M. Overcoming of posttraumatic syndrome is in the period of readaptation of rescuers. In the article the questions of psychological diagnostics and correction of individually-personality qualities of rescuers are examined as a result of implementation of professional activity in extreme terms. Research of efficiency of psychological training of "Stress - management" of rescuers was carried out in places of a constant arrangement of rescuers after the arrival of last from zones of act of nature and failures. Rescuers who were subject to research at the previous stage took part in empirical research, before business trip. They have been divided into control and experimental groups. The given researches are displayed in tables.
Key words: specific features-personal; psychological stress, posttraumatic semiology, readaptation, professional work of rescuers.

Вступ.

Аналіз професійної діяльності рятувальників засвідчує, що остання відбувається в умовах дії на особистість та її психіку різноманітних чинників зовнішнього та внутрішнього середовища, що призводить до зниження якості функціонування психічних функцій, розвитку негативних посттравматичних наслідків під впливом великих фізичних та емоційних перевантажень [1, 2, 3, 5, 7]. Відповідно до цього виникає потреба у психологічному супроводженні професійної діяльності рятувальників з метою зменшення впливу негативних стрес-факторів, які негативно впливають на працездатність останніх і потребує ефективних психопрофілактичних заходів.

Незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження, різноманітність і різноплановість підходів до вивчення особливостей, механізмів, способів та прийомів реадаптації рятувальників, питання психологічного супроводу їх професійного становлення та психологічної оптимізації залишаються недостатньо вивченими. Крім того, переважна більшість досліджень проводилась на вибірках, в яких не достатньо враховувалась специфіка професійної діяльності рятувальників.

Робота виконана за планом НДР Донецького інституту соціальної освіти.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Відповідно до актуальності проблеми *метою* даної статті є оцінка та аналіз отриманих емпіричних даних за результатами психокорекційних процедур із використанням тренінгу „Стрес-менеджмент".

Результати дослідження.

Дослідження ефективності психологічного тренінгу „Стрес-менеджменту" рятувальників проводилося у місцях постійного розташування рятувальників після прибуття останніх із зон стихійного лиха та аварій. У емпіричному дослідженні брали участь рятувальники, які підлягали дослідженню на попередньому етапі, до відрядження, і вони були поділені нами на контрольну та експериментальну групи. З експериментальною групою впродовж місяця проводився цикл психокорекційних занять з метою подолання досліджуваними наслідків впливу негативних стрес-факторів професійної діяльності. Для контрольної групи не входило цілеспрямоване подолання посттравматичного стресового синдрому, тому група набувала професійних навичок та вмінь в межах планових занять повсякденної діяльності.

Процедура тестування проводилася після закінчення тренінгу, а також через три місяці після тренінгу. Добір визначених груп рятувальників здійснювався відповідно до загальних принципів добору: за принципом добровільності і принципу інформованої участі. Усі учасники мали однакову професійну підготовку, досвід перебування в особливих умовах, при ліквідації наслідків аварії**.**

Для вивчення оцінки ефективності психологічного тренінгу проводилося визначення результатів психологічного впливу і вибір способів його виміру за двома групами змінних:

а) суб'єктивно пережиті зміни у внутрішньому світі; б) параметри, що об'єктивно реєструються, характеризують зміни в різних модальностях внутрішнього світу людини, стійкість змін у наступному після психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту"; в) вивчення діагностичних ефектів психологічного тренінгу стрес-менеджменту – змін у когнітивних структурах, що відбулися в результаті рефлексії, само- і взаємодіагностики учасників психологічного тренінгу як результативної сторони пізнання і розуміння рятувальників.

Психодіагностичне дослідження ми, як правило, починали з короткої бесіди з потерпілими, в якій віни висловлювали суть самої проблеми на основі певних симптомів .Це дозволяє учасникам обстеження зробити попередні висновки про свій внутрішній стан і ухвалити рішення про активну і свідому участь в психодіагностичних процедурах. На підставі результатів групових психодіагностичних досліджень будувалася індивідуальна психодіагностична і психокорекційна робота з урахуванням специфіки особистісних рис людей, що входять до даної професійної групи.

Для успішної корекції психічних порушень необхідно знати механізми посттравматичних розладів виникненням внутрішньої напруги в людині, коріння якої лежить в інстинкті самозбереження. При усвідомленні реальної загрози життя і власної безпорадності у людини з'являється відчуття стра-

ху, яке виявляється в різних формах, у тому числі і в зростанні агресії. Тому при корекції подібних станів враховувався принцип, який свідчить про те, що, впливаючи на конкретні прояви психічних порушень в поведінці людини, можна добитися загального поліпшення психічного стану.

Для рятувальників, що побували в зоні аварії, характерна тенденція жити сьогоденням і минулим. Психокорекція в цьому випадку будувалася з двох позицій: опора на позитивний досвід з минулого, перенесення його в майбутнє і сьогодення, і перенесення позитивного досвіду з сьогодення в майбутнє. Бажано все, що пов'язано з психотравмуючими подіями у минулому, розглядати з метапозиції, тобто відчужено міркувати на важку тему і руйнувати емоційний зв'язок з цими подіями. У такому разі працювати потрібно вже не з обставинами психотравмуючої події, а з емоціями і відчуттями, його супроводжуючими.

Нами встановлено, що реадаптація рятувальників після повернення з зони аварії залежить від впливу психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту" вже на початковому етапі дослідження.

Перевірка результатів застосування цього реабілітаційного комплексу здійснювалася нами з використанням „шкали оцінки впливу травматичної події – переглянутої". Як свідчать дані, представлені в таблиці 1, симптоми, що виявляються у рятувальників зразу після психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту", істотно ослабилися і наблизилися до показників в групі контролю, а вже через три місяці після тренінгу у рятувальників спостерігалися значні зміни, що були, в їх психіці.

Нижче наводяться дані, використані з метою отримання відомостей про віддалені наслідки прояву симптомів феномена, що вивчається. У зв'язку з цим за допомогою тих же методів рятувальники обстежувалися одразу після тренінгу і через три місяці по тому.

Сумарна оцінка впливу травматичних подій на психіку реадаптантів проведена зразу після тренінгу і через три місяці після його проведення представлена в таблиці 1 Дані цієї таблиці свідчать, що зміни в часі досліджених показників зменшилися приблизно в два рази.

На основі вивчення динаміки змін досліджуваних симптомів посттравматичних стресових розладів протягом дослідження можна констатувати наступне. Інтенсивність посттравматичного стресового розладу визначається тим, наскільки сильно виражена тенденція до вторгнення мимовільних спогадів, до уникнення і заперечення. Як видно з проведеного дослідження, прояв вказаних симптомів після тренінгу зменшився, але більшість з них залишилася на високому рівні. Іншими словами вони ще досить стійкі, а значить, інтенсивність посттравматичного синдрому залишається високою.

Як видно з таблиці 2, частота симптомів посттравматичного стресового розладу, що зустрічаються у рятувальників, протягом тренінгу змінилися не суттєво. Немає жодного показника, який би за період тренінгу наблизився до показників досліджуваних до відправлення у зону аварії. Понад усе до контролю наблизилися такі симптоми, як „утруднення із зосередженням уваги" і „підвищений рівень настороженості". Динаміка більшості показників посттравматичного синдрому свідчить про незначне їх зниження зразу після тренінгу та через три місяці після його проведення.

Дані, приведені в таблиці 3 дозволяють простежити особливості в динаміці показників реадаптації, які відбуваються насамперед в психоемоційній сфері.

Як бачимо, зміни в показниках рівня реадаптації рятувальників після використання психокорекційних процедур є не надто суттєвими, хоча в цілому має місце позитивна динаміка. Найбільших зрушень в кращий бік зазнали показники працездатності і саморегуляції. Показники тривожності адаптації також характеризуються позитивною тенденцією, хоча достовірні відмінності в порівнянні з контрольною групою відсутні. Як бачимо, на підставі викладеного можна зробити висновок про те, що прояв посттравматичних стресових розладів у досліджених нами рятувальників дійсно має низку особливостей. Саме тому, їх сукупність формує ті особливі прояви посттравматичного стресового синдрому, які виникли в результаті специфіки роботи на аварії і тих соціально-психологічних умов, в яких вони знаходилися. Спираючись на наші дослідження, а також на дані провідних фахівців у вивченні посттравматичних стресових розладів М.С. Корольчука [3], Г.В. Ложкіна [4], В. О. Моляко [6], В. В. Стасюка [7], Н.В.Тарабріної [8], В. О. Тимченка [9] та ін., можна ще раз стверджувати, що досліджувані нами феномени проявляються як стійкий стресовий посттравматичний синдром.

Разом з тим, є підстави стверджувати, що застосування психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту" дає можливість суттєво нормалізувати негативні психологічні зміни, що спостерігалися у реадаптантів і через 3 місяці після проведеного тренінгу. Має місце і певна суперечливість даних, скоріше за все свідчить про те, що процес реадаптації у рятувальників відбувається досить складно.

Для отримання даних про динаміку здоров'я реадаптантів після застосування психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту", а також обов'язкового засвоєння ними технік аутогенної релаксації, вони обстежувалися з використанням опитувальника „Загальне здоров'я". Цікаво, що застосування психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту" дало вельми відчутні результати у відновленні психіки потерпілих, які представлені у таблиці 4.

Одержані дані підтверджують той факт, що психологічний тренінг "Стрес-менеджмент", для рятувальників, дає позитивні результати. Так, показники тривоги, що залишилися достатньо високими зразу після тренінгу, депресії і безсоння істотно зменшуються через три місяці. А в бесідах

Таблиця 1.

Сумарні оцінки впливу травматичних подій на психіку рятувальників після здійснення психокорекції (n=82)

Шкали оцінки	ГРУПИ		
	КГ	ЕГ - зразу після тренінгу.	ЕГ – через 3 місяці після тренінгу
Вторгнення	19,86±7,03	9,21*±2,18	4,93±0,78
Уникнення	15,52±6,86	8,11*±3,03	5,28±0,64
Гіперзбудження	11,44±5,36	7,78±2,03	4,0±0,84
Сумарна оцінка	39,82±16,83	25,10*±7,84	14,21±3,33

* Вірогідність відмінності між показниками при p≤ 0,05.

Таблиця 2.

Частота різних симптомів посттравматичних стресових розладів у (%)

Спостережувані симптоми по DSM-4	Групи		
	КГ	ЕГ-зразу після тренінгу	ЕГ через 3 місяці.
УНИКНЕННЯ			
1. Зусилля по уникненню переживань.	36,3	32,1	27,5*
2. Труднощі пригадування.	14	10,1	8,4*
3. Втрата інтересу, нездатність радіти, любити.	48,4	47,2	41,1*
4. Відчуття відчуженості.	10,1	10,0	9,0
5. Відсутність життєвої перспективи.	71,5	63,4	58,8
НАВ'ЯЗЛИВІ СТАНИ			
1. Нав'язливі спогади.	23,8	18,2	14,3*
2. Кошмарні сновидіння.	98,7	90,3	70,2
3. Переживання при нагадуванні.	47,7	30,4*	22,0*
4. Оживання минулого.	15,4	12,1	8,1
ПІДВИЩЕНА ЗБУДЛИВІСТЬ			
1. Порушення сну.	76,4	67,7*	51,8*
2. Дратівливість.	86,4	85,1	79,4
3. Труднощі із зосередженням уваги.	30,2	25,7*	12,1*
4. Підвищений рівень настороженості.	56,5	41,6*	25,4*
5. Гіпертрофована реакція переляку.	12,8	10,7	10,0
6.Фізіологічна реактивність.	80,6	76,7	70,3*

* відповідність відмінності при p≤0,05

Таблиця 3.

Показники змін рівня реадаптації рятувальників у динаміці (ум. од.)

Група і терміни дослідження	Середні показники ре адаптивності						
	КВ	З	СР	ПС	Т	Пр	КА
ГРУПИ							
КГ	1,4	16,2	-3,0	9,2	8,6	3,3	0,23
ЕГ зразу після тренінгу	1,7	15,0	-4,5	8,1	8,0	4,0	0,29
ЕГ через три міс. після тренінгу	1,8	13,1	-5,0*	7,3	6,7	4,6*	0,33

*Примітка: КВ – вегетативний коефіцієнт; З – сумарне відхилення від аутогенної норми; Ср – саморегуляція; ПС – психічне стомлення; Т – тривожність; Пр – працездатність; КА – коефіцієнт адаптації; * відповідність відмінності при p≤0,05*

з досліджуваними з'ясувалося, що вони тепер сплять практично спокійно (якщо немає додаткових нервово-психічних напруг), ознаки депресії, що виявлялися у них достатньо часто, також стали виникати в одиничних випадках. Тоді, як у контрольній групі досліджуваних всі скарги залишилися. Таким чином, одержані дані свідчать про можливість підвищити показники здоров'я рятувальників за рахунок застосування психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту".

Для цілеспрямованого ослаблення стану гіперактивності, симптомів „вторгнення", нав'язливих спогадів, подолання уникаючої поведінки у потерпілих, Н.В.Тарабріна рекомендує використовувати когнітивно-біхевіоральну психокорекцію з обов'язковою мотивацією на неї пацієнтів.

Таблиця 4.

Узагальнені дані, одержані за допомогою методики „Загальне здоров'я"

Назва шкали	Середні значення		
	КГ	ЕГ після тренінгу	ЕГ через 3 міс
Сом. (соматичні симптоми)	14,2	11	10*
Тр (тривога і безсоння)	20,9	16*	12*
Соц. (соціальні дисфункції)	12,7	9,3	8,4*
Д (депресія)	19,6	15,8*	10,4*
Загальний рівень здоров'я	67,9	58,4*	47,5*

Примітка: * достовірні відмінності при p≤0,05

Суть механізму дії окремих формул методу, при подоланні посттравматичних стресових розладів, на потерпілого діє страх не тільки відповідних травмі подразників, але й сам спогад про них. Тому спогад пацієнта про події, що викликають страх, повинен супроводжуватися переосмисленням того, що відбувалося.

Висновки.

Отримані дані підтверджують той факт, що психологічний тренінг "Стрес-менеджмент", що проводився, дає позитивні результати. Так, показники тривоги, що залишилися достатньо високими зразу після тренінгу, депресії і безсоння істотно зменшуються через три місяці. А в бесідах з досліджуваними з'ясувалося, що вони тепер сплять практично спокійно (якщо немає додаткових нервово-психічних напруг), ознаки депресії, що виявлялися у них достатньо часто, також стали виникати в одиничних випадках, тоді як у контрольній групі досліджуваних всі скарги залишилися. Таким чином, одержані дані свідчать про можливість підвищити показники здоров'я рятувальників за рахунок застосування психологічного тренінгу "Стрес-менеджменту". Застосування нами тренінгу "Стрес-менеджменту" для відновлення психічного здоров'я рятувальників після прибуття із зони аварії де вони знаходилися тривалий час під впливом психотравмуючих чинників, показало на його ефективність.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо вивчення інших проблем подолання посттравматичного синдрому в період реадаптації рятувальників.

Література:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. – Харків: ФОЛІО, 1996. – 237 с.
2. Корольчук М.С. та ін.. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навчальний посібник:. МОН. – К.: Фірма "ІНКОС", 2002. – 272 с.
3. Корольчук М.С. Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник. МОН. – К.: Ельга, Ніка-центр, 2006. – 576 с.
4. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. – К.: МОУ, 2003. – 218 с
5. Макаревич О.П.. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях. Монографія. – К.: НАОУ, 2001. – 183 с.
6. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) Психологический журнал, 1992. – Т. 13. – №2. – С. 66-73.
7. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів. Монографія. К.: НАОУ – 2004. – 322 с.
8. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 2. – С. 103-115.
9. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. – Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ГНУЧКІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ МАЙСТЕРНОСТІ У СУЧАСНІЙ ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Сосіна В.Ю., Руда І.Є.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. На основі аналізу правил змагань та анкетування тренерів з художньої гімнастики розглянуто традиційний підхід до методики розвитку гнучкості в гімнасток та виявлений кількісний склад елементів фундаментальних груп, в яких необхідно проявити високий рівень рухливості суглобів. Виявлений кількісний склад елементів кожної фундаментальної групи, в яких необхідний прояв високого рівня розвитку гнучкості. Досліджені педагогічні спостереження і методи математичної статистики. Виявлено, що переважна більшість складних елементів з різних фундаментальних груп виконується з максимальною амплітудою, яка вимагає оптимального розвитку рухливості.

Ключові слова: художня гімнастика, гнучкість, фундаментальні групи.

Аннотация. Сосина В.Ю., Руда И.Е. Гибкость как критерий мастерства в современной художественной гимнастике. На основе анализа правил соревнований и анкетирования тренеров по художественной гимнастике рассмотрен традиционный подход к методике развития гибкости у гимнасток и определен количественный состав элементов фундаментальных групп, в которых необходимо проявление высокого уровня подвижности в суставах. Выявлен количественный состав элементов каждой фундаментальной группы, в которых необходимое проявление высокого уровня развития гибкости. Исследованы педагогические наблюдения и методы математической статистики. Выявлено, что подавляющее большинство сложных элементов из разных фундаментальных групп выполняется с максимальной амплитудой, которая требует оптимального развития подвижности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, фундаментальные группы.

Annotation. Sosina V., Ruda I. Flexibility as criterion of proficiency at modern rhythmic gymnastics. The analysis of competition rules and questionnaires of rhythmic gymnastics coaches results in the elucidating the traditional approach to methodology of flexibility development of gymnasts and identifying quantitative system of elements of fundamental groups, which require the high level of joints mobility. The quantitative structure of elements of each fundamental group, in which necessary display of a high level of development of flexibility is revealed. Pedagogical supervision and methods of mathematical statistics are investigated. It is revealed, that the overwhelming majority of complex elements of different fundamen-

© Сосіна В.Ю., Руда І.Є., 2009

tal groups is carried out with the maximal amplitude which demands optimum development of mobility.
Keywords: rhythmic gymnastics, flexibility, fundamental groups.

Вступ.

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики пред'являє надзвичайно високі вимоги до прояву гнучкості. Всі фундаментальні групи елементів (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) виконуються з максимальною амплітудою, яка часто перевищує фізіологічну норму рухливості у суглобах.

Правила змагань з художньої гімнастики стимулюють високий рівень розвитку рухливості у суглобах, обумовлюючи спосіб виконання елементів різних груп складності.

Згідно експертного опитування тренерів та суддів високої кваліфікації, проведеного О.Д. Бакуліною (2006), було встановлено, що тренерам необхідно акцентувати увагу, перш за все, на розвиток гнучкості, тому що виконання більшості елементів, які включені в правила FIG, можливе тільки при великій амплітуді рухів у суглобах [3].

В цьому виді спорту гнучкість необхідна не тільки як біомеханічна особливість раціональної техніки змагальних вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності.

Відомо, що надмірний або недостатній розвиток гнучкості призводить не тільки до неправильної техніки виконання гімнастичних вправ, а також до різноманітних травм опорно-рухового апарату [1; 5; 6].

Встановлено, що надзвичайно висока рухливість у хребті може бути несприятливим фактором для виконання великих тренувальних навантажень і досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці [2].

Ряд авторів вважає, що рівень розвитку гнучкості повинен бути не максимально можливим, а оптимально виправданим, тобто відповідати принципу оптимального надлишку, без якого неможливо забезпечити високу надійність та ефективність техніки виконання сучасних гімнастичних вправ [1; 2, 5; 6;]. Проблема полягає в тому, як знайти цей оптимальний діапазон гнучкості і як його розвивати, щоб попередити виникнення травм опорно-рухового апарату. На сьогоднішній день немає відповіді на ці питання не тільки в художній гімнастиці, але й в інших видах спорту, де вимагається високий рівень розвитку активної та пасивної гнучкості при оптимальному збереженні показників сили.

У наукових дослідженнях висвітлюються лише окремі питання методики розвитку рухливості у кульшових суглобах. Ще у 1984 році в дослідженнях проведених Л.А. Юсуповою, виявлено, що елементи змагальної діяльності, які вимагають прояву високого рівня активно-динамічної рухливості у кульшових суглобах, складають у середньому 74,5% [8].

У дослідженнях, проведених Л.В. Лєбедєвою (2003), подаються дані, згідно з якими практично всі гімнастки-художниці мають амплітуду рухів у кульшових суглобах більше 180 градусів, а у деяких представниць цього виду спорту зареєстрована амплітуда рухів більша, ніж 275 градусів. Автор звертає увагу на те, що неправильний відбір і прискорена, нераціональна методика тренування призводять до травм опорно-рухового апарату (поперекова плоскостопість, міжхребцеві грижі, остеохондроз тощо) [4].

Аналізуючи нові правила змагань, О.Д. Бакуліна стверджує, що вони стимулюють зростання складності композицій за рахунок впровадження елементів ризику, трюків, каскадних елементів, виконаних динамічно та амплітудно. Гімнастки високого класу негативно ставляться до зростання складності сучасної художньої гімнастики, вказуючи, що це може бути однією з причин передчасного завершення кар'єри внаслідок підвищеної травмонебезпечності (38,8% опитуваних) [3].

Дані науково-методичної літератури свідчать, що в окремих видах спорту існує оптимальний діапазон гнучкості, який сприяє досягненню спортивного результату, а недостатній або надмірний розвиток рухливості у суглобах може привести до травм опорно-рухового апарату [1].

Робота виконується відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 - 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту згідно з темою 2.1.6 "Раціональна побудова тренувального процесу в спортивних видах гімнастики на етапах багаторічної підготовки".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: визначення традиційного підходу до проблеми розвитку гнучкості в художній гімнастиці.

Завдання:

1. Виявити кількісний склад елементів кожної фундаментальної групи, в яких необхідний прояв високого рівня розвитку гнучкості.
2. Проаналізувати стан традиційного підходу до розвитку гнучкості в художній гімнастиці (за даними анкетування).

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів.
2. Анкетування.
3. Педагогічні спостереження.
4. Методи математичної статистики.

На І-ому етапі дослідження проводився аналіз правил змагань 2009-2012 рр. з художньої гімнастики. Був визначений кількісний склад елементів фундаментальних груп (нахили, стрибки, повороти, рівноваги), в яких гімнасткам необхідно показати високий рівень розвитку гнучкості. В процесі педагогічних спостережень були проаналізовані способи виконання складних елементів різних фундаментальних груп.

На ІІ-ому етапі дослідження проводилось анкетування тренерів. В анкетуванні приймали участь провідні тренери України з художньої гімнастики. Анкетування проводилось під час всеукраїнських

змагань різного масштабу. Всього в анкетуванні прийняло участь 40 тренерів. Питання анкети торкалися проблеми традиційного підходу до розвитку гнучкості у гімнасток різної кваліфікації під час навчально-тренувальних занять, а також методики розвитку активної і пасивної гнучкості.

Результати дослідження.

В результаті проведеного аналізу правил змагань з художньої гімнастики було виявлено, що серед загальної кількості елементів, що складають фундаментальні групи (стрибки, рівноваги, повороти, нахили) кількість елементів, в яких необхідно показати високий рівень гнучкості становить 70,4%.

Так, кількість елементів, в яких необхідний високий прояв гнучкості у фундаментальній групі "Нахили" складає 95%. З них – 35% вимагає сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті; 33% - у кульшових суглобах; 27% - прояву рухливості у хребті.

У структурній групі "Стрибки" кількість елементів на гнучкість становить 78%. При цьому слід зауважити, що найбільша кількість стрибків – 35% вимагає прояву рухливості у кульшових суглобах; 9% - прояву рухливості в хребті; 32% - сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті.

У фундаментальній групі "Рівноваги" кількість елементів, в яких необхідний високий рівень гнучкості складає 60%. З них – 37% рівноваг вимагає прояву рухливості у кульшових суглобах; 16% – сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті; 7% - високого рівня рухливості у хребті.

У структурній групі "Повороти" кількість елементів, що потребують високого рівня гнучкості становить 58%. Найбільша кількість поворотів - 32% вимагає прояву рухливості у кульшових суглобах, і по 13% - рухливості у хребті та сумісного прояву рухливості у кульшових суглобах та хребті.

Проведений аналіз правил змагань і педагогічних спостережень дозволяє стверджувати, що більшість елементів, в яких необхідно показати велику амплітуду рухів у суглобах, виконуються асиметрично, з переважним навантаженням на одну сторону. Так, у структурній групі "Нахили" 68,3% елементів виконуються з переважним навантаженням на одну сторону; у структурній групі "Рівноваги" – 62,3%; у групі "Повороти" – 59,5%; у групі "Стрибки" – 49,2%.

Гімнастки виконують в основному нахили назад і повороти в нахилах стоячи на лівій, права – в шпагат; рівноваги і стрибки у кільце – махом лівої ноги, бокові і задні рівноваги, стоячи на лівій; передні рівноваги – стоячи на правій нозі.

Внаслідок цього, м'язи однієї кінцівки або сторони виявляються більш розтягнутими або сильнішими від симетричної половини, що також може бути однією з причин травм опорно-рухового апарату.

Намагаючись швидко оволодіти складними елементами, в яких необхідно показати високий рівень рухливості у суглобах, тренери використовують прискорену методику навчання.

Таким чином, проведений аналіз підтвердив важливість розробки раціональної методики розвитку оптимального діапазону гнучкості для досягнення високої спортивної майстерності в художній гімнастиці.

Анкетування тренерів з художньої гімнастики показало, що серед тренерів немає єдиного підходу до проблеми розвитку гнучкості. Особливі розбіжності викликали у тренерів питання щодо методики розвитку гнучкості.

Найбільша кількість опитуваних тренерів (92%) розвивають гнучкість у гімнасток під час розминки та в кінці тренування. При цьому засобами розвитку гнучкості тренери вважають (в порядку важливості): пасивне розтягування (42,5%), примусове розтягування тренером (52,5%), махові вправи (32,5%), розтягування з обтяженням (35%), розтягування в парах (27,5%), пружинні рухи (40%).

Всі опитувані тренери вважають, що розвиток рухливості у суглобах повинен супроводжуватись виконанням силових вправ.

На питання "В яких суглобах потрібно розвивати гнучкість (в порядку важливості)?" тренери відповіли: у кульшових суглобах – 67,5%; у попереково-крижовому відділі хребта – 45%; у грудному відділі хребта – 42,5%; у плечових суглобах – 55%; у гомілко-стопних суглобах – 60%; у колінних суглобах – 57,5%; у шийному відділі хребта – 77,5%.

Що стосується проблеми відбору дітей в секцію художньої гімнастики відповіді тренерів були однозначні – 4-6 років.

Всі тренери при наборі дітей в секцію художньої гімнастики віддають перевагу такій фізичній якості, як гнучкість. Серед обов'язкових тестів, які використовують при наборі дітей, тренери назвали: нахил вперед, нахил назад, "мостик", шпагати, розгинання і згинання стоп.

Неоднозначними виявились відповіді тренерів на питання: "Чи можна у дитини з недостатнім природним рівнем гнучкості розвинути цю якість до сучасних вимог?" – негативно відповіли 72% тренерів, позитивно – 23%.

Висновки.

В результаті аналізу сучасних правил змагань з художньої гімнастики було виявлено, що переважна більшість складних елементів з різних фундаментальних груп виконується з максимальною амплітудою, яка вимагає оптимального розвитку рухливості, особливо у хребті та у кульшових суглобах, (70,4% від всіх елементів).

Кількість елементів, в яких потрібний високий прояв рухливості у кульшових суглобах та в хребті у фундаментальній групі "Нахили" складає 95%, у групі "Стрибки" – 78%, у групі "Рівноваги" – 60%, у групі "Повороти" – 58%. Переважна більшість складних елементів виконується гімнастками асиметрично, що призводить до нерівномірного розвитку силових якостей і рухливості у суглобах.

З кожним роком зменшуються вікові границі відбору в секцію художньої гімнастики. Найважливі-

шим критерієм відбору до занять художньою гімнастикою тренери вважають гнучкість (100%), а одним із провідних тестів, який визначає перспективність майбутньої гімнастки – є тест на гнучкість.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність розробки та обгрунтування методики розвитку оптимального діапазону активної та пасивної гнучкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. Цілеспрямована методика розвитку гнучкості в художній гімнастиці повинна забезпечувати постійне і поступове збільшення амплітуди рухів до можливо допустимих меж, що дозволить одночасно досягти високих спортивних результатів і сприяти максимальному збереженню здоров'я.

Література:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – Москва: Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с.
3. Бакулина Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики: автореф. дис…канд.пед.наук: 13.00.04 / Бакулина Елена Дмитриевна – Москва, 2006. – 22 с.
4. Матеріали міжнародної конференції з художньої гімнастики. – Л.В.Лєбедева , Бремен, 2003. – 30-34 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория / Владимир Николаевич Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена / Володимир Миколайович Платонов, Марія Михайлівна Булатова – Київ: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
7. Правила по художественной гимнастике 2009-2012.
8. Юсупова Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике: автореф. дис… канд.пед.наук / Киев. – 1984.

Надійшла до редакції 24.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

КОНЦЕПЦІЯ КОМПЕТЕНТНІСНО ОРІЄНОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ГАЛУЗІ "СПОРТ ДЛЯ ВСІХ"

Сущенко Л.П.

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Анотація. У статті на основі аналізу літератури та інформації з мережі Інтернет з'ясовано основні складові концепції компетентнісно орієнованої підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх". Професійну підготовку майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" можна реалізувати повніше, якщо її головна мета буде полягати у професійно-особистісному розвиткові майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, вираженому, перш за все, в його здатності до постійного збагачення своєї духовної і професійної культури.

Ключові слова: концепція підготовки, майбутні фахівці, галузь "Спорт для всіх".

Аннотация. Сущенко Л.П. Концепция компетентно ориентированной подготовки будущих специалистов для отрасли "Спорт для всех". В статье на основе анализа литературы и информации из сети Интернет выяснены основные составляющие концепции компетентно ориентированной подготовки будущих специалистов для отрасли "Спорт для всех". Профессиональную подготовку будущих специалистов для области «Спорт для всех» можно реализовать полнее, если ее главная цель будет состоять в профессионально-личностном развитии будущего специалиста физического воспитания и спорта, выраженном, прежде всего, в его способности к постоянному обогащению своей духовной и профессиональной культуры.

Ключевые слова: концепция подготовки, будущие специалисты, отрасль "Спорт для всех".

© Сущенко Л.П., 2009

Annotation. Sushchenko L.P. Conception of the competently oriented training of future specialists for the industry "Sports for everybody". The basic components of the conception of the competently oriented training of future specialists for the industry "Sports for everybody" are found out in the article on the basis of literature and information from Internet network analysis. Vocational training of the future experts for area "for all" can be realized sports more full if its overall objective will consist in professional - personal development of the future expert of physical training and the sports, expressed, first of all, in its ability to constant enrichment of the spiritual and professional culture.

Keywords: conception of training, future specialists, "Sports for everybody" industry.

Вступ

У сучасний період розвитку педагогічної науки спостерігаються такі основні тенденції у вищій фізкультурній освіті з напрямку "Спорт для всіх": загальносвітова тенденція, спрямована на зміну основної парадигми освіти: криза класичної моделі та системи освіти, розробка нових педагогічних фундаментальних ідей; створення експериментальних і альтернативних шкіл у різних галузях освітянської діяльності, у тому числі пов'язаних із масовою фізичною культурою; вітчизняний рух освіти в напрямку інтеграції у світову культуру, демократизація вищої школи, налагодження зв'язку з основними суб'єктами соціальної культури, створення системи неперервної освіти, гуманітаризація та комп'ютеризація вищої фізкультурної освіти, вільний вибір програм навчання й освіти; відбудова і подальший розвиток традицій вітчизняної освіти у галузі "Спорт для всіх".

Робота виконана за планом НДР національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження було з'ясувати основні складові концепції компетентнісно орієнованої підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх".

Основним завданням дослідження було провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет для характеристики основних складових концепції компетентнісно орієнтованої підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх".

Результати дослідження.

З позицій сьогодення концепція компетентнісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" враховує нову парадигму розвитку фізичної культури та спорту, яка передбачає такі моменти: стимулювання зацікавленості державних, самодіяльних і комерційних структур у розвитку фізкультурно-спортивного руху, його матеріальної бази, в організації міжнародних і національних змагань, у забезпеченні широкого доступу громадян до різнобічних фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг; виховання у населення України спортивного менталітету, відповідних мотиваційних властивостей, активної соціальної орієнтації на оздоровлення та здоровий спосіб життя за допомогою фізкультурно-спортивних послуг, вправ і занять; обіймання по-

сад в органах керівництва ринковими формами фізкультурно-спортивної діяльності, відповідним стилем, формами та методами роботи, спрямованими на досягнення високої соціально-економічної ефективності фізкультурно-спортивної сфери.

Професійну підготовку майбутніх фахівців для галузі “Спорт для всіх” можна реалізувати повніше, якщо її головна мета буде полягати у професійно-особистісному розвиткові майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, вираженому, перш за все, в його здатності до постійного збагачення своєї духовної і професійної культури. Процес професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі “Спорт для всіх” повинен здійснюватися з урахуванням основних стадій становлення особистості як суб’єкта діяльності (адаптація студентів до нових соціально-педагогічних умов навчання, становлення активної позиції того, кого навчають, самовизначення) через насичення гуманістичним змістом традиційних курсів.

Концепція має реалізовуватись поетапно, тобто відповідно до існуючих рівнів підготовки кадрів у системі вищої освіти. Поетапне набуття знань, умінь і навичок майбутніми фахівцями за програмами бакалаврів і магістрів дає змогу ґрунтовніше планувати навчально-виховний процес, стандартизувати його та розробити оригінальні засоби моніторингу за його наслідками. Перехід до неперервної професійної фізкультурної освіти вимагає корінного перегляду всієї системи підготовки майбутніх фахівців від цілей до організаційних форм. Професійну підготовку майбутніх фахівців для галузі “Спорт для всіх” можна реалізувати повніше, якщо її головна мета буде полягати у професійно-особистісному розвиткові студента, вираженому перш за все в його здатності до постійного збагачення своєї духовної і професійної культури. Процес професійної підготовки студентів повинен здійснюватися з урахуванням основних стадій становлення особистості як суб’єкта діяльності (адаптація студентів до нових соціально-педагогічних умов навчання, становлення активної позиції того, кого навчають, самовизначення), через насичення гуманістичним змістом традиційних курсів. У цілій низці сучасних праць вказується на важливість нового підходу до самого розуміння підготовки фахівця в руслі загальногуманістичних тенденцій у суспільстві.

Сьогодні у професійній підготовці майбутніх фахівців для галузі “Спорт для всіх” чільне місце займає інформатизація фізкультурної освіти, яка спрямовується на досягнення двох головних цілей: підготовку фахівців для майбутньої професійної діяльності в умовах інформатизації суспільства; підвищення рівня підготовленості фахівців завдяки вдосконаленню технології освіти на базі використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій. Концепція враховує синергетичну детермінанту формування фахівця цього профілю. Як зазначає В.А. Магін, відповідно до синергетичного підходу середовище, в якому творчі здібності студента могли б актуалізуватися, повинно мати високий ступінь невизначеності і потенційну багатоваріантність. Невизначеність стимулює пошук власних орієнтирів, а багатоваріантність забезпечує можливість їх знаходження [3, с. 13]. Концепція компетентнісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі “Спорт для всіх” будується з урахуванням принципів системного підходу. Ю.Д. Железняк вважає, що з системних позицій професіоналізм включає наступні складові: професіоналізм діяльності і особи; нормативну регуляцію; мотивацію на саморозвиток і професійні досягнення; самоорганізацію рефлексії; творчий і інноваційний потенціал особистості; належний рівень здоров'я, фізичних і психічних кондицій. Ці положення розповсюджуються на всі види людської діяльності [1, с. 9].

С.Н. Литвиненко зазначає, що спорт для всіх має іманентно властивий йому механізм саморозвитку, що спирається на фундаментальні соціобіологічні закономірності, які можна використовувати у створенні системи педагогічного управління його розвитком [2, с. 52].

Одночасно важливо, щоб дидактична система фахової підготовки майбутніх фахівців для галузі “Спорт для всіх” була спрямована на формування якостей фахівця та системи його професійної діяльності в межах морального та екологічного імперативів згідно з об’єктивними закономірностями гармонійного розвитку природи й суспільства. Освітянська діяльність у вищому навчальному закладі належить до сфери духовного виробництва й ґрунтується на спілкуванні педагога та студента. Головною формою у цьому випадку є діалог в умовах навчальної ситуації, у ході якого відбувається інформаційний обмін, взаємний вплив і регулювання стосунків між педагогом та студентом.

У сучасний період професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі “Спорт для всіх” формується особлива “суб’єкт-суб’єктна парадигма” [4]. Ця тенденція матеріалізується на практиці у формі педагогіки співробітництва, що характеризується спільною діяльністю педагога та студента, єдністю їхніх інтересів і прагнень. Молода людина, як зазначає С.О.Сисоєва, “тільки тоді може повноцінно здобути професійну освіту, коли вона знає, що набуті знання стануть основою її професійного становлення, успіху в житті, засобом соціального захисту, тим підґрунтям, який дозволить знайти своє місце в суспільстві, дійсно творити своє життя, самоутверджуватися і самореалізуватися у ньому” [5, с. 13]. Продуктом процесу професійної підготовки, на нашу думку, є випускник вищого навчального закладу фізкультурного профілю, який оволодів програмою фізичної підготовки й набув такого рівня професіоналізму, який забезпечує йому високу конкурентоспроможність на ринку робочої сили.

Концепція повинна мати якісно новий стрижень або розбудовувати одну чи декілька з провідних ідей сучасної педагогічної дійсності. Вихід ми вбачаємо в тому, щоб розбудовувати вже існуючий

підхід до професійної підготовки у вищій школі, а саме компетентнісно орієнтовану парадигму освіти. Саме ця парадигма сьогодні дає, на нашу думку, змогу одночасно реалізувати специфічну систему принципів, яка випливає з усього того, що ми розглянули в ході ретроспективного аналізу зазначеної проблеми, інвентаризували та переоцінили в процесі обґрунтування інструментального комплексу засобів її дослідження, а також співзвучна системі вимог, передбачених міжнародними та національними документами. Мова йде про такі принципи педагогічної теорії й практики, які у повній мірі відповідають характеру майбутнього часу: гуманізм, реалізм, діяльність, самоорганізація складних систем, діалектичний редукціонізм, ціннісно-цільова сутність пізнання, інтегративність та взаємодія.

Наш вибір стрижня для розбудови авторської концепції компетентнісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" ґрунтується на двох важливих чинниках: *теоретико-методологічному* і *практичному*. Обґрунтуємо цю тезу більш детально.

Наші головні аргументи тут такі:

з *теоретико-методологічного боку* він забезпечує нашу свободу в пошукові та інтеграції проектно-конструкторських констант на шляху створення розвиваючого інформаційно-розвиваючого педагогічного середовища під час навчання студента у вищій школі; він дає змогу використовувати для мотивації концепції апарат синергетики, який не нав'язує особистості якогось визначеного комплексом соціокультурних норм алгоритму, а пояснює імовірнісний характер формування фахівця в системі вищої школи;

з *практичного боку* він передбачає неоднаковий масштаб розвитку людини, оскільки педагогічне середовище, позитивно впливаючи на організм людини, а тільки супроводжує спонтанний процес саморозгортання біологічного тіла людини. Ми повинні наповнити парадигму компетентнісно орієнтованої освіти у сфері професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" конкретним теоретичним змістом.

На нашу думку, компетентнісно орієнтована професійна підготовка майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" забезпечує формування *смислової парадигми особистості майбутнього фахівця*, під якою ми розуміємо інтегральне утворення особистості, що забезпечує її здатність до професійного самовизначення, професійної самоактуалізації та професійної самореалізації упродовж життя, здатність до неперервної фізкультурної освіти з напрямку "Спорт для всіх".

Компетентнісно орієнтована професійна підготовка майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" включає три взаємопов'язані складові: професійну – спрямовану на підготовку майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" до опанування професійними знаннями, виконання професійних функцій, володіння видами професійної діяльності в контексті компетентнісно орієнтованої парадигми освіти; особистісну – спрямовану на підготовку майбутніх фахівців з напрямку "Спорт для всіх" до професійного самовизначення, професійної самореалізації та професійної самоактуалізації упродовж життя; технологічну – спрямовану на формування її організаційно-методичних умов.

Висновки.

На основі теоретичного аналізу педагогічної літератури і власних досліджень можна сформулювати основні положення концепції компетентнісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" у вищих навчальних закладах:

Спрямування на формування конкурентоспроможних фахівців відповідно до потреб вітчизняного та європейського ринку праці; необхідність створення належних умов для формування свідомості та самосвідомості особистості в процесі професійного становлення фахівця, створення нормативного зразка професійної й особистісної поведінки випускника вищого навчального закладу на ринку праці або у сфері професійної діяльності з урахуванням і власних якостей особистості і вимог до якості професійної діяльності у сфері "Спорт для всіх" ;

Спрямування професійної, особистісної й технологічної складових компетентнісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" на формування смислової парадигми особистості майбутнього фахівця;

Ефективність компетентнісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх" забезпечується реалізацією трьох взаємопов'язаних напрямів: *перший* – формуються професійні знання майбутніх фахівців; *другий* – утворюються професійні функції майбутніх фахівців, які, з одного боку, інтегрують набуті ними професійні знання, а з іншого – зумовлюють якість їхньої професійної діяльності в суспільстві; *третій* – формується професіоналізм майбутніх фахівців з урахуванням основних аспектів розвитку соціального партнерства.

Продуктом професійної підготовки у цьому випадку є фахівець, який готовий до виконання конкретних видів професійної діяльності в галузі забезпечення фізичної культури людини в масовому масштабі. Цей висновок доречний, але він не вичерпує характеристики продукту процесу професійної підготовки. Справа в тому, що цей продукт має специфічні властивості, які помітні ще на сутнісному рівні розгляду проблеми вивчення професійної підготовки майбутніх кадрів фізичного виховання та спорту.

Перспективними напрямками є розробка науково-методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі "Спорт для всіх".

Література:

1. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю.Д.Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №4. – С. 9-12.

2. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления спортом для всех / С.Н.Литвиненко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 59-63.
3. Магин В.А. Модель системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий / В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 13-17.
4. Подмазин С.И. Парадигма субъект-субъектной сущности деятельности в образовании // Нова парадигма: Альманах наукових праць. – Запоріжжя. – 2000. – №17. – С. 66-78.
5. Сисоєва С.О. Проблема формування особистості, здатної до творчої самореалізації // Зб. наук. пр. – Миколаїв: Вид-во МФ НАУКМА. – 2000. – Т. 7: Педагогіка. – С. 13-19.

Надійшла до редакції 24.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А.
Донецкий Государственный Университет Управления
Донецкий юридический институт Луганского государственного университета внутренних дел

Аннотация: В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без очень больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований. Для компенсации энергозатрат и активации анаболических процессов и процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания. Рекомендации по питанию спортсменов должны основываться как на экспериментальных исследованиях влияния физических нагрузок на некоторые показатели состояния регулирующих систем и обмена веществ в организме животных, так и на изучении особенностей биохимических и физиологических процессов при физических нагрузках самих спортсменов.

Ключевые слова: спортивное питание, рациональное питание.

Анотація. Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук О.О., Беліков Р.А. Спортивне харчування. У цей час досягнення найвищих спортивних результатів неможливо без дуже великих фізичних та нервово-психічних навантажень, яким піддаються спортсмени під час тренувань і змагань. Для компенсації енерговитрат і активації анаболічних процесів і процесів відновлення працездатності спортсменів необхідне постачання організму адекватною кількістю енергії і незамінних факторів харчування. Рекомендації з харчування спортсменів повинні грунтуватися як на експериментальних дослідженнях впливу фізичних навантажень на деякі показники стану регулюючих систем і обміну речовин в організмі тварин, так і на вивчення особливостей біохімічних та фізіологічних процесів при фізичних навантаженнях самих спортсменів.

Ключові слова: спортивне харчування, раціональне харчування.

Annotation. Tarasova N.S., Lavrenchuk S.S., Lavrenchuk A.A., Belikov R.A. Sports nutrition. Now achievement of high sports results is impossible without very big physical and psychological loadings to which sportsmen are exposed during trainings and competitions. For indemnification of power inputs and activation of anabolic processes and processes of restoration of serviceability of sportsmen supply of an organism by adequate quantity of energy and irreplaceable factors of a feed is necessary. Recommendations on a feed of sportsmen should be based as on experimental researches of influence of physical loadings on some parameters of a condition of regulating systems and a metabolism in an organism of animals, and on studying of features of biochemical and physiological processes at physical loadings of sportsmen.

Key words: health, balanced diet.

Введение.

Для компенсации энергозатрат и активации анаболических процессов и процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания.

Рекомендации по питанию спортсменов должны основываться как на экспериментальных исследованиях влияния физических нагрузок на некоторые показатели состояния регулирующих систем и обмена веществ в организме животных, так и на изучении особенностей биохимических и физиологических процессов при физических нагрузках самих спортсменов. Принципы построения питания спортсменов могут быть сформулированы следующим образом:

1. Снабжение спортсменов необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок.
2. Соблюдение принципов сбалансированного питания, применительно к определенным видам спорта и интенсивности нагрузок, включая распределение калорийности по видам основных пищевых веществ, что, по-видимому, должно существенно меняться в зависимости от фазы подготовки к спортивным соревнованиям; соблюдение принципов сбалансирования по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов; соблюдение выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной формуле диеты, основанных на глубоких исследованиях влияния жиров на липидный метаболизм на уровне целостного организма, органов, клеток и мембран; соблюдение рациональных взаимоотношений в спектре минеральных веществ, соблюдение принципов сбалансированности между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) на периоды интенсивных нагрузок, подготовки к соревнованиям, соревнований и восстановительный период.
4. Использование индуцирующего влияния пищевых веществ для активации процессов аэробного окисления и сопряженного фосфорилирования, трансгликозидазных процессов, биосинтеза коэнзимных форм, АТФ-азных реакций, накопления миоглобина и других метаболических процессов, которые особенно важны для обеспечения выполнения физических нагрузок.
5. Использование влияния пищевых веществ в целях создания метаболического фона, выгодного для биосинтеза гуморальных регуляторов и реализации их действия (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов и др).
6. Использование элементарных факторов для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы.
7. Выбор адекватных приемов пищи, в зависимости от режима тренировок и соревнований.
8. Использование алиментарных факторов для быстрого «сгона» веса при подведении спортсмена к заданной весовой категории.
9. Разработка принципов индивидуализации .питания в зависимости от антропо-, морфо-, топо-

© Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А., 2009

метрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, равно, как и его вкусов и привычек.

К сожалению, в настоящее время не имеется достаточно обоснованных научных данных, позволяющих рекомендовать рационы питания для представителей различных видов спорта, адекватные по калорийности суточным энергозатратам и соответствующие действительной потребности спортсменов в основных пищевых веществах. Величины энергозатрат спортсменов являются крайне разнообразными и зависят, в основном, не только от вида спорта, но и от объема выполняемой работы. Энергозатраты могут колебаться в очень больших пределах для одного и того же вида спорта в зависимости от собственного веса спортсмена. Поэтому энерготраты целесообразно рассчитывать в каждом отдельном случае.

Распределение основных видов спорта на 5 групп в зависимости от расхода энергии.

I группа – виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками.

II группа – виды спорта, связанные с кратковременными значительными физическими нагрузками .

III группа – виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

IV группа – виды спорта, связанные с длительными нагрузками.

V группа – те же виды спорта, что и IV группе, но в условиях чрезвычайно напряженного режима во время тренировок и соревнований.

В таблице 1 показана примерная длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке. Медленнее всего эвакуируются из желудка жиры, особенно бараний и свиной. Длительно (4-5 часов) задерживаются в желудке блюда, при кулинарной обработке которых употребляется большое количество жира (жареное мясо, жареная дичь), это обусловлено тем, что жиры оказывают тормозящее влияние на секреторную и моторно-эвакуаторную функцию желудка.

Значительно быстрее происходит эвакуация из желудка вареного мяса (3-4 часа), отварной рыбы (2-3 часа). Необходимо учитывать, что на продолжительность задержки пищи в желудке оказывает влияние не только химический состав, но и количество принятой пищи. Больший объем принятой пищи значительно дольше задерживается в желудке. Данные, приведенные в табл. 5, касаются порций продуктов, в среднем 150-250 г весом. Для правильного соотношения времени тренировочных занятий и времени приема пищи распорядок дня в тренировочном процессе составляется тренером и врачом.

Средние величины энергозатрат спортсменов (ккал в сутки).

Мужчины (вес до 70 кг): 4500-5500, женщины (вес до 60кг): 4000-5000.

Для поддержания нормальной деятельности человека необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. При этом необходимо помнить, что вредна не только недостаточность отдельных незаменимых факторов питания, но и опасен и их избыток, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Для обеспечения спортсменов оптимальным питанием совершенно необходимым является разработка специализированных продуктов, блюд и рационов, которые в наибольшей степени отвечают особенностям потребностей организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Все продукты питания делят на 6 основных групп, которые полезны при составлении меню и выборе продуктов и блюд в соответствии с потребностями спортсменов.

1. молоко, сыры, кисломолочные продукты: творог, кефир, простокваша, йогурт;
2. мясо, птица, рыба, яйца и продукты, изготовленные из них;
3. мука, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макароны, кондитерские изделия, картофель;
4. жиры;
5. овощи;
6. фрукты и ягоды.

1 и 2 группы продуктов являются главными источниками полноценных животных белков. Они содержат оптимальный набор аминокислот и служат для построения и обновления основных структур тела.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, некоторых группы В, минеральных солей, ряда микроэлементов. Весьма важным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употреблять с овощами.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного университета управления и Донецкого юридического института Луганского государственного университета внутренних дел.

Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель исследования***:** составление рационального питания в зависимости от энергозатрат спортсменов.

Объект исследования: студенты ДонГУУ и курсанты ДЮИ ЛДУВС.

Предмет исследования: спортивное питание.

Результаты исследований.

В исследованиях принимали участие студенты-спортсмены ДонГУУ и курсанты ДЮИ ЛДУВС. Для студентов были предложены два теста по спортивному питанию, в которых находилось 20 вопросов по питанию спортсмена и нарушению режима питания. В ходе исследования мы выяснили, что 70% опрошенных студентов и курсантов не

Таблица 1

Длительность задержки пищевых продуктов в желудке

1-2 часа	Вода, чай, какао, молоко, бульон, яйца всмятку
2-3 часа	Кофе, какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, рыба отварная, отварная телятина, вишни свежие
3-4 часа	Вареная курица, вареная говядина, хлеб, яблоки, рис отварной, картофель, капуста.
4-5 часов	Жаркое (мясо, дичь), селедка, пюре гороховое, тушеные бобы.

знают, как правильно должен питаться спортсмен и какой рацион долен у него быть. И у большей части спортсменов, а именно 70% опрошенных, присутствует нарушение режима питания. А мы знаем, что нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье как спортсмена, так и любого человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух раз, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35-65% вместо 20%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8. Забываются заповеди народной мудрости о питании: *«Укороти ужин – удлини жизнь; Разумно есть – долго жить»*.

За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, так и спортсмена, на всех стадиях жизни отбрасывается все эти правила. Взять бы всех студентов, которые в погоне за знаниями напрочь уходят от заботы о своем здоровье. Виновны не только они сами, но и образовательная система, само общество, хотя кому будет нужен больной новоиспеченный инженер.

В связи с большими физическими нагрузками в спорте, ежедневными 2-3-разовыми тренировочными занятиями и большими энергозатратами трудно, а иногда невозможно дать спортсмену необходимое количество калорий за 3 приема пищи. Поэтому сейчас большинство врачей высказывается за 4-х, 5-ти и даже 6-разовое питание, включая в их число первый и второй завтраки, обед, полдник, ужин, а иногда еще дополнительные приемы пищевых продуктов до, во время или после тренировок. В этом случае 5 % наших испытуемых курсантов и студентов спортсменов придерживались 6 разового питания:

первый завтрак (до зарядки) – 5%, второй завтрак – 30%, дополнительное питание после первой тренировки – 5%, обед – 30%, полдник – 5%, ужин – 25%.

Совершенно обязателен прием пищи незадолго до работы. Тренироваться и выступать в соревнованиях натощак недопустимо, так как длительная работа приводит к истощению углеводных запасов и снижению работоспособности до невозможности выполнять работу. Утренний завтрак следует принимать за 1,0 – 1,5 часа до тренировки и за 3 часа до выступления на соревнованиях. Обедать рекомендуется за 2 – 3 часа до тренировки и за 3,5 – 4,0 часа до соревнований.

Нельзя приступать к еде сразу, после тренировочных нагрузок – в этот период секреция пищеварительных соков будет понижена, аппетит отсутствует. Необходимо подождать 20-30 мин, чтобы успокоилась нервная и сердечно-сосудистая системы и были созданы нормальные условия для секреции пищеварительных желез. Для этого вначале рекомендуется принимать жидкую или полужидкую, легкоусвояемую пищу, а уже затем (через 50-60 мин) – более твердую пищу.

Нами были опрошены несколько человек из испытуемых, которые придерживаются системы раздельного питания.

У всех опрошенных улучшилось общее самочувствие: стали энергичнее, уменьшилась потребность во сне (то есть те, кто спал 8-10 часов ночью и еще хотел спать днем, стал спать 7-8 часов в сутки). Были сведены к минимуму проблемы, связанные с пищеварительной системой, легче был перенесен авитаминоз, нормализовался процесс обмена веществ. Что касается совмещения спортивного питания с раздельным питанием, у них значительно быстрее стала расти мышечная масса при занятиях спортом, они стали быстрее бегать, увеличились силовые показатели – их физическая форма стала намного лучше.

Выводы.

Из вышесказанного можно сделать некоторые выводы. Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание спортсмена на проблемы разумного потребления пищи, используя для этого различные возможности работы. Как мы уже выяснили, в рацион спортсмена должны быть включены продукты всех 6 групп, особенно молочные и мясные, которые являются носителями полноценного белка. Рекомендуется включать в питание в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами.

Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем питания спортсменов.

Литература:
1. Рекомендации по питанию спортсменов / Физкультура и спорт. – М., 1975. – 200 с.
2. Петровский К.С. Гигиена питания. – М., 1984. – 280 с.
3. Припутина Л.С. Пищевые продукты в питании человека. – Киев, 1984. – 212 с.
4. Скурихин И.М. Как правильно питаться. – М., 1985. – 240 с.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – М., Наука, 1987. – 200 с.

Поступила в редакцию 27.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ

Твердохліб О. Ф., Ковбаса І. В.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»

Анотація. Розглядаються методи регуляції роботи організму людини засобами сучасних оздоровчих систем. Дослідження проводилось методами логіко-теоретичного і порівняльного аналізів даних наукової і методичної літератури, інших інформаційних джерел. Сучасні оздоровчі системи використовують вправи давніх психосоматичних систем та їх модифікації, що мають численні позитивні характеристики, регуляції роботи організму людини на різних рівнях: духовному, фізичному, соматичному, емоційному, розумовому, біоенергетичному. Акцентується увага на необхідності визначення оптимальних засобів психосоматичної саморегуляції та шляхів їх впровадження у фізичне виховання різних груп населення.
Ключові слова: засоби, методи, регуляція, організм, сучасні, оздоровчі, системи.
Аннотация. Твердохлеб Е.Ф., Ковбаса И. В. Исследование средств и методов психосоматической регуляции современных оздоровительных систем. Рассматриваются средства и методы психосоматической регуляции современных оздоровительных систем. Исследование проводилось методами логико-теоретического и сравнительного анализов данных научной и методической литературы, других информационных источников. Современные оздоровительные системы используют упражнения давних психосоматичних систем и их модификации, которые имеют многочисленные положительные характеристики, регуляции работы организма человека на разных уровнях: духовном, физическом, соматичном, эмоциональном, умственном, биоэнергетическом. Акцентируется внимание на необходимости определения оптимальных средств психосоматической саморегуляции и путей их внедрения в физическое воспитание разных групп населения.
Ключевые слова: средства, методы, регуляция, организм, современные, оздоровительные, системы.
Annotation. Tverdokhlib O.F., Kovbasa I.V. The research of psychosomatic regulation trainings and methods of modern health care systems. The modern trainings and methods of psychosomatic regulation of organism functions of healthcare systems have been researched. Research was carried out by methods of logic-theoretical and comparative analyses of the data of the scientific and methodical literature, other information sources. Modern improving systems use exercises old psychosomatic systems and their updating which have numerous positive characteristics, regulation of work of an organism of the person at different levels: spiritual, physical, somatic, emotional, intellectual, biopower.
Keywords: trainings, methods, organism, regulation, modern, healthcare, systems.

Вступ.

Державні установчі програми ставлять перед фахівцями галузі фізичного виховання задачу виявлення засобів забезпечення життєстійкості людини в сучасних умовах існування. В сучасній медицині, психології, реабілітації, педагогіці, спорті, екстремальних і творчих видах діяльності поширилися методи стороннього і власного програмування, психосоматичної регуляції роботи організму людини засобами психосоматичних вправ, запозиченими з релігійно-культових систем, йоги, цигуну та ін. (Л.П. Гримак, 1987; С. Гроф, 1994; Б.Ф. Воронін, 1990; А. Коглер, 2001). Деякі аспекти цих практик висвітлені в напрацюваннях з історії фізичної культури (В.В. Пономарьов, 1970; Л. Кун, 1982), бойових мистецтв (О.В. Трусов, 1996; М.А. Лепський, 2003; М. Величкович, Л. Мартинюк, 2003), але вивченню засобів і методів психосоматичної регуляції роботи організму людини сучасних оздоровчих систем приділялося недостатньо уваги фахівцями вітчизняної галузі фізичної культури [1].

Робота відповідає напрямку досліджень «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури» теми 3.2. «Основи фізичного виховання різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета - дослідження засобів і методів регуляції роботи організму людини сучасних оздоровчих психосоматичних систем.

Задачі дослідження вирішувалися методами логіко-теоретичного і порівняльного аналізів даних наукової і методичної літератури, інших інформаційних джерел.

Результати дослідження.

З аналізу інформаційних джерел і попередніх досліджень слідує, що регуляція стану організму людини здійснюється різними засобами і методами, у тому числі і психосоматичним вправам [2-14]. Психосоматичні вправи систем йоги та цигуну, що базуються на сторонній і саморегуляції загального стану і роботи організму, фахівці медичної галузі використовують з превентивно-лікувальною метою, для нормалізації розладів та подолання захворювань психосоматичного (вторинна патологія внутрішніх органів і систем у результаті порушення їх нервово-психічної регуляції) та соматопсихічного (психічні порушення, що розвинулися вторинно, протягом поза мозкових соматичних хвороб) характеру [3, 4, 7].

Л.П. Гримак систему комплексних методів саморегуляції людини на духовному, розумовому, емоційному і фізичному рівнях, яка забезпечує, на його думку, додаткові ступені свободи для багатостороннього розвитку і дозволяє у значній мірі інтенсифікувати власну інтелектуальну і фізичну працю, свідомо і систематично долати негативні риси свого характеру, корегувати деякі фізичні вади власного тіла, називає «психологією активності» [4]. Її живильними джерелами визначені давні і сучасні психосоматичні системи, релігійно-культові, філософські, бойові і оздоровчі системи Сходу, Античної Греції, Давньої Русі, *йога*, *дзен-будизм*, магічні системи Америки й Африки, сучасні засоби психології, медицини тощо. На його думку, деякі засоби *йоги*, які здійснюють психосоматичну регуляцію організму людини при посередництві

© Твердохліб О. Ф., Ковбаса І. В., 2009

стороннього навіювання, самонавіювання і саморегуляції були асимільовані медичною гіпнологією та аутогенним тренуванням.

Г.С. Шаталова розробила «Систему природного оздоровлення», що базується на принципах комплексної регуляції духовного, психічного і фізичного аспектів особистості, базовими елементами структури або «трьома китами» якої являються духовне, психічне й фізичне здоров'я. За визначенням авторки, духовне здоров'я – це відсутність егоїзму, терпимість, єднання з природою, життя по законам біблійних заповідей, а психічне – гармонічна єдність свідомого і підсвідомого. Система надає перевагу фізичним і психосоматичним вправам у природному середовищі, використовує динамічне аутогенне тренування з метою виховання здібності контролювати й регулювати надходження енергії в тканини в процесі руху [14].

«Система тренування тіла і духу» розроблена доктором психології, педагогіки, філософії в медицині М. Норбековим разом з фахівцем зі східних єдиноборств карате, кунг-фу, тхеквондо Ю. Хваном [8, 9], керується такими постулатами: дух людини – основний стимулятор тілесного оздоровлення, фізичні вправи розвивають рухомість хребта, тренування емоцій очищає душу до дитячої безтурботності, а тренування образного уявлення і концентрації думок оздоровлює внутрішні органи. Як бачимо, в основі системи лежать принципи комплексної регуляції духовного, психічного і фізичного аспектів особистості. Система використовує технології самооздоровлення, самовідновлення і омолодження організму людини давніх психосоматичних систем Сходу у поєднанні з сучасними науковими розробками психології, медицини, спорту. Використовуються практики ченців Храму Вогнепоклонників, вагомим елементом яких є обов'язкова посмішка (за рахунок свідомого вольового зусилля) та випрямлене положення хребта, методики тибетських йогів з керованого сприйняття больового і температурного відчуттів, балансування теплопродукції організму, маніпулювання чуттєвими образами, тобто свідомого управління несвідомими процесами при посередництві саморегуляції нервово-м'язової системи (постави, міміки), емоційного стану та ін.

Низка фахівців галузей фізичної культури, спорту, педагогіки (В.М. Смолевський, Б.К. Івлієв, 1992; Є.Н. Приступа, 1996; Л.П. Матвєєв, 1999; А.В. Цьось, 2000; М. Величкович, Л. Мартинюк, 2003; Т. Каляндрук, 2004 та ін.) досліджували давні психосоматичні системи у якості джерел засобів сучасного фізичного виховання.

«Нетрадиційні види гімнастики», рекомендовані [11] для занять з фізичної культури школярів, включають сім видів: китайські системи фізичних вправ (ушу, тайцзицюань, гімнастику тварин хуато, цигун), гімнастичну методику індійської хатха-йоги, атлетичну гімнастику, стретчинг-гімнастику (пози з метою розтягування м'язів), спортивну аеробіку, гідроаробіку, дихальну гімнастику. Дихальна гімнастика включає вправи зі свідомої регуляції дихання: *пранаями йоги*, дихальні вправи систем Лобанової-Попової з опором на видиху мовних органів і вимовою звуків, Стрельникової – парадоксальне дихання, Бутейка – вольова ліквідація глибокого дихання. Заняття з китайських систем ушу і цигун використовують деякі засоби спортивних, масово-оздоровчих і бойових видів: оволодіння знаннями філософських принципів, засобами заспокоєння, розслаблення м'язів, регуляції дихання. Ці системи базуються на поєднанні внутрішньої і зовнішньої діяльності організму, за ведучої ролі свідомості, з метою вдосконалення рухових, функціональних і психічних потенцій людини. Вимоги до занять базуються на рекомендаціях Лао Цзи: цілковитий спокій, опанування бажань і думок, цілковита концентрація уваги, природне протікання внутрішньої діяльності організму. Вправи ушу відрізняються відсутністю положень стоячи на колінах і лежачи, точністю, плавністю, закругленістю, безперервністю, рівномірністю рухів, що переходять один в другий і уникають максимальних амплітуд, повільним темпом, переважно вертикальним положенням голови і тулуба та трохи зігнутих ніг, стандартною послідовністю поз і рухів, не напруженим станом м'язів, постійним усвідомленням рухів, візуальним супроводом рухів рук, не форсованістю і рівномірністю контрольованого дихання.

Давні українські психосоматичні практики – календарні обряди, ігри, розваги, бойові мистецтва та інші етнічні оздоровчі засоби рухової активності поширилася останнім часом на теренах України у якості засобів фізичної культури різних вікових груп [2, 10, 13]. Є.Н. Приступа визначає їх поняттям «народна фізична культура», вважає важливою складеною національної культури і етнопедагогіки та кваліфікує, як види і методи рухової активності, що забезпечують адекватний біологічний, психічний, естетичний, моральний вплив на природний розвиток людини, її пристосування до навколишнього середовища, підготовку до трудової діяльності та військової справи [10]. Народні традиції фізичної культури А.В. Цьось кваліфікує терміном «психофізичні системи» і відносить до їх числа Олімпійські, Піфійські, Істмійські, Немейські священні ігри античної Греції, китайські та японські бойові мистецтва, індійську *йогу*, українські календарні обрядові системи тілесної досконалості – свята, обряди, магічні дії, гадання, ігри, розваги, хороводи та ін. [13]. М. Величкович, Л. Мартинюк терміном «психофізичні вправи» називає засоби системи давніх бойових мистецтв України - комплекс духовних, фізичних, дихальних, психічних, розумових, музично-ритмічних і звуко-вербальних вправ, танці під ритмічний супровід (музичний, спів, декламацію патріотичних віршів і балад), бойові рухи і прийоми та ін. [2].

Оздоровчі системи, що практикуються на теренах США в наш час, розглянуті в монографіях R. Gerber (1988), У. Коллиндж (1997), M. Knaster (1999) та ін.

Доктор медицини Р. Гербер механізми дії на організм людини різних методів і засобів різноманіття видів альтернативної медицини зводить до одного загального – вібраційної дії електромагнітних коливань, що визначило назву «Вібраційна медицина» окремого напрямку медицини, до рухових засобів якого відносить психосоматичні вправи систем індійської *йоги* і китайського *цигуну* [3].

У. Колліндж деякі оздоровчі рухові засоби взаємодії свідомості і тіла, душевно-тілесної терапії, програм здоров'я альтернативної медицини, відносить до системи під назвою «Медицина душі і тіла» [6]. Оздоровчі програми включають сукупність поглиблених знань з: емоційних аспектів захворювань, використання мислеобразів, фізичних вправ, глибокого розслаблення, дихальної гімнастики, лікувального харчування (Онкоцентр підтримки і навчання Менло-Парк, Каліфорнія), технік зосередження і послаблення стресу (Медичний центр Массачусетського університету), медитації зосередження (*віпассана*), *айюрведу* (Центр медицини душі і тіла, Каліфорнія), трансцендентальної медитації (Махаріші Айюр-Вед Продактс Интернешл, Колорадо Спрінгс), цілеспрямованого використання мислеобразів (Академія спрямованої уяви, Каліфорнія), практик біологічного зворотного зв'язку (Американський інститут сертифікації в області біологічного зворотного зв'язку, Колорадо), гіпнотерапії та ін.

Фахівець з альтернативної медицини з понад двадцятирічним досвідом M. Knaster у монографії «Discovering the bodys wisdom» (Відкриття мудрості тіла) (1999) терапію, релаксацію, масаж, *йогу*, *цигун*, бойові мистецтва та ін., загалом близько тридцять вісім видів оздоровчих методів і засобів, що практикуються в наш час у США, відносить до системи «Тілесні напрямки» [5]. На її думку, усі методи системи роботи з тілом зводяться до двох типів: західних і східних. Західні методи ґрунтуються на матеріальному розумінні структури і функцій тіла людини, механічно-інженерних і фізико-хімічних концепціях проблем здоров'я, пов'язують окремі хвороби з певними частинами тіла. Східні традиції розглядають тіло, як єдину морфо-функціонально-енергетичну структуру, причини хвороб вбачають у дисбалансі цієї структури, а оздоровчі заходи, в основному, у засобах сторонньої і саморегуляції. Узагальнивши досвід багатьох оздоровчих систем, авторка визначила власний алгоритм програми самовдосконалення: самоусвідомлення, виявлення відповідності різних відчуттів (болю, напруження, жару, холоду, насолоди, слабкості, ритму дихання, емоційних проявів та ін.) їх причинам, визначення звичок (харчування, шкідливих), мрій життя (змінити тіло, поставу), керівництв роботи з тілом (щоденне спостереження за диханням, фізичним і психоемоційним станом, режимом навантажень і відпочинку, поставою, оцінка відповідності тіла ідеалу тощо).

Висновки:

Сучасні оздоровчі системи використовують вправи давніх психосоматичних систем та їх модифікації, що мають численні позитивні характеристики, регуляції роботи організму людини на різних рівнях: духовному, фізичному, соматичному, емоційному, розумовому, біоенергетичному. Перспективно використовувати засоби і методи психосоматичної регуляції сучасних оздоровчих систем у заняттях з фізичного виховання різних груп населення, зокрема практики свідомої саморегуляції міміки, тонусу м'язів, дихання, поз, рухів, звуковербальних проявів, емоційно-розумового стану, больових й теплових відчуттів, мислення, поведінки.

Перспективи подальших розвідок: плануються подальші дослідження у напрямку визначення оптимальних засобів психосоматичної саморегуляції та шляхів їх впровадження у фізичне виховання різних груп населення.

Література:

1. Вацеба О.М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: Покажчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту / Укл. та автор вступної статті О. Вацеба. Л.: Українські технології, 2003. – 52 с.
2. Величкович М. Мартинюк Л. Український рукопашний гопак: Навч. посіб. – Л.: Ліга-Прес, 2003. –152 с.
3. Гербер Р. Вибрационная медицина / Пер. с англ. – М.: София, Гелиос, 2001. – 592 с.
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.:Политиздат, 1987. – 286 с.
5. Кнастер М. Мудрость тела /Пер. с англ. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 496 с.
6. Коллинджу У. Альтернативная медицина. Оздоровление без лекарств. – М.: Вече, АСТ, 1997. – 416 с.
7. Априенко А.К., Петров К.А. Психическая саморегуляция. – К.: «Здоров'я», 1995. – 238 с.
8. Норбеков М.С. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. – СПб.: ИД «Весь», 2001. – 252 с.
9. Норбеков М., Хван Ю. Тренировка тела и духа. – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.
10. Приступа Є.Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: Автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.01 / Інститут педагогіки АПН України. – К., 1996. – 48 с.
11. Смолевський В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
12. Твердохліб О. Порівняльний аналіз історичних аспектів, базових принципів, змісту та структури психосоматичних практик різних культур // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3 – С. 7
13. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.
14. Шаталова Г.С. Выбор пути. – М.: КСП «Элен и Ко», 1996. – 251 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ДОНЕЦКОГО РЕГИОНА

Ткаченко В. В.

Донецкий институт психологии и предпринимательства

Аннотация. Рассматриваются показатели работы школ Донецкого региона по формированию здорового образа жизни молодежи. Предлагаются формы работы в данном направлении на примере Донецкого института психологии и предпринимательства. Исследуются условия формирования у молодого поколения ЗОЖ в современных условиях. Проведен анализ компетентности преподавания предмета «Основы здоровья и физическая культура»

© Ткаченко В. В., 2009

в общеобразовательных учреждениях. Обращается внимание на подготовку родителей по формированию у подрастающего поколения навыков ЗОЖ, так как их бездеятельность, бесконтрольность детей и пагубное влияние западной соцкультуры не способствуют сохранению и укреплению здоровья.
Ключевые слова: понятия, знания, умения, подготовленность, здоровье, выпускники школ, первокурсники, учителя, проблемы, компетентность.
Анотація. Ткаченко В.В. Актуальні питання формування здорового способу життя студентів Донецького регіону. Розглядаються показники роботи шкіл Донецького регіону по формуванню здорового способу життя молоді. Пропонуються форми роботи в даному напрямі на прикладі Донецького інституту психології і підприємництва. Досліджуються умови формування в молодого покоління ЗОЖ у сучасних умовах. Проведено аналіз компетентності викладання предмета «Основи здоров'я й фізична культура» у загальноосвітніх установах. Звертається увага на підготовку батьків по формуванню у підростаючого покоління навичок ЗОЖ, тому що їхня бездіяльність, безконтрольність дітей і пагубний вплив західної соцкультури не сприяють збереженню й зміцненню здоров'я.
Ключові слова: поняття, знання, уміння, підготовленість, здоров'я, випускники шкіл, першокурсники, вчителі, проблеми, компетентність.
Annotation. Tkachenko V.V. Actuality of questions of forming of healthy method of life of students of the Donetsk region. The indexes of work of schools of the Donetsk region are examined on forming of healthy way of life of young people. The forms of work are offered in this direction on the example of Donetsk institute of psychology and enterprise. The analysis of competence of teaching of a subject «Bases of health and physical training» in general educational establishments is carried out. It is paid attention to preparation of parents on formation at rising generation of skills of healthy way of life as their divergence, absence of control of children and fatal influence western social culture do not promote preservation and strengthening of health.
Keywords: concepts, knowledge, abilities, preparedness, health, graduating students of schools, freshmen, teachers, problems, competence.

Введение.

Актуальности проблемы формирования здорового способа жизни (ЗОЖ) молодого поколения в настоящее время уделяется много внимания среди специалистов в области физического воспитания, работников сферы здравоохранения, преподавателей, учителей, воспитателей и т.д. Однако, несмотря на весь поток информации, который получает молодое поколение по данному вопросу, существует реальное несоответствие между тем, чему учат и как воспитывают молодежь и тем, что происходит в реальных условиях.

Множество публикаций по этой тематике можно найти в научно-популярной и специальной литературе [1, 2, 3], программах для высших [4, 5], средних и дошкольных учреждений, средствах массовой информации, зарубежных публикациях [6, 7], сети Internet. Многие специалисты указывают на преимущества ЗОЖ, дают советы о средствах и методах укрепления здоровья человека, предлагают методики использования развивающих и реабилитирующих средств и т.д.

Наша система образования в течение 12 лет (согласно утвержденным Министерством образования и науки Украины учебным программам) [8] должна обеспечивать учащихся знаниями по предметам «Основы здоровья и физическая культура», «Охрана и безопасность жизнедеятельности», «Анатомия», «Биология» и др. А после окончания школы предполагает, что выпускники общеобразовательной школы не только знают и понимают, но и выполняют требования ЗОЖ на практике: занимаются самостоятельной деятельностью по сохранению и укреплению своего здоровья.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного университета управления.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования. Анализ уровня формирования у молодежи Донецкой области здорового образа жизни .

Задачи исследования.

1. Проанализировать условия формирования у молодого поколения ЗОЖ в современных условиях.
2. Проанализировать компетентность преподавания предмета «Основы здоровья и физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.
3. Раскрыть основные проблемы нашего региона по формированию у молодежи ЗОЖ.

Результаты исследования.

Естественно, преподавание предмета «Физическое воспитание» в высшем учебном заведении, куда поступают выпускники школы, должно базироваться на приобретенном ими уровне знаний и умений. А задачи предмета «Физическое воспитание» строятся на продолжении этих программ и рассчитаны на осознанное, ответственное, бережное отношение молодежи к своему здоровью. Но когда бывшие школьники приходят в спортивный зал вуза, вырисовывается иная и очень негативная картина.

После многолетних наблюдений и анкетирования первокурсников Донецкого института психологии и предпринимательства (в основном это выпускники школ города Донецка и Донецкой области) мы убедились, что преподавание предмета «Основы здоровья и физическая культура» в школах Донецкой области находится на крайне низком уровне. Об этом свидетельствуют следующие показатели:

1. **Отсутствие понятийного аппарата**, почти у всех выпускников школ, за исключением тех первокурсников, которые раньше занимались в спортивных секциях. Они не видят различий между такими элементарными понятиями как «физическая подготовленность» и «физическое развитие», между «занятиями спортом» и «занятиями физической культурой», между «подготовительные и специальные упражнения» и «общеразвивающие упражнения» и т.п. Это говорит о непонимании важности данного предмета (а именно знаний по предмету «Основы здоровья и физическая культура») и отсутствии знаний в сфере организации своей полноценной жизни. Еще сложнее дело обстоит со специфическими физкультурно-спортивными терминами и понятиями. Так, например, на занятиях по волейболу, вместо передачи мяча они говорят о броске мяча. А на занятиях по теме «Легкая атлетика» первокурсники на вопрос «Чем от-

личается бег от ходьбы?», даже не задумываясь, отвечают: «Скоростью» и т.д. и т.п. Все это свидетельствует о том, что в школе терминологических знаний учащиеся не получили (или не усвоили). Отсутствие знаний по данному предмету четко указывает на реальный уровень подготовки выпускников школы к практическим умениям и навыкам в различных разделах программы по физической культуре, что сразу же подтверждается на практических занятиях. Так, более 80% выпускниц школ нашего региона не владеют техникой игровых видов спорта и многие из них просто боятся мяча. Страх при выполнении упражнений с волейбольным мячом (а тем более – баскетбольным) и элементарное неумение первокурсников, особенно девушек, правильно держать мяч говорит о том, что в школе учащиеся не занимались этими видами учебной программы. И это на протяжении нескольких лет занятий в школе. Баскетбол в школе начинают изучать с 4 класса, волейбол с пятого – т.е. 8 и 7 лет соответственно. На вопрос «Что же вы делали на уроках физической культуры?» девочки отвечают: «Мы сидели на скамейке, пока мальчики играли в футбол (волейбол или баскетбол)»…

2. **Отсутствие элементарных знаний основ гигиены** подтверждается поведением первокурсников в период подготовки к занятиям по предмету «Физическое воспитание», во время их проведения и после них. Так, опаздывая на занятия по физическому воспитанию, студенты-первокурсники оправдывают его тем, что они были в столовой (буфете или кафе) и о том, что заниматься физическими упражнениями возможно только через 1,5-2 часа после приема пищи они слышат впервые. А ведь это может привести не только к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, но и к спортивной травме вследствие заторможенности и рассеянности внимания после приема пищи.

На первые занятия по предмету «Физическое воспитание» большинство бывших выпускников приходят не в спортивной форме, а в джинсах или в повседневной одежде, аргументируя это тем, что если одежда имеет спортивный стиль, ныне очень модный, то она подходит и для занятий физической культурой и тем, что в школе им разрешали так заниматься. Даже при наличии спортивной формы, многие из студентов после занятий в спортивном зале, не снимая ее, идут на последующие аудиторные занятия.

После занятий только минимальное количество студентов принимают водные процедуры в душе. А в высших учебных заведениях, в отличие от школ, души, как правило, работают.

Низкий уровень знаний выпускников школ о значении правильного питания также приводит к негативным последствиям и даже серьезным заболеваниям. Если в школьный период графиком приема пищи и качеством питания руководили родители и учителя, то после поступления в высшее учебное заведение бывшие школьники не в состоянии, в виду отсутствия знаний и умений, построить и строго придерживаться индивидуального графика питания. А рациональность студенческого питания на первых курсах вообще не выдерживает никакой критики. Необходимо добавить, что и организация правильного режима труда и отдыха не всегда по силам нашим первокурсникам. Об этом свидетельствуют: головные боли, головокружения, сонливость, быстрая утомляемость, понижение артериального давления.

1. **Уровень физической подготовленности первокурсников** не соответствует их возрастным показателям. Для проверки индивидуального уровня физической подготовленности первокурсников мы используем давно и хорошо известную «Таблицу возрастных оценочных нормативов». После многолетних наблюдений (на протяжении 7 лет) нами был замечен неуклонный спад уровня физической подготовленности наших первокурсников. Так за период 2002-2009 гг. результаты проверки стабильно показывают несоответствие уровня физического развития первокурсников их биологическому возрасту: в 2002-2003 г.г. средний возраст первокурсниц, по результатам тестирования составил – 21-22 года, при истинном биологическом возрасте 17-18 лет, в 2004-2005 году – 23-24 года и 2006-2008 годах 25-26 лет.

Кроме этого мы регулярно проводим оценивание студентов по методике Летунова (ЧСС после трехминутного бега). Результаты этого тестирования также говорят о низком уровне выносливости наших первокурсников.

2. **Очень низкий общий уровень состояния здоровья первокурсников**. 20% наших девушек по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе или освобождены от занятий по предмету «Физическое воспитание», а 54% студентов относятся к подготовительной группе.

3. **Отсутствие инструкторских навыков** первокурсников свидетельствует о неумении организовать себя, в первую очередь, на выполнение элементарных физических упражнений, а тем более группу. Фронтальный метод обучения в школе не способствовал развитию у школьников умений самостоятельной и групповой работе по физическому воспитанию.

4. **Неумение рационально спланировать и организовать свое свободное время** приводит к ухудшению здоровья студентов, снижению успеваемости, развитию лени и приобретению вредных привычек. Отсутствие навыков самостоятельной организации активной и здоровой рекреативной деятельности показали организация «Дня здоровья» для первокурсников с выездом на Донецкое море и проверка знаний первокурсников по школьной теме «Туризм». 99% выпускников не изучали данный материал и не участвовали в оздоровительных мероприятиях. Эти «тепличные» условия воспитания молодежи в современных условиях школы и

падение социального статуса семьи для учащегося не способствуют формированию у молодежи ЗОЖ. Поэтому несамостоятельность молодых людей в принятии конкретных решений, неумение сохранять собственное мнение вопреки внешнему давлению, безответственность за свои действия лишает студентов способности развивать чувства личной ответственности за свое здоровье (и здоровье окружающих) и ставить цели для достижения личного успеха в будущей деятельности.

В некоторых случаях у студентов наблюдается понимание необходимости сохранения и укрепления своего здоровья (развития, совершенствования или коррекции). Однако по названным причинам, они не занимаются этим важнейшим видом деятельности.

5. Негативная экологическая и социально-экономическая обстановка нашего промышленного региона также не способствует формированию ЗОЖ у подрастающего поколения. Высокая арендная плата спортивных сооружений, низкий уровень оплаты труда учителей, тренеров и инструкторов, нестабильное экономическое положение в семьях не дает возможности детям и молодым людям заниматься своим физическим развитием в желаемых спортивных секциях, клубах и кружках.

Учитывая вышесказанное, преподаватель «Физического воспитания» высшего учебного заведения вынужден организовывать деятельность студентов по формированию здорового образа жизни, начиная с уровня 5-го класса общеобразовательной школы.

Однако, не смотря на тяжелейшие условия современности, настоящие учителя-профессионалы в области физической культуры отдают свое свободное время, знания и опыт делу формирования ЗОЖ у наших детей. Они понимают, что сформировать личность готовую активно заниматься своим развитием за два-три урока в неделю НЕВОЗМОЖНО. И поэтому используют все возможные формы активизации здоровой жизнедеятельности детей. Выпускники данных учителей приходят в институт с вполне сформированными взглядами, убеждениями и привычкой регулярно заниматься любой спортивной деятельностью. Эти студенты, как правило, не пропускают занятий в институте, отлично учатся, принимают участие в студенческих научных конференциях, проявляют желание не только участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, но и защищают честь института на всех спортивных соревнованиях по различным видам спорта. Кроме того, при организационной поддержке преподавателей физического воспитания эти студенты подготовили и провели 2 пеших туристических похода по рекам Волчья и Кальмиус, водный поход по реке Северский Донец по маршруту «Изюм – Святогорск - Щурово» и 2 морских парусных похода по маршрутам: «Белосарайская коса – Бердянская коса – Обиточная коса – Белосарайская коса » (2007 г.), «Белосарайская коса – г. Керчь – мыс Казантип – Бердянская коса – Белосарайская коса » (2008 г.). Эта школа туризма была для них не только базой для получения туристических знаний, умений и навыков, но и стала действительно школой здорового образа жизни.

Выводы.

1. Обратить внимание на подготовку родителей по формированию у подрастающего поколения навыков ЗОЖ, так как их бездеятельность, бесконтрольность детей и пагубное влияние западной соцкультуры не способствуют сохранению и укреплению здоровья.
2. На курсах повышения квалификации проверить компетентность учителей нашего региона по вопросам формирования ЗОЖ (объем знаний, умений и навыков для здоровой самоорганизации своей жизнедеятельности и воспитанников).
3. Формирования ЗОЖ у молодежи – основная проблема современности. Об этом свидетельствуют следующие показатели: отсутствие понятийного аппарата; отсутствие элементарных знаний основ гигиены; низкий уровень физической подготовленности первокурсников; очень низкий общий уровень состояния здоровья первокурсников; отсутствие инструкторских навыков; неумение рационально спланировать и организовать свое свободное время; негативная экологическая и социально-экономическая обстановка.

Решению задачи формирования ЗОЖ у студентов нашего вуза способствовали применение личностно-ориентированного подхода к каждому студенту, создание творческой, инициативной, активной группы (состоящей из студентов и преподавателей) и четко спланированная организация физкультурно-оздоровительной работы в институте. Привлечение первокурсников к традиционным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям вуза, к занятиям в спортивных секциях и танцевальных кружках, а также организованное времяпровождение студентов в свободное время и в общежитии будет способствовать формированию навыков ЗОЖ и выработает у них привычку заботиться о себе и о своем будущем поколении не на словах, а на деле.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования здорового способа жизни студентов.

Литература:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 206 [2] с.: ил.
2. Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология. Уч. пособие для студентов педагогических вузов / Под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 528 с.
3. Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием. – 3-е изд., доп. и перераб. – Мн.: Выш. шк., 1991. – 287 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. В 2 томах. Под редакцией Т.Ю. Круцевич. – К.: Издательство «Олимпийская литература». 2003. Том 1.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

6. Паффенбаргер Ральф С., Ольсен Еріх Здоровий спосіб життя (російською мовою) К.: Вид. «Олимпийская литература» 1999. – 320 с.
7. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры. К.: «Олимпийская литература» 2001 – 335 с.
8. Міністерство освіти і науки України, Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, Фізична культура 5-12 класи, Навчально-практичне видання. К.: ІРПІНЬ 2005 – 272 с.

Поступила в редакцию 24.04.2009.
dgizfvs-nayka@mail.ru

МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Третьяк А.Н.
Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. В данной статье автор изучает теоретические основы модели деятельность тренера-преподавателя в современных условиях. Обнаружены основные современные функции в структуре деятельности и личности тренера-преподавателя. Определены оптимальные соотношения рассмотренных функций. Системообразующим фактором, определяющим специфику профессиональной деятельности специалиста, является объект, на который направлена эта деятельность. Объектом является не спортивный результат, техника двигательного действия или уровень развития определенного физического качества, а человек с различной степенью мотивации к занятиям спортом.
Ключевые слова: модель, деятельность, личность, современный тренер-преподаватель, подготовка специалиста, творческая активность, деловые и личностные качества будущего специалиста, мотивация профессиональной деятельности.
Анотація. Третяк А.М. Модель діяльності і особистості сучасного тренера-викладача. У даній статті автор вивчає теоретичні основи моделі діяльність тренера-викладача в сучасних умовах. Виявлено основні сучасні функції в структурі діяльності й особистості тренера-викладача. Визначено оптимальні співвідношення розглянутих функцій. Системообразующим фактором, що визначає специфіку професійної діяльності фахівця, є об'єкт, на який спрямована ця діяльність. Об'єктом є не спортивний результат, техніка рухової дії або рівень розвитку певної фізичної якості, а людина з різним ступенем мотивації до занять спортом.
Ключові слова: модель, діяльність, особистість, сучасний тренер-викладач, підготовка спеціаліста, творча активність, ділові та особистісні якості майбутнього спеціаліста, мотивація професійної діяльності.
Annotation. Tretyak A. N. Model of activity and personality of trainer – teacher. In this article an author studies theoretical bases of model activity of trainer – teacher in modern terms. The basic modern functions in structure of activity and the person of the trainer - teacher are found out. Optimum parities of the considered functions are determined. Object is not the sports result, technical equipment of impellent action or a level of development of the certain physical quality, and the person with a various degree of motivation to employment by sports.
Keywords: model, activity, person, modern trainer – teacher, specialist training, creative activity, business and personal qualities of future specialist, professional activity motivation.

Введение.

В современной педагогической деятельности преподавателей высших учебных заведений идут интенсивные поиски и разработки концепций, в пределах которых станет возможным новый подход к организации профессиональной деятельности тренера-преподавателя, повышения качества их подготовки, развития и реализации личностного потенциала, формированию и становлению позитивного образа педагога [1, 2]. За последние годы в Украине осуществился переход на многоуровневую структуру высшего образования. Главные цели настоящей реформы: повышение культурно-образовательной, научной и профессионально-практической подготовки специалистов по физической культуре с учетом меняющихся запросов практики, приведение содержания образования в соответствие с международным стандартом. В связи с этим возникли новые проблемы, такие, как создание эффективной системы физической, психологической, психофизиологической подготовки специалистов по физической культуре и профессиональной подготовки в целом, разработка государственных образовательных стандартов и профессионально-образовательных учебных программ.

Современные профессионально-квалификационные характеристики не отражают всех требований к подготовке тренеров-преподавателей, что препятствует решению проблем профессионально-психологического отбора, разработке организационно-технологических основ профессиональной подготовки, научному обоснованию дидактики профессиональной подготовки (виды, содержание, принципы, методы, формы организации, ТСО и др.) (1, 3).

Анализ исследований, посвященных проблемам высшего физкультурного образования, показывает, что процесс подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре представляет собой сложную многоаспектную и многоуровневую систему профессиональной деятельности (3, 5). Поэтому конструировать педагогическую систему профессиональной подготовки возможно только при наличии четко очерченной цели – модели специалиста.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования:

1) обнаружить основные современные функции в структуре деятельности и личности тренера-преподавателя;

2) определить оптимальные соотношения рассмотренных функций.

Результаты исследования.

Много тренеров-преподавателей ищут ответ на вопрос, как стать красивым тренером-преподавателем, что необходимо осуществить, чтобы добиться высоких результатов своих учеников. Ответ на этот вопрос сложен и неоднозначен. Готовых рецептов не существует. Но научные исследования и обобщения передового опыта работы известных отечественных и зарубежных тренеров-преподавателей.

Чтобы достичь ее, необходимо представить себе модель деятельности и личности идеального тренера-преподавателя. Такая модель характеризуется соответствующими умениями, навыками и творческой активностью тренера-преподавателя, что базируются на общественно-политических, психолого-педагогических, медико-биологических и специальных знаниях.

© Третьяк А.Н., 2009

Для этого тренеру-преподавателю необходимо, в первую очередь, очень хорошо знать: специфику вида спорта, перечень и содержание должностных обязанностей (функций), деловые и личностные качества, которыми он должен владеть, чтобы исполнять свои профессиональные обязанности; стили деятельности (руководства), наиболее оптимальные для построения деловых и личностных взаимоотношений; объективные и субъективные трудности, которые встречаются в работе и методы их преодоления; критерии, по которым оцениваются его деловые и личностные качества.

В наше время профессиональной подготовке личности тренера должно быть уделено первостепенное внимание, потому что тренер-преподаватель – главная фигура в подготовке ученика-спортсмена.

Системообразующим фактором, определяющим специфику профессиональной деятельности специалиста, является объект, на который направлена эта деятельность. Объектом является не спортивный результат, техника двигательного действия или уровень развития определенного физического качества, а человек с различной степенью мотивации к занятиям спортом.

Сегодня функции и нормы профессиональной спортивной деятельности, реализуемые в тренерской работе приходят в противоречие с новыми условиями, ориентированными на реализацию принципа развития. Нынешний этап развития сферы физической культуры и спорта, а значит и сознание каждого тренера, оказывается ареной острого соперничества двух тенденций: авторитарных репродуктивных установок и стереотипов, процветающих в сфере физической культуры и спорта, и ценностей педагогического гуманизма, творчества и профессионализма. В ситуации первой тенденции тренер выполняет существующие должностные инструкции, живет по их законам. Личностно-профессиональная позиция тренера редуцируется до функционально-исполнительской. В режиме воспроизводства старых норм и образцов деятельности, замещающих рефлексивные процессы особенностей мышления, понимания, развития, не может происходить ее качественное преобразование. Центральной фигурой осуществления кардинальных изменений, столь необходимых во всех областях профессиональной деятельности, в том числе и деятельности тренера, должна быть личность. Признание человека в качестве главной ценности дает возможность осуществлять спортивную профессиональную деятельность на принципиально иных основаниях, главным из которых является принцип развития. Перестройка профессиональной деятельности тренера, должна начинаться с перестройки сознания, отказа от сложившихся стереотипов мышления, деятельности. Реализация субъектно-личностного характера деятельности означает умение тренера вычленять осмысливать социокультурную проблему и строить свою деятельность в этих условиях. В данном случае речь идет не о триаде «знания-умения-навыки», ограничивающей сознание тренера и позволяющих осуществлять лишь узконормативную деятельность, а о формировании управленческого мышления, раскрывающего границы сознания личности и его индивидуальные способности. Появление в науке ориентаций, направленных на актуализацию личностного потенциала, – важное достижение.

Важное значение в профессиональной деятельности имеет и установление связи с мотивационной сферой личности, начиная с поступления в ВУЗ.

Мотивы вступления в современный педагогический ВУЗ спортивного профиля и выбора профессии педагога разнообразны. Причем большинство из них не отвечают педагогической деятельности. Это обстоятельство не может не тревожить общественность. По данным опросов только от 30 до 45% абитуриентов, которые поступили в педагогические ВУЗы положительно относятся к профессии учителя. Около 40% поступают в ВУЗы в связи с интересом к тому или иному предмету, не имея интереса к педагогической деятельности. От 13 до 22% студентов не относятся положительно ни к деятельности учителя ни к профилирующему предмету [2, 3, 4]. Основные мотивы трудовой деятельности тренера-преподавателя, можно разделить на такие категории: мотивы выбора профессии и мотивы выбора места работы, которые характеризуются побуждениями общественного характера, престижа, оценки своих возможностей но др.

Высшее профессиональное образование базируется на фундаментальных и современных достижениях науки, практики и культуры.

Труд современного тренера-преподавателя, нуждается в переработке большого количества информации, которая поступает из разных каналов, ее декодирование, обработка, выработка и принятие решения, а также реализация решений в сложных условиях деятельности.

Следовательно, деятельность тренера-преподавателя является не только педагогической, но и интеллектуальной.

Хотелось бы выразить свою точку зрения на вопрос, связанный с методами научных исследований в отрасли физической культуры и спорту. Среди многих научных методов исследования одной из ведущих есть метод обобщения передового опыта. Мы нередко пытаемся открывать то, что уже давно известно (изобретаем велосипед), тратя на это много сил и времени, в то время, когда тренеру-преподавателю стоит чаще обращаться к чтению и анализу соответствующей общей и специальной литературы и изучение опыта работы ведущих тренеров - преподавателей в непосредственном практическом общении с ними. А при знакомстве с литературой встаёт вопрос не о том, что может автор данной книги мне раскрыть, а что интересного я узнаю из этой книги.

Нацеливаясь на оптимальную организацию, учебно-тренировочных занятий, тренер-

преподаватель должен четко понимать профессиональные обязанности, то есть иметь соответствующие знания, умения, навыки и творческую активность которые основаны на принципе интеграции.

Через учебную деятельность дисциплины специализации выполняют функцию интеграции знаний, навыков и умений, приобретенных в результате освоения учебного материала гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин учебных планов. Межпредметные связи усиливаются на более высоких ступенях образования.

Структура новой организации учебно-воспитательного процесса обеспечивает многопрофильную непрерывную подготовку будущих специалистов от неполного высшего профессионально ориентированного образования, через общее высшее физкультурно-педагогическое образование к специальному высшему профессионально-педагогическому образованию, ориентированному на научно-исследовательскую и научно-педагогическую деятельность. Каждая ступень образования обеспечивает определенный уровень профессионально-практической деятельности специалиста: от инструктора детского сада, тренера школьной секции или тренера групп начальной подготовки ДЮСШ к тренеру-исследователю, преподавателю новых технологий, видов и систем видов спорта.

Сегодня высокий эмоциональный фон, работа на грани возможностей человека, негативные действия факторов среды нуждаются от тренера-преподавателя в высокой психофизиологической надежности профессиональной деятельности. Значительно выросли потребности к морально-психологических и специальных психофизиологических профессиональных качеств, которые в значительной степени определяют надежность преподавательского состава. В результате этого возникла потребность в специальной психофизиологической подготовке под которой понимается комплексный педагогический процесс, направленный на формирование стойкой психики и физиологичных механизмов тренера-преподавателя, что обеспечивают высокую адаптационную надежность к условиям профессиональной деятельности в обычных и экстремальных условиях.

Другими словами, психофизиологическая подготовка направлена на совершенствование механизма интеграции психической и физиологичной целеустремленной комплексной учебы тренерско-преподавательского состава.

Проблема психофизиологической подготовки связана с процессом учебы и воспитания вообще. Более того, формирование психофизиологической надежности является одним из важных заданий в профессиональной учебе специалистов разных профилей. Однако наиболее значимой надежность человеческого фактора выступает в работе тренеров-преподавателей. Поскольку психофизиологическая подготовка тренера-преподавателя представляет собой педагогический процесс, с конечной целью – формирование высокой надежности человека в экстремальных условиях – то, по-видимому, организация такого процесса соотносится с теми педагогическими процессами, которые выполняют другие цели, но относятся к единственному объекту влияния - человека.

Оценка уровня профессиональной подготовленности.

Профессиональные знания, умения и навыки:

Будущий тренер-преподаватель по окончании ВУЗа должен **знать:**

основные исторические этапы, направления и проблемы развития физической культуры и спорта, как органической части социальной системы и общечеловеческой культуры; социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе; политические, социальные, экономические, юридические, этические, эстетичные, психолого - педагогические аспекты современной физкультурно-спортивной деятельности; основные законы развития природы и всех сфер деятельности; сущность человека, роль личности в историческом процессе и общественных отношениях, характерных для современной цивилизации; украинский и иностранный язык на уровне, который обеспечивает общение и работу с документами.

Специальная подготовленность:

Будущий тренер-преподаватель по окончании ВУЗа должен **иметь:**

уровень общей физической подготовки, достаточный для выживания в экстремальных условиях; навыки предоставления первой медицинской помощи при разных травмах и повреждениях; навыки преодоления негативных последствий стресса разными, в том числе, состязательными ситуациями; навыки организации тренировочной, состязательной, педагогической работы, отдыха разных групп населения, преодоления критических ситуаций.

Практическая профессиональная подготовленность:

Будущий тренер-преподаватель по окончании ВУЗа **должен:**

- знать методы проведения, организации занятий по физической культуре, спортивных тренировках, рекреационных и реабилитационных занятиях, врачебно-педагогического контроля при проведении занятий, тренировок, соревнований;
- уметь по самым простым функциональным показателям в полевых условиях определить степень готовности учеников, и спортсменов к занятиям, признаку перетренированности, усталости и перенапряженности; подготовить индивидуальный график занятий для каждого ученика, спортсмена с учетом состояния здоровья, возраста, пола, уровня тренированности;
- организовывать соревнования и судейство, обеспечить их безопасное проведение; вести: планирующую и отчетную документацию за

всеми видами своей профессиональной деятельности.

Одним из главных заданий педагогической деятельности спортивных ВУЗов является подготовка будущих тренеров-преподавателей, наличия у них достаточного уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, гуманитарных и профессиональных знаний, навыков, умений, что во многом зависит от квалификации типологических особенностей и свойств нервной системы, способностей, интересов, мотивов, самоактуализации, самовыражения, получения определенных материальных благ и социальных гарантий [2, 3].

Выводы.

Деятельность тренера-преподавателя условно можно разделить на выполнение отдельных функций, которые на практике не отделены одна от другой.

В итоге профессионально-психологического отбора систематического медицинского обследования, реабилитационных мероприятий и целеустремленного процесса теоретической, физической, психологической, психофизиологической, тренерской, специальной и непосредственно профессиональной подготовки современный тренер - преподаватель должен владеть: высокой мотивацией на профессиональную деятельность; высоким уровнем профессиональных знаний, умений, навыков, которые основаны на принципе интеграции, уровнем психологической надежности; социальной активностью; моральной стойкостью и чистотой; развитым эстетичным вкусом; этикой поведения и языка; функциональной и психологической готовностью к профессиональной деятельности; стремлением к профессиональному совершенствованию; организаторскими и лидерскими способностями; коммуникативными способностями; общей эрудицией; профессиональной компетентностью; оперативной памятью и мышлением; способностью творчески решать проблемные задания и тому подобное.

Перспективы исследований. Особую актуальность приобретает проблема изучения индивидуализации профессиональной тренерской деятельности, разработки эффективных форм ее организации и средств, обеспечивающих проявление индивидуального стиля личности тренера-преподавателя, что может быть проблемой дальнейших исследований.

Литература:

1. Григоренко В.Г. Профессионально педагогическая мотивация и технология ее формирования. Одесса, Издательство ЮУГАУ им. К.Д. Ушинского, 2003. – 148 с.
2. Деминский А.Ц. Развитие способностей спортивной деятельности. – Донецк, 1996. – 352 с.
3. ЗаяринГ.Ю.,КривецИ.Г.Профессионально-ориентированная психофизическая подготовка в вузе: Учебно-методическое пособие. Донецк: Дон ГАУ, 2001. – 215 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Издательство «Питер», 2000. – 512 с.
5. Штейнмец А.Э. Психологическая подготовка к педагогической деятельности. – Калуга, 1998. – 274 с.

Поступила в редакцию 23.04.2009 г.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Третяк О.В.

Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розкривається значення фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Вивчений теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо цієї проблеми. Адже проблема підвищення рівня безпеки людини є дуже актуальною.

Ключові слова: фізична готовність, фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, екстремальні ситуації.

Аннотация. Третьяк Е.В. Физическая подготовка студентов высших учебных заведений в формировании готовности к действиям в экстремальных ситуациях. В статье раскрывается значение физической подготовки студентов высших педагогических учебных заведений в формировании готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Изучен теоретический анализ литературных источников по проблеме физической подготовки студентов высших педагогических учебных заведений в формировании готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Проведен анализ психолого-педагогической литературы и информации из сети Интернет относительно этой проблемы. Ведь проблема повышения уровня безопасности человека является очень актуальной.

Ключевые слова: физическая готовность, физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, экстремальные ситуации.

Annotation. Tretyak E.V. Physical preparation of students of higher educational establishments in forming readiness to actions in extreme situations. The value of physical preparation of students of higher pedagogical educational establishments in forming readiness to actions in extreme situations opens up in the article. The theoretical analysis of references on a problem of physical preparation of students of the maximum pedagogical educational institutions in formation of readiness for actions in extreme situations is investigated. The analysis of the psychological-pedagogical literature and the information from a network the Internet concerning this problem is carried out. In fact the problem of increase of a level of safety of the person is very actual.

Keywords: physical readiness, physical preparation, professionally-applied physical preparation, extreme situations.

Вступ.

Людина в процесі своєї діяльності постійно прагне поліпшити умови існування, створює штучне середовище перебування, підвищує продуктивність праці, іде по шляху науково-технічного прогресу. Однак науково-технічний прогрес сприяє не тільки підвищенню продуктивності праці, зростанню матеріального добробуту й інтелектуального потенціалу суспільства, але й приводить до негативних процесів, іноді стає причиною надзвичайних й екстремальних ситуацій. Невміння забезпечити безпеку життєдіяльності в реальному навколишньому середовищі негативно впливає на здоров'я людини й суспільства в цілому [9, с. 4].

Актуальність проблеми підвищення рівня безпеки людини сьогодні очевидна. Ніякі морально-психологічні якості особистості, знання, уміння й навички не можуть допомогти їм, якщо в них не розвинені фізичні й спеціальні

© Третяк О.В., 2009

якості, які необхідно виявити в певній конкретній ситуації, щоб уникнути небезпеки.

Розв'язання цієї проблеми стає можливим під час навчання студентів вищих педагогічних навчальних закладів безпечної життєдіяльності в реальному навколишньому середовищі. Заняття фізичним вихованням у вищих навчальних закладах не забезпечують ефективного розвитку фізичних і спеціальних якостей студентів до рівня, що гарантує безпеку в різних надзвичайних й екстремальних ситуаціях, тому ця проблема залишається актуальною сьогодні. Це, у свою чергу, потребує розробки методів, прийомів, технологій, спрямованих на розвиток і вдосконалення прикладних умінь і навичок, психічної сфери, які необхідні в майбутній професійній діяльності, а також навичок, необхідних для забезпечення готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Проблема готовності не нова. Вона вивчалася з різних позицій в педагогіці і психології спортивної діяльності. В даний час накопичений матеріал експериментальних і теоретичних досліджень, що розглядають проблему готовності. У науковій літературі різні аспекти готовності висловлюються в працях Г.М. Гагаєвой (1962), О.А. Черніковой (1967), П.А. Рудика (1967), Ф. Генова (1969), А.Ц. Пуні (1969), Г.И. Савенкова (1969), Ю.Л. Кисельова (1972), Л.П. Матвєєва (1977), А.В. Дубровського (2003), О.М. Прієшкіной (2005). Однак дослідження, присвячені формуванню готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до дій в екстремальних ситуаціях, практично відсутні.

Робота виконана за планом НДР Бердянського педагогічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Отже, *метою нашого дослідження* було вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Основні завдання дослідження:

Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо проблеми фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Результати дослідження.

В останнє десятиріччя в спеціальній науковій і методичній літературі все частіше вживається термін "фізична готовність". На думку А.В. Дубровського, причиною виникнення терміну "фізична готовність" стало те, що такі широко поширені в теорії і практиці фізичної культури і в інших сферах життєдіяльності людини вирази, як "фізичні якості", "фізичні здібності", "фізичний розвиток", "фізична підготовленість", "фізична працездатність", "фізична тренованість", "фізична досконалість", "фізична культура особи" й інші, які розкривають якісні особливості фізичної організації людей, не повною мірою відображають відповідність рівня розвитку їхніх фізичних властивостей конкретним вимогам того або іншого виду діяльності. Тому, на нашу думку, в даний час є дійсно виражена і об'єктивна тенденція до визнання поняття "фізична готовність" як однієї з основних категорій загальної теорії фізичної культури.

Сутність готовності трактується дослідниками як стан психічних функцій, який, є достатньо сформованим, забезпечує значні досягнення в здійснюваній діяльності, як результат підготовки до певної діяльності і характеризується відповідною тілесною розвиненістю, певним функціональним станом організму і необхідним рівнем рухової підготовленості [6].

У структурі загальної готовності людини до екстремальних ситуацій, які трактуються як події, що знаходяться за межами людського досвіду, одне з провідних місць, на думку В.А. Шейченко, займає фізична готовність.

Видимим компонентом системи "фізична готовність" є руховий компонент, тобто ступінь розвитку рухових якостей людини: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність [6].

Розширення фонду рухових умінь і навичок залежить від рівня розвитку фізичних якостей і володіння раніше сформованими руховими вміннями. Багатий запас рухових умінь запорука швидкого формування нового уміння і фундамент фізичної готовності до навчання руховим діям і до їх використання у житті [1, с. 52].

На думку Л.П. Матвєєва, в умовах життєдіяльності людини, що все більш ускладнюються, створення багатого індивідуального фонду життєво важливих рухових умінь і навичок дозволить сформувати готовність до дій в потенційно небезпечних ситуаціях. Таким чином, вельми актуальним є розвиток прикладних умінь і навичок, а також психічних процесів, що є основою у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях [7, с. 3].

Нові перспективи в оптимальному вирішенні цієї проблеми відкриваються у зв'язку із запровадженням в теорію і практику фізичного виховання сучасних підходів до програмування навчального матеріалу.

Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особи сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна є одним із засобів формування всебічно розвиненої особи, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки, яка повинна ефективно сприяти оволодінню й досягненню високого рівня готовності до високопродуктивної трудової діяльності [2, с. 12].

Ряд авторів: Р.Т. Раєвський, С.А. Полієвський, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, О.Е. Коломійцева дотримуються думки, що прикладна фізична підготовка спрямована на формування потрібних в житті рухових умінь і навичок, розвиток життєвоважливих фізичних здібностей, оптимізації здоров'я і працездатності, формування уміння застосовувати

потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності.

І.Б. Мудрий вважає, що педагогічна діяльність ставить особливі вимоги до стану здоров'я майбутніх вчителів, їх фізичної та психічної підготовленості [2].

Коломійцева О.Є. відносить роботу вчителя до категорії фізичної праці малої інтенсивності, проте вона є досить важкою у зв'язку з витратами психофізіологічної енергії, що визначає потребу розвитку м'язів спини та психофізіологічних можливостей фахівця.

До провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для освоєння професії вчителя-предметника, слід відносити: загальну витривалість, стійкість і перемикання уваги, просторове мислення, координацію рухів рук, точність рухів.

Праця педагога пов'язана зі статичними зусиллями без значного переміщення у просторі, що знижує функціонування системи кровообігу і дихання та уповільнює відновні процеси в організмі. Тому майбутнім педагогам необхідно мати високий рівень психофізіологічної підготовленості, статичної та силової витривалості, координації рухів і загальної працездатності. Крім того, трудова діяльність вчителя пов'язана із нервово-емоційним напруженням, постійною напругою уваги [2, с. 12].

Р.Т. Раєвський, Б.А. Ашмарін вважають рівень статичної витривалості одним з інтегративних показників професійної працездатності і відносять до числа об'єктивних факторів, що визначають продуктивність праці в багатьох сферах людської діяльності [1, 8]. Підвищувати рівень статичної витривалості ряд авторів М.Я. Віленський, Р.Т. Раєвський, В.А. Романенко, А.А. Виру, К. Купер, М.Я. Набатникова, Б.М. Шиян рекомендують за допомогою різних видів спорту: гімнастика, альпінізм, фехтування, велосипедний спорт. Для розвитку загальної витривалості рекомендуються вправи переважно циклічного характеру: ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо. Аеробні навантаження, особливо циклічні локомоції, тонізують діяльність ЦНС за рахунок імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, сухожиль і суглобів. Ці імпульси за допомогою ретикулярної формації підвищують збудливість центрів подиху і кровообігу, сприяють нормалізації процесів збудження і гальмування. За рахунок продукування організмом ендорфінів ("гормонів задоволення") аеробні циклічні навантаження роблять загальний позитивний вплив на психоемоційний статус. Тренування аеробними вправами знижує вплив симпатичного відділу нервової системи, сприяє формуванню феномена економізації функцій у стані спокою і роблять могутній профілактичний вплив на серцево-судинну і дихальну систему.

На думку авторів Ю.С. Антіпова, М. Башкірова, Т.С. Лисицької, В.В. Матова, Є.Ф. Стрелецької оптимальним засобом розвитку аеробної функції є танцювальна фітнес-аеробіка. Крім того, заняття танцювальною аеробікою дозволяють удосконалювати статодинамічну стійкість, координацію рухів, гнучкість. В.А. Левандо, Т.Т. Ротерс зазначають, що перевага цієї форми масових занять полягає у високій груповій емоційності, що в результаті формує мотивацію до систематичних занять, а музичний супровід впливає на ритм серцевих скорочень, частоту і глибину подиху, координацію моторних рефлексів.

Координацію рухів Н.А. Бернштейн, В.І. Лях, Л.К. Маркова рекомендують розвивати спортивними іграми, гімнастикою, акробатикою, рухливими іграми [10, с. 21].

Прикладні психічні якості і властивості особистості, необхідні майбутньому фахівцю, можуть формуватися як на навчально-тренувальних заняттях, так і самостійно. Спрямованим підбором вправ, вибором виду спорту, рухливих ігор можна акцентовано впливати на людину, сприяючи формуванню конкретних психічних якостей і властивостей особистості, що визначають успішність професійної діяльності [4, с. 387].

До групи прикладних вправ входять ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелазання, вправи в метанні (на дальність, в мету, по рухомому предмету) і лові, піднятті і перенесенні вантажу, переповзанні, подоланні горизонтальних і вертикальних перешкод, різні стрибки, перекиди, спеціальні вправи на різних тренажерах і тренажерних пристроях, спеціалізованих смугах перешкод, плавання, туризм і ін. Їх прикладність полягає у тому, що багато з них застосовується в повсякденному житті. З їх допомогою можна розвивати силу, швидкість, витривалість, рухово-координаційні здібності, увагу, пам'ять на рухи, вольові якості і ін. Прикладність окремих вправ досягається ускладненням окремих елементів і вправ, що мають професійно важливе значення [5, с. 9].

Опанувавши рухами, що мають практичне значення для життя, ті, що займаються набувають уміння раціонально і повноцінно проявляти свої фізичні здібності, пізнають закономірності рухів свого тіла, розширюють індивідуальний фонд життєво важливих рухових умінь і навичок, що дозволить сформувати готовність до дій в потенційно небезпечних ситуаціях.

Проф. Н.Г.Озолін звертає увагу на необхідність відповідності умов формування навички при навчанні умовам його виконання в "робочій" обстановці [3, с. 62].

Вирішення названої проблеми повинно йти у напрямку наукового обґрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів, яка забезпечуватиме набуття фонду рухових умінь і навичок, необхідних в їхній професійній діяльності та пошуку нових підходів, щодо вдосконалення фізичної підготовки у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях показав,

що наявність вмінь і навичок, досвіду впевнених дій мають вирішальне значення для адекватних дій в екстремальних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку. Розробити навчально-методичний комплект щодо фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Література:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 “Физ. Культура” / Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Божик М. В. До проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів / М.В. Божик // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал . – 2008. – №10. – С. 11-13.
3. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы / Ильинич В. И. – М.: Высш. школа, 1978. – 144 с.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник / Ильинич В. И. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Кузнецов В. С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.: Учеб.-метод. пособие / В. С. Кузнецов В.С., Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 184 с.
6. Понятие “физическая готовность” в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности : [Электронный ресурс] / А. В. Дубровский http://lib.sportedu.ru/
7. Приешкина А. Н. Содержание и методика физической подготовки учащихся старших классов к действиям в экстремальных ситуациях социального характера: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04. “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / А. Н. Приешкина. – Омск, 2005. – 24, [3] с.
8. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
9. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу “Основы безопасности жизнедеятельности”: Кн. для учителя / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин. – М.: Просвещение, 2001. – 160 с.
10. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Фалькова Наталя Іванівна. – Донецьк, 2002. – 200 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Федорова О.В., Фомінова О.М., Косенко Т.Ю.
Донецький державний університет управління

Анотація. Типологічні властивості особи консервативні і дуже важливо з самого початку спортивної діяльності точно підібрати арсенал технічних засобів, визначити індивідуальний стиль діяльності. У студентів – спортсменів різних спеціалізацій наголошується неоднаковий рівень особової емпатії. Найбільш високий він у студентів, які займаються баскетболом. Волейболісти характеризуються середнім рівнем. Студенти, які займаються футболом – низьким. Підвищену особову емпатійність можна вважати відмітною особливістю представників баскетболу.

Ключові слова: емпатія, показники, стабільність, характеристики.

Аннотация. Федорова О.В., Фоминова Е.Н., Косенко Т.Ю. Психологические исследования эмпатии у спортсменов игровых видов спорта. Типологические свойства личности весьма консервативны, и очень важно с самого начала спортивной деятельности точно подобрать арсенал технических средств, определить индивидуальный стиль деятельности. У студентов - спортсменов разных специализаций подчеркивается неодинаковый уровень личной эмпатии. Наиболее высокий он у студентов, которые занимаются баскетболом. Волейболисты характеризуются средним уровнем. Студенты, которые занимаются футболом - низким. Повышенную личную эмпатийность можно считать отличительной особенностью представителей баскетбола.

Ключевые слова: эмпатия, показатели, стабильность, характеристика.

Annotation. Fedorova O.V., Fominova E.N., Kosenko T.U. Psychological researches of empathy for the sportsmen of playing types of sport. Typological properties of personality are very conservative, and very importantly from the beginning of sporting activity exactly to pick up the arsenal of hardwares, to define individual style of activity. At students - sportsmen of different specializations the unequal level personal empathy is underlined. The highest level is at students who are engaged in basketball. Volleyball players are characterized by an average level. Students who are engaged in football - low. Heightened personal empathy it is possible to consider as a distinctive feature of representatives of basketball.

Key words: empathy, indexes, stability, references.

Вступ.

Трансформацію інтерактивних форм спільної діяльності студентів-спортсменів, що спричинило істотні зміни системи відношення студента до навколишнього світу, до інших людей, до самого себе визначається соціально-економічними, політичними, психологічними змінами, подіях в сучасному суспільстві за останні роки і, як наслідок, переорієнтацією виховання з колективістською на індивідуалістичну модель. Рівень розвитку емпатії опосередкує ефективність виховної взаємодії тренерів-педагогів, батьків і дітей, що необхідно враховувати при плануванні навчально-тренувального процесу.

Індивідуальна робота, індивідуальний підхід вимагають гарного знання індивідуальних особових особливостей людини, на яку прямує виховна діяльність. Тому слідує, велику увагу приділяти психодіагностиці, як галузі знань, направлених на вивчення індивідуальних особливостей конкретних людей, рис. Саме за допомогою методів психодіагностики може бути отримана інформація для прогнозування успіхів діяльності та зібрані матеріали для рекомендацій по індивідуальному підходу в тренуванні, навчанні і вихованні спортсменів.

Робота присвячена проблемі вивчення особової емпатії студентів-спортсменів у Донецькому державному університеті управління.

Успішне вирішення завдань фізичної підготовки і спортивного тренування, навчання, виховання і управління зумовлюється умінням спертися на положення індивідуального підходу, що полягають в знанні індивідуальних особливостей [3, 4].

Здобуття відповідної психодіагностичної інформації відкриває певні можливості і у, відношенні відбору спортсменів, а також підбору комплектування спортивних команд.

Відомо, що не лише тип темпераменту, але і окремі його властивості роблять значний вплив на динамічні особливості спортивної діяльності і на рівень досягнень в ній. Специфіка спортивної діяльності обумовлює підвищені вимоги до динамічних особливостей психіки спортсменів. У зв’язку з цим знання і облік властивостей темпераменту набуває істотного практичного значення.

© Федорова О.В., Фомінова О.М., Косенко Т.Ю., 2009

В психологічній науці накопичена значна кількість різних методів і прийомів вивчення індивідуальних психологічних особливостей, рис особи. Психологічні методи бувають дослідницькі і випробувальні (тесті). Мета тестів полягає в оцінюванні заздалегідь осмислених властивостей і процесів. При цьому головне питання полягає в тому, аби вірно інтерпретувати отримані матеріали тестування, з врахуванням принципу особливого підходу.

Аналіз літератури з проблем емпатії показує, що в психології терміном «емпатія» описуються різні психологічні стани [5-7]. Розглядаючи зміст терміну «емпатія» слід зазначити, що в сучасній літературі широко вживаються синоніми «емпатійна взаємодія», «емпатійні реакції» «емпатійні здатності», «альтруїзм», «гуманізм», «толерантність».

Маємо додати, по-перше, що емпатія визначає індивідуальну чутливість спортсмена до стресу змагання. Як рису особи вона характеризує в тій або іншій мірі схильність випробування, в більшості ситуацій, до співпереживання.

По-друге, емпатія складає ядро комунікації. В комунікативній діяльності вона сприяє збалансованості міжособових стосунків, робить поведінку людини соціально обумовленим. Розвинена емпатія – один з найважливіших чинників успіху в такому виді діяльності, як спортивні ігри [1].

По-третє, емпатія є одним з найважливіших розумів гуманізації особових зв'язків людини з навколишнім світом, його гармонійних стосунків з іншими людьми.

Організовуваний тренером тренувальний процес спрямований на фізичний розвиток і спортивне вдосконалення спортсмена, а це нелегка праця, яка вимагає максимального прояву фізичних і психічних можливостей спортсмена.

Вчені, які займаються вивченням і виміром параметрів особини, дотримуються декількох теоретичних підходів. Короткий розгляд цих підходів представляється доцільним по наступних міркуваннях:

1. Тренер зможе краще зрозуміти сенс різних способів вивчення особини, якщо він буде хоч би трохи знайомий з теоретичними основами, які лежать в основі цих методик.

2. Знання того, як вивчається особа, може бути корисним тренерові при спостереженні за поведінкою своїх підопічних.

3. Знання різних точок зору на людську особу дозволяє тренерові класифікувати поведінку своїх спортсменів.

4. Деяке уявлення про теорію і способи виміру особини допоможе тренерові передбачити поведінку своїх учнів в різних стресових ситуаціях.

Робота виконана за планом НДР Донецького державного університету управління.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета і завдання. Виявити особливості особової емпатії у студентів – спортсменів Донецького державного університету управління з ігрових видів спорту.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити ряд завдань:

1. Проаналізувати літературу з даної проблеми.
2. Підібрати методику дослідження.
3. Сформувати контрольну групу.
4. Провести порівняльні дослідження між студентами-спортсменами різних спеціалізацій.

Об'єкт дослідження.

Для дослідження ми вибрали представників трьох видів спорту: баскетбол, волейбол, футбол.

Методи дослідження. Метод діагностики емпатії за допомогою модифікованого опитувальника А. Меграбяна і Н. Епштейна, який складається з 25 питань. Опитувальник, набув широкого поширення серед психологів-експериментаторів для оцінки загального рівня переживання. Цей опитувальник може застосовуватися до і після змагань, також разом з іншими методиками (наприклад, спільно з визначенням типологічних властивостей), а дані доповнювати іншими бланковими і проектними тестами для забезпечення його надійності.

Робота була розбита на три етапи.

Перший етап дослідження 2007-2008 навчальний рік I семестр – пошуково-теоретичний. Вивчався вітчизняний і зарубіжний матеріал.

Другий етап дослідження 2007-2008 навчальний рік II семестр – були прочитані лекції зі студентами-спортсменами і підібрана методика дослідження.

Третій етап дослідження 2008-2009 навчальний рік I семестр – сформована контрольна група, в якій брали участь 45 студентів-спортсменів. З них: 15 гравців, які займаються баскетболом; 15 гравців, які займаються волейболом і 15гравців, які займаються футболом. Всі учасники експерименту займаються цими видами спорту не менш 3 років і є чоловічими групами.

Дослідження емпатії у студентів-спортсменів проводилося на базі Донецького державного університету управління. Вікові кордони вибірки випробовування: від 17 до 22 років включно.

При обробці результатів використовувалися критерії достовірності, розроблені авторами методики.

Результати дослідження.

Кореляційній аналіз і використання критеріїв значимості дозволив виявити зв'язки різної міри значимості між окремими складовими, загальним рівнем емпатії. Було встановлено, що особова емпатія в ігрових видах спорту (баскетбол, волейбол і футбол) неоднакова (результати представлені у таблиці 1).

Як ми бачимо, у баскетболістів 70% характеризуються високою емпатійністю, 26,7% – середньою і лише 3,3% низькою (таблиця 1).

У представників волейболу картина декілька інша: 60% характеризуються середнім рівнем емпатії, 25% – високим і 15% – низьким. Волейболістів, як правило, відрізняє хороша емоційна стійкість і середня мотивація. Вони не дуже емоційні, у них

виражена внутрішня орієнтація. Можливо, тому вони характеризуються середнім рівнем особової емпатії.

Серед тих, що спеціалізуються по футболу можна відзначити низький рівень особової емпатії: 5% – низький рівень, 70% – середній, 25% – високий. Низьку особову емпатію можна вважати відмітною особливістю студентів – спортсменів – футболістів, що обумовлює специфіку їх діяльності у даному виді спорту.

Таблиця 1.

Процентне співвідношення міри вираженості особової емпатії в різних спеціалізаціях

№ №	Спортивна спеціалізація	Емпатія (%)		
		висока	середня	низька
1.	Баскетбол	70	26,7	3,3
2.	Волейбол	25	60	15
3.	Футбол	25	70	5

Таблиця 2.

Рівень розвитку емпатії у представників різних видів спорту

№	Вид спорту	%	Рівень емпатії
1.	Баскетбол	49,1	Високий
2.	Волейбол	39,5	Середній
3.	Футбол	20,4	Низький

За даними таблиці 2, слід відзначити, що 49,1 % студентів, що займаються баскетболом, мають високий рівень емпатії, ніж представники інших спеціалізацій. Можливо, ці відмінності свідчать про те, що специфіка діяльності пред'являє певні вимоги до рівня розвитку даної властивості темпераменту. Так, висока емпатія впливає на організацію рухової координації, точність рухів, на рівень емоційного збудження.

У той же час в умовах змагань висока емпатія може надавати негативну дію на результат баскетболістів, які не уміють регулювати свій емоційний стан.

Висновки.

Для спортсмена характерні своєрідні особові особливості. Вони зазвичай володіють досить високим інтелектом, координовані, емоційно стійкі, проявляють достатню твердість характеру. Природно, що зустрічаються і багаточисленні виключення. У даний час навряд чи можна вважати обгрунтованим включення спортсмена в команду, або виключення з неї лише на підставі того, чи є його особовий профіль бажаним, або несприятливим для якогось виду спорту. Особові показники важливі в практичній роботі лише в тому випадку, якщо вони враховуються в контексті всієї програми тестування разом з результатами об'єктивних спостережень, проектних і інших тестів.

Проаналізувавши результати досліджень, можна зробити висновок, що у студентів – спортсменів різних спеціалізацій наголошується неоднаковий рівень особової емпатії. Найбільш високий він у студентів, які займаються баскетболом. Волейболісти характеризуються середнім рівнем, а студенти, які займаються футболом – низьким. Підвищену особову емпатійність можна вважати відмітною особливістю представників баскетболу.

Високоемпатійний спортсмен зазвичай вимагає більшої уваги і емоційної підтримки у період тренувань (особливо при виконанні тривалих важких вправ), а також у період змагань. Йому необхідна спеціальна підготовка до відповідальних змагань.

На спортсмена краще діють навіювання і переконання, чим прості вказівки, що робити. Такий спортсмен несприятливо реагує на тренера, що віддає розпорядження або накази. Йому доцільно пояснювати і аргументувати необхідність тих або інших дій. Такому спортсменові слід створювати умови для прояву своєї незалежності, допомагати зберегти високий рівень самооцінки. Дуже різкі переходи і зміна стилю взаємовідношення з такими спортсменами можуть мати небажані наслідки.

Дуже емпатійному спортсменові може також знадобитися спеціальна допомога, особливо для регуляції його емоційних проявів і використання їх в потрібному напрямі.

Показники високого рівня і схильності до абстрактного мислення у спортсменів також мають важливе значення для тренера. Із спортсменом, схильним до роздумів і самоаналізу, тренерові слід інакше будувати свою роботу, ніж з тими, хто вважає за краще діяти, особливо не замислюючись над тим, що відбувається.

Проте спортсменів, як і всіх людей, неможливо «розкласти по поличках» на підставі якихось провідних рис особи. Оскільки в більшості наявних шкал передбачається не лише оцінка широкого діапазону якостей, але і різній мірі вираженості кожної риси, та кількість особових профілів у членів досить великої команди може бути практично безкінечною.

Отримані результати можуть бути використані в практичній роботі тренерами для індивідуалізації навчально-тренувальній діяльності з метою підвищення якості підготовки і результативності виступів у змаганнях.

Дана методика визначення індивідуальних особливостей спортсмена дозволяє тренерові указувати шляхи самокорекції тих властивостей особи спортсмена, показники яких виявилися або надмірно високими, або, навпаки, украй низькими.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем визначення індивідуальних особливостей спортсменів ігрових видів спорту.

Література:

1. Горбов Ф.Д. Експериментальна групова психологія. – Л.: БРЕШУ, 1996. –Вип. 4. – С.2 54.
2. Джангаров Т.Т., Румянцева В.І. Лідерство в спорті. - М.: Тандем, 2000. – 200 с.
3. Журавльов А.Л. Соціально-психологічні проблеми управління. –М.: Наука, 1983. – 220 с.
4. Крайг Г. Психологія розвитку: Пер. з англ. СПб.: Пітер, 2000. – 992 с.

5. Теория и методика физического воспитания // Под ред. Т.Ю. Круцевич. Учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта. Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
6. Практикум по експериментальній і прикладній психології: Навчальний посібник. Л.: БРЕШУ, 1990. – С. 32-37.
7. Філософський енциклопедичний словар. М.: Сов. Енциклопедія, 1983. 840 с.
8. Юсупов І.М. Психологія емпатії (теоретичні і прикладні аспекти): Діс. д-ра. психол. наук. С.-Петерб. Держ. Ун-т. СПб., 1995. – 252 с.
9. Шувалов Ю.М. Влияние свойств темперамента на эффективность обучения плаванию студентов вуза: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Л., 1988. – 20 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.
dgizfvs-nayka@mail.ru

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Хозреванідзе Р., Харшіладзе Н.
Грузинський Державний університет імені Іллі Чавчавадзе

Анотація. Автори статті вивчали проблему здорового способу життя серед учнів, студентів і молоді. У основі дослідження лежать дані які отримані після опиту молодих людей, які живуть у Грузії. Надзвичайно важливо, щоб молодь приділяла більше уваги зміцненню свого здоров'я та дотриманню здорового способу життя. Розглянута необхідність розповсюдження єдиної наукової методичної концепції валеології та педагогіки до школи. Процес навчання має бути побудований так, щоб молодь отримувала спеціальні знання та було поставлено питання, згідно з яким важливість систематичних, незалежних, розумно організованих занять з фізкультури і спорту, були ясно вираженими.
Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, молодь, студенти.
Аннотация. Хозреванидзе Р., Харшиладзе Н. Здоровый способ жизни молодежи. Авторы статьи изучали проблему здорового образа жизни среди учеников, студентов и молодежи. В основе исследования лежат данные полученные после опроса молодых людей живущих в Грузии. Рассмотрена необходимость распространения единой научной методической концепции валеологии и педагогики к школе. Процесс обучения должны быть построен так, чтобы молодежь получала специальные знания и были поставлены вопросы, согласно которому важность систематических, независимых, умно организованных занятий из физкультуры и спорта, были ясно выраженными.
Ключевые слова: здоровье, образ жизни, молодежь, студенты.
Annotation. Khozrevanidze R., Kharshiladze N. Healthy way of life of young people. The authors of the article studied the problem of healthy way of life among students, students and young people. Research information is under laid got after questioning of young people above-ground in Georgia. Necessity of distribution of the uniform scientific methodical concept of valeology and pedagogic to school is considered. Process of training should be constructed so that the youth received special knowledge and questions according to which importance of the regular, independent, cleverly organized employment from physical culture and sports, were clearly expressed have been put.
Keywords: health, way of life, young people, students.

Вступ.

Ситуація в країни повною гостротою відображається на здоров'ї учнів та молоді. Щорічно збільшуються хвороби дихальної та ендокринної систем, порушення харчування, обміну речовин і зниження імунітету т.д. Погіршення стану здоров'я учнів, молоді і студентів викликано бідністю, неповноцінним харчуванням, впливом інших ризик-факторів. Ще більше зростає вплив таких ризик-факторів, як широке використання тютюну та алкоголю, наркоманія і токсикоманія. В сучасних умовах родина повністю не виконує свої функції, які направлені на формування навичок здорового способу життя у молодого покоління [1-8]

Зазначені проблеми є актуальними і потребують проведення спеціального моніторингу організації фізичного виховання у школі, виховання дітей у родині, відношення державних органів управління фізичною культурою до виховання молоді.

Робота виконана за планом НДР Грузинського Державного університету імені Іллі Чавчавадзе.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – дослідити відношення молоді до свого здоров'я і здоров'я своєї родини, друзів і близьких.

Результати дослідження.

Організація дослідження передбачала проведення анкетування за спеціально розробленими анкетами. Як показало опитування, дівчата надають більшого значення власному здоров'ю, ніж хлопці. Опитувані правильно вказували, що здоровий спосіб життя - це присутність таких аспектів, як фізична активність, зв'язок з природою, звертання уваги на самого себе, формування гармонічних відносин в сім'ї, правильне харчування, гармонія з самим собою, правильне статеве життя та інше. Треба відзначити, що значна частина опитуваних вказує, що відчуває себе задовільно (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка отриманих даних

№	Оцінка	Абсолютне число	%
1	Добре	433	7,0
2	Задовільно	426	46,0
3	Погано	49	5,0
4	Дуже погано	13	2,0
5	Разом	921	100

Надзвичайно важливо, щоб молодь приділяла більше уваги зміцненню свого здоров'я та дотриманню здорового способу життя. Не дивлячись на це, лише 14% респондентів відзначили, що добре розбираються в цих питаннях, з якими колись зіштовхувалися, оскільки члени сім'ї, або самі, хворіють тими чи іншими патологіями. 12% вказували, що навчаються у медичному закладі та, виходячи з цього, добре розбираються у цих питаннях. При цьому, 54% вказували, що дуже погано розбираються у питаннях, які стосуються проблем зі здоров'ям.

На питання, мають чи ні респонденти якусь медичну літературу, якою вони користуються у потрібному випадку, 30% відповіли позитивно, а 38% відповіли, що вдома, в основному, мають медичний довідник, якими користуються у потрібному випадку. Як повідомило 5% опитуваних, – вони обмежуються читанням газет і статей на медичну тематику; 27% вказували, що вдома взагалі не мають ніякої літератури медичного характеру і не намагаються поглиблювати знання в цьому напрямку.

Особливе зацікавлення викликає саме те, що основну інформацію респондент отримує від свого лікаря. Надто часто молодь користується інформацією, яка передається за допомогою теле-

© Хозреванідзе Р., Харшіладзе Н., 2009

бачення. На запитання, з яких джерел отримують вони основну інформацію на медичні питання, отримали наступний результат (табл. 2).

Таблиця 2.

Відповіді на запитання

№	Джерела інформації	Абсолютне число	%
1	З щоденних газет	76	7,0
2	з радіопередач	36	5,0
3	з телебачення	244	22,0
4	від свого лікаря	180	18,0
5	від знайомого лікаря	334	29,0
6	від знайомих, які розбираються в медичних питаннях	144	15,0
7	від інших	27	4,0
	Разом	1041	100

У відповідь на питання, чи потрібно, на думку респондентів, щоб населенню була надана достатня медична інформація, більшість вказувала на те, що головну роль має виконувати лікар, до компетенції якого має входити передача потрібної медичної інформації пацієнту (34%). На думку 28 % опитаних – більш частіше та об'ємніше бувають використані телевізійні програми. 25% вважає, що необхідно проводити лекції, семінари, зустрічі, де будуть висвітлені ті чи інші аспекти з необхідної тематики і медичні питання про здоровий спосіб життя.

На запитання, які фактори більш за все впливають на здоров'я людини – більшість респондентів вказувала, що здоров'ю людини може зашкодити забруднене середовище, 29 % вважають, що на здоров'я людини може негативно впливати низька фізична активність (табл. 3).

Таблиця 3.

Відповіді на запитання

№	Які фактори діють особливо негативно на здоров'я людини?	Абсолютне число	%
1	Забруднення середовища	619	25
2	Паління	454	15
3	Споживання алкоголю	371	19
4	Присутність шкідливих речовин у складі харчових продуктів	471	3
5	Шум	75	7
6	Загострення відносин на роботі або в сім'ї	175	5
7	Зниження фізичної активності	132	20
8	Погані побутові умови	35	4
9	Важко відповісти	49	2
	Разом	2441	100

Таким чином можна зробити висновки, що тільки частина респондентів правильно інформована з проблем, що стосуються ризиків (факторів), які діють негативно на їх здоров'я.

Не дивлячись на те, що навчальні програми середніх шкіл передбачають засвоєння навиків первинної медичної допомоги, у відповідь на запитання, чи можуть опитувані надати первинну медичну допомогу постраждалому, лише 55 % опитуваних відповіли позитивно, маючи на увазі той факт, що в програмах середніх шкіл достатньо викладені питання вивчення основних навиків надання первинної медичної допомоги. Виходячи з наданих даних, зрозуміло, що велика частина респондентів у різних випадках не зможе надати первинну допомогу постраждалому. Цю думку підтверджує те, що підшкірну ін'єкцію зможе зробити лише 20% респондентів, проведення штучного дихання – 15%, накладання перев'язки – 23%, зупинення кровотечі – 13%, вимірювання тиску – 29%. Занепокоєність викликає той факт, що лише 15% респондентів вказує, що зуміє провести процедуру штучного дихання.

Треба відзначити, що велика частина респондентів не звертає потрібну увагу на стан свого здоров'я. Це підтверджують результати аналізу деяких складових правил життя респондентів. У переважних випадках виділяється гіподинамія, часто зустрічається порушення режиму харчування, широко розповсюджені погані звички і так далі. На запитання чи роблять опитувані ранкову гімнастику, була отримана позитивна відповідь лише у 11,4% випадках (табл. 4).

Таблиця 4.

Відповіді на запитання

№	Чи роблять опитувані ранкову гімнастику?	Абсолютне число	%
1	Щоденно, декілька разів		6,9
2	Кожного ранку		11,4
3	Намагаюсь, але іноді не виходить		28,6
4	Хоч один раз на тиждень		13,2
5	Рідко, не вистачає часу		39,9
	Разом		1000

28,6 % вказували, що намагаються, але рідко займаються. При цьому, взагалі не займаються майже 40 % респондентів. Особливо важливо те, що велика частина не дотримується правил особистої гігієни.

Тільки 16% опитуваних вказують, що зранку приймають душ і, що дуже тривожно, 39 % респондентів вказали, що не миють руки перед вживання їжі. На це велика частина вказує, що завжди не має цієї можливості. Чистить зуби один раз на день 45% респондентів. Що найголовніше треба відзначити, велика частина учнів, молоді у багатьох випадках не може, але часто навіть не намагається дотримуватись елементарних правил особистої гігієни.

Велика частина опитуваних вказувала, що палить. При цьому, більшість респондентів почали

паління у 11-13 віці та досягає піку у 16-17 років. Особливо треба відзначити той факт, що початок паління в основному пов'язаний з намаганням бути схожим на поведінку друга. Серйозний вплив має приклад членів родини. Як стало відомо, дівчата порівняно пізно починають палити, ніж хлопці. Дівчата палять в основному з 15-16 років. Значно велика частина респондентів вказала, що паління було викликане зацікавленням, яку викликали друзі біля них і так далі. Основним мотивом залишається інтерес, щоб неповнолітня людина не відрізнялася від одноліток , панування дружнього кола та інші, таблиця 5.

Таблиця 5.

Причини, які викликали початок паління

	Абсолютне число	%
Мені було цікаво	464	85,9
Бажання бути схожим на друга	40	7,4
Престижність	7	1,3
У сім'ї всі палять	6	1,1
Залишає враження дорослої людини	14	2,6
Намагаюсь отримати панівне становище в колі друзів	9	1,7
Разом	540	100,0

Початок паління тютюну пов'язана з оточенням, у якому перебуває молода людина. Про це вказує той факт, що у відповідь на запитання з ким ви палите, лише 22% вказали, що палять самі, тоді, коли більшість, – 61% – вказували, що палять тоді, коли палять люди коло них, а в частому випадку – друзі. В інших ситуаціях палять 17%.

Безумовна влада родини у формуванні в молоді здорового способу життя. У цьому напрямку занепокоєність викликає та обставина, що, за даними опитування, більшість членів сім'ї палять у присутності молодого покоління. У цій ситуації малолітня дитина, яка протягом років була пасивним курцем, надто легко присвоює цю погану звичку, ніж представник з родини де не палять.

Необхідно, щоб до школи була розповсюджена єдина наукова методична концепція валеології та педагогіки. Її суть можна сформувати наступним чином:

1) Це концепція дотримання та зміцнення формування здорового способу життя у дітей в процесі навчання та виховання.

2) Формування здорової людини, намагання людини розвивати та берегти своє здоров'я, методика наукового пізнання здорового способу життя. Девізом педагогічної валеології є „Здоров'я з освітою", валеологічні критерії – „Діти не повинні отримувати освіту ціною власного здоров'я". Коли розглядаємо головну проблему „Здорової школи", вихід бачимо в наступній концепції положення:

3) Школа разом з суспільством розглядає дитинство, як особливий статус (час) та незалежно від виділення наступних ознак, як соціальну, політичну, національну, конфесійну та далі.

4) Виховання здорового покоління підлітків та формування ними здорового способу життя - це пріоритетний напрям діяльності влади і реально є основою співпраці та консолідації освіти, міністерства з охорони здоров'я, державних структур, педагогів та батьків.

5) Основними складовими частинами націленого програмного забезпечення – формування здорового способу життя можемо розглядати:

- Розробка комплексу заходів по захисту та зміцненню здоров'я учнів;
- Створення адаптованого освітнього середовища для дітей з обмеженими можливостями та розвитком;
- Розробка системи та механізмів суспільної підтримки, націлених на діяльність, моніторинг, оцінювання результатів за допомогою засобів масової інформації, громадських та професійних організацій;

6) Забезпечити безпечне та здорове середовище, яке в умовах збільшення інформації, економічних змін суспільства, стресів, екологічного дисбалансу надасть можливість зберігати здоровий фізичний стан дитини та психічне здоров'я. В таких умовах процес навчання принесе задоволення та здоров'я як учню, так і вчителю, а не хворобу.

7) Всі елементи навчального процесу мають бути спрямовані на збереження здоров'я, фізичного та психологічного стану учня

8) Досягти у дітей підвищення відчуття відповідальності за своє здоров'я, за здоров'я сім'ї, суспільства і відчуття природи.

9) Допомогти дітям, молоді налагодити відношення із зовнішнім світом, у зв'язку з чим у них сформується відчуття захисту своїх особистий цінностей та вільного самовираження.

Необхідно, щоб робота за напрямком придбання потрібних знань була активною та передбачала знання елементарної первинної медичної допомоги.

Необхідно, щоб важливе місце займало фізичне виховання молоді. Процес навчання має бути побудований так, щоб молодь отримувала спеціальні знання та було поставлено питання, згідно з яким важливість систематичних, незалежних, розумно організованих занять з фізкультури і спорту, були ясно вираженими.

Одним із завдань шкільного уроку фізичного виховання є саме те, що вчитель має приділити велику увагу виявленню схильності учня до тієї чи іншої фізичної вправи або гри. Як можна часто та масово необхідно проводити семінари, метою яких буде інформування учнів, молоді щодо здорового способу життя.

Для того, щоб ще раз стати впевненими у правильності системи освіти, у якій важливе значення

має фізичне виховання, було проведено дослідження. У ньому приймали участь дві групи з двадцяти дітей, в які входили учні середніх шкіл. Дослідження провели таким чином: Протягом одного місяця перша група проводила звичайну навчальну програму, разом з уроком фізичного виховання, а друга група проводила всі навчальні предмети без уроку фізичного виховання. Результат не був дивним, ще раз впевнилися в обов'язковості фізичного виховання у системі освіти. Учні першої групи значно легко засвоювали предмети та мали високі оцінки, ніж друга група.

Підкреслюємо значення тренінг-семінарів, які дали бажаний результат. Семінари, проведені нами, стосувалися обов'язкового дотримання здорового способу життя у життєдіяльності людині. Семінари були проведені у вересні 2008 року. В кінці січня 2009 року результати дослідження підтвердили, наскільки плідні були семінари. Результат був не дуже задовільним. З присутніх на семінарах лише 20% продовжували вести здоровий спосіб життя. Після 4 місяців, була опитана майже вся аудиторія - прихильниками здорового життя були приблизно 40%.

Висновки.

Проведені дослідження підтвердили, що ситуація в країни повною гостротою відображається на здоров'ї учнів та молоді. Щорічно збільшуються хвороби дихальної та ендокринної систем, порушення харчування, обміну речовин і зниження імунітету т.д.

Погіршення стану здоров'я учнів, молоді і студентів викликано бідністю, неповноцінним харчуванням, впливом інших ризик-факторів. Ще більше зростає вплив таких ризик-факторів, як широке використання тютюну та алкоголю, наркоманія і токсикоманія. Проведені дослідження підтверджують, що в сучасних умовах родина повністю не виконує свої функції, які направлені на формування навичок здорового способу життя у молодого покоління.

В перспективі подальших досліджень передбачається вивчення інших проблем формування здорового способу життя молоді.

Література:

1. Маніа М., Мірзашвілі Г. Основні принципи страхування з точки зору математики, 1999. – 200 с.
2. Національна доповідь про стан здоров'я населення Грузії, 2008. – 220 с.
3. Республіка Грузія / Збірник законодавчих та офіційних документів реорганізації системи охорони здоров'я, Міністерство здоров'я, захисту сім'ї та спорту. – 60 с.
4. Шенгелія Т. Історія грузинської медицини, 1980. – 280 с.
5. Мінделі К. Правила здорового життя та інші медичні питання. – 210 с.
6. Чхобадзе З. Навчально–методичні рекомендації з фізичного виховання і спорту. Т.:- 80 с.
7. Цхададзе О. Педагогічні питання фізичного виховання у школі та ліцеї. Т.:- 120 с.
8. Цхададзе О. Проблеми фізичного виховання у думках грузинських діячів. Т.:- 100 с.

Надійшла до редакції 27.05.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНА ГОТОВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИМ ВПРАВАМ

Чупрун Н.Ф.

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація. У статті висвітлені особливості морфофункціональної готовності молодших школярів до формування основних компонентів координаційних здібностей в процесі навчання танцювальним вправам. Зроблений аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Аналіз стану проблеми в літературі показав, що питання розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання танцювальним вправам далеко від остаточного розв'язання і потребують детального дослідження та висвітлення. Хореографія найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання.

Ключові слова: координаційні здібності, молодший шкільний вік, морфофункціональні показники, танцювальні вправи.

Аннотация. Чупрун Н.Ф. Морфофункциональная готовность младших школьников к формированию основных компонентов координационных способностей в процессе обучения танцевальным упражнениям. В статье освещенные особенности морфофункциональной готовности младших школьников к формированию основных компонентов координационных способностей в процессе обучения танцевальным упражнениям. Анализ состояния проблемы в литературе показал, что вопрос развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в процессе обучения танцевальным упражнениям далекие от окончательного решения и нуждаются в детальном исследовании и освещении. Хореография наиболее отвечает нуждам, способностям и возможностям детей младшего школьного возраста и имеет ценный педагогический потенциал для физического воспитания.

Ключевые слова: координационные способности, младший школьный возраст, морфофункциональные показатели, танцевальные упражнения.

Annotation. Chuprun N.F. Morphofunctional readiness of junior schoolboys to forming basic components of co-ordinating capabilities in the process of teaching dancing exercises. In the article the features of morphofunctional readiness of junior schoolboys lighted up to forming of basic components of co-ordinating capabilities in the process of teaching to dancing exercises. The analysis of condition of a problem in the literature has shown that a question of development of coordination abilities at children of younger school age during training to dancing exercises far from the final decision and require detailed research and illumination. The choreography most answers needs, abilities and opportunities of children of younger school age and has valuable pedagogical potential for physical training.

Keywords: co-ordinating capabilities, junior school age, morphofunctional indexes, dancing exercises.

Вступ.

Національна доктрина розвитку освіти вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення, з метою збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей 7-9 років.

В наш час танець широко застосовують в галузі професійно-прикладної підготовки, спеці-

© Чупрун Н.Ф., 2009

альної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Як синтетичний вид мистецтва, хореографія має потенційні можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й сприянні розвитку координаційних здібностей, оскільки хореографічні уміння й навики за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових. Проте відсутні науково-методичні розробки, які б висвітлювали всі аспекти процесу розвитку координаційних здібностей дітей в хореографічній діяльності. Тому дана проблема є особливо **актуальною** і потребує детального дослідження та висвітлення.

Історично склалося так, що відомі мистецтвознавці, педагоги, філософи різних часів підкреслювали необхідність раннього залучення дітей до танцювальної діяльності з метою їх різнобічного розвитку (В. Верховинець, Д. Лок, Лукіан, К. Орф, Р. Оуен, Платон, С. Русова).

Сучасна теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендує включати танцювальні рухи в зміст ранкової гімнастики (Л. А. Блудова, Е. С. Вільчковський), ритмічної гімнастики С. В. Варданян, В. Е. Гранде, М. П. Малашенко, В. Ю. Соміна, Т. Т. Ротерс), насичувати танцями і образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання (Е. Г. Сайкіна, Ж. Е. Фірілєєва).

Стаття виконана згідно наукового проекту ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» за темою «Організаційна структура та критерії оцінювання рівня сформованості спортивного стилю життя підростаючого покоління України».

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – висвітлити особливості морфофункціонального розвитку молодших школярів та їх готовність до розвитку координаційних здібностей в процесі навчання танцювальним вправам.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження.

Вивченню координації рухів і уточненню терміна «координаційні здібності» в дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що до нашого часу не існує загальноприйнятої думки щодо чіткого визначення координаційних здібностей.

Координаційні здібності – це готовність людини до оптимального керування та регулювання руховою дією. Вони тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з умінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість.

В. Лях під координаційними здібностями розуміє здатність оптимально регулювати рухові дії, швидко, раціонально творчо вирішувати рухові завдання, регулювати дозовані рухи в умовах дефіциту часу. Аналогічної думки дотримуються й інші автори (Б. Ашмарін, В. Платонов, М. Булатова, Б. Шиян та інші) [4].

Н. Бренштейн, В. Фарфель, Н. Фомін, Ю. Вавілов виділяють три основних види координації: нервову, м'язову і рухову. В сучасній літературі з фізичного виховання часто використовується класифікація координаційних здібностей В. Платонова і М. Булатової: 1) здатність оцінювати і регулювати просторово-часових і динамічних параметрів рухів; 2) здатність до збереження стійкості (рівноваги); 3) відчуття ритму; 4) здатність орієнтування в просторі; 5) здатність невимушеного розслаблення м'язів; 6) координація рухів [1].

В реальній побутовій чи спортивній руховій діяльності всі названі координаційні здібності проявляються не в чистому вигляді, а в їх складному взаємозв'язку. В конкретних ситуаціях певні координаційні здібності відіграють головну роль, а інші – другорядну. При цьому можлива миттєва зміна їх значення у зв'язку із зміною зовнішніх чинників [1]. Координаційні здібності розвиваються в процесі засвоєння багатьох і різноманітних рухових умінь і навиків. Оскільки вони визначають швидкість оволодіння навиками рухів, то й покращують результати в техніці фізичних вправ [1].

В молодшому шкільному віці повністю завершується морфологічний розвиток центральної нервової системи (Хрипкова А. Г., 1990; Єрмолаєв Ю. А., 1985). В 7-12 років швидко розвивається руховий відділ кори головного мозку і досягає 80% об'єму моторної зони дорослої людини. Відбувається активний розвиток мовної функції дитини, формування мислення. Діти стають більш рухливими – добре бігають, стрибають, лазять, зберігають рівновагу; розвивається мускулатура, вдосконалюється хребет [7].

Дослідники (Асмі Назем, 1999; Артюшенко А, 2000; Приймаков А. А., Козетов І. І., 2000) показали, що на якість виконання складно координаційних вправ впливає рівень розвитку рухових здібностей [3].

В молодшому шкільному віці по мірі прогресивної зрілості кори великих півкуль, вдосконалюється сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Розвиток процесів кіркового гальмування створює умови для швидкого і диференційованого формування умовних зв'язків. Формуванню зв'язків в вищих відділах ЦНС сприяє інтенсивне дозрівання в цьому віці внутрішньо кіркових асоціативних шляхів, які об'єднують різні нервові центри. В 6-7 років підсилюється активність і значення другої сигнальної системи. Висока збудливість, пластичність ЦНС молодших школярів сприяють оптимальному засвоєнню рухових навиків. Тому діти 7-12 років легко оволодівають складними рухами, проявляють швидкі рухові реакції.

Особливе значення в розвитку дітей набувають різні види пам'яті. Так, вдосконалення рухової пам'яті сприяє формуванню різноманітних навиків, в тому числі й танцювальних. Розвиток смислової пам'яті дає дитині можливість запам'ятовувати

зміст, опираючись на смислові зв'язки, які виступають перед ними в конкретній формі.

За спостереженнями Є Г. Леві-Гориневської вже в дітей старшого дошкільного віку мають місце узгоджені дії різними кінцівками при виконанні основних рухів. М. І. Лісіна доводить, що діти старшого дошкільного віку здатні оволодіти складними координованими навичками.

За дослідженням Е.С. Вільчковського, з 5 років у дітей покращується координація рухів при ходьбі та бігу і це створює передумови до ускладнення рухів, в тому числі й танцювальних [8].

Про те, що дитина 7 років готова до розвитку рухових координацій різної складності також засвідчує і рівень розвитку фізіологічних систем організму: сенсорних, центрально-нервових, м'язових, вегетативних (Козлов М. М., 1991; Хрипкова А. Г., 1990). В цьому періоді продовжує інтенсивно розвиватися кірковий відділ зорової сенсорної системи, збільшується гострота і поле зору.

Бачення простору і орієнтування в ньому вдосконалюються в процесі онтогенезу. Важливим фактором, який забезпечує сприймання простору є бінокулярний зір – бачення двома очима. Дослідження гостроти зору (Хрипкова А. Г., 1990) показало найбільш інтенсивний її ріст до 9 років. По мірі зрілості ЦНС збільшується і кольорова чутливість, різке підвищення якої відмічено в 10-12 років (Хрипкова А. Г., 1990) [7].

Особливу роль в розвитку рухових координацій, в точності виконання руху, орієнтації руху в просторі відіграє зрілість моторики зорових зв'язків. У дітей з п'ятирічного віку провідну роль в розвитку і вдосконаленні рухових координацій відіграє зорова аферентація і її роль залишається вагомою до 12-13 років. По А.С. Батуєву руховий аналізатор є ведучим в міжаналізаторній інтеграції при виконанні цілісних рухів в просторі [3]. Саме цей період співпадає з остаточним формуванням рухового аналізатора і завершенням основних механізмів його взаємозв'язків, побудови рухів (Фарфель В. С., 1975; Любомирський Л. Е., 1983) [3].

До 12 років значні зміни відбуваються і в інших компонентах рухової системи – руховому апараті. Підвищення темпів розвитку хребта відмічається в 7-9 років і період статевого дозрівання. До 7 років є чітко виражені шийний і грудний вигини. До 6 років встановлюються відповідні величини верхньої і нижньої частини грудної клітки, різко збільшується нахил ребер. До 12-13 років грудна клітка набуває форми дорослої людини.

Характеризуючи рівень розвитку рухових якостей, необхідно відмітити, що вікові зміни окремих показників фізичного розвитку відбуваються нерівномірно і залежать від рівня фізичного розвитку окремого учня.

Швидкість руху характеризується як швидкістю одноразового руху, так і частотою повторюваних рухів. Швидкість одноразових рухів особливо інтенсивно збільшується в молодшому шкільному віці. Збільшення швидкості одноразового руху з віком пов'язане із збільшенням швидкості проведення сигналу в нервовій системі і швидкості протікання процесу передачі збудження в нервово-м'язовому синапсі. З віком збільшується частота повторюваних рухів. Найінтенсивніший ріст цього показника відбувається в молодшому шкільному віці. В період від 7 до 9 років середній щорічний приріст складає 0,3-0,6 рухів в секунду (Хрипкова А. Г., 1990) [7].

Тонус м'язів відіграє важливу роль в здійсненні координації рухів. В період від 7-14 років збільшення м'язової тканини відбувається за рахунок збільшення діаметру м'язових волокон. Дослідження показують, що школярі 7-11 років володіють порівняно невисоким показниками м'язової сили. Силові і особливо статичні вправи викликають у них швидке стомлення. Діти цього віку більш пристосовані до короткочасних швидкісно-силових динамічних вправ. Проте, молодших школярів потрібно поступово привчать до збереження статичних поз. Особливе значення статичні вправи мають для формування і збереження правильної постави.

В молодшому шкільному віці можливість точного відтворення рухів по заданій програмі суттєво зростає в порівнянні з дошкільним віком. З 9-10 років організація точних рухів відбувається по типу дорослого. У вдосконаленні цієї рухової якості суттєву роль відіграє формування центральних механізмів організації довільних рухів, пов'язаних з діяльністю ЦНС [7].

Витривалість до динамічної роботи ще не велика в 7-11 років. Витривалість до статичних зусиль особливо інтенсивно розвивається з 8 років. За даними ряду авторів (В.В. Петровський, Н. В. Красножон, 1989) у віці 8-11 років статична витривалість збільшується на 13-36%. За даними А. Г. Хрипкової до 14 років м'язова витривалість досягає 50-70% витривалості дорослої людини [7].

Із усіх вікових груп молодший шкільний вік є найпродуктивнішим періодом розвитку рухових можливостей та фізичного вдосконалення.

Висока пластичність нервової системи, рухливість нервових процесів відображають великі здібності дітей до освоєння техніки рухів. Багато нових рухів засвоюються відразу, причому, швидше і якісніше засвоюється цілісний рух, в силу образності сприймання характерної для дітей.

На думку В. І. Ляха, молодший шкільний вік особливо сприятливий для розвитку координаційних здібностей, природній ріст показників координаційних здібностей з 7 до 10 років складає у дівчаток 28,6 – 92,3% (в середньому 62,3%), у хлопчиків 22,5 – 80,0% (в середньому 56,2%). Педагогічні впливи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, дають найбільший ефект, якщо їх систематично і цілеспрямовано використовувати саме в цьому віці, який є ключовим для координаційно-рухових вдосконалень. Втрачені в цей період можливості розвитку координаційних здібностей, неможливо наздогнати пізніше [4].

Ряд авторів вважають, що розвиток рухових якостей і координаційних здібностей – головний

напрямок фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку (Козлов І. М. , 1991; Лях В. І., 1997). До кінця другого дитинства в координації рухів використовуються всі механізми, притаманні дорослим людям [4].

В дослідженнях показано, що в молодшому шкільному віці, використовуючи відповідні віковим особливостям методи та засоби педагогічного впливу, можна успішно розвивати всі основні рухові якості: швидкість, витривалість та координацію рухів.

Крім того, молодший шкільний вік сприятливий для залучення дітей до танцювального мистецтва та його цінностей. Діти емоційно відгукуються на естетичні прояви в мистецтві, виражають свої почуття і відношення до творів мистецтва, отримують задоволення від спілкування з мистецтвом. Вже в старшому дошкільному віці зростає відповідність музично-рухових навиків і навиків музичного руху, що проявляється в покращенні музично-рухового, а також танцювального виконання.

За твердженням О. В. Мартиненко, процес оволодіння танцювального руху починається з формування уміння, яке опирається на попередні знання і особистий руховий досвід дитини. За своєю структурою і методикою формування хореографічні вміння і навики ідентичні до рухових [5].

Висновки.

Аналіз стану проблеми в літературі показав, що питання розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі навчання танцювальним вправам далекі від остаточного розв'язання і потребують детального дослідження та висвітлення.

Дані вікової анатомії, фізіології, психології свідчать про те, що молодший шкільний вік – період інтенсивного розвитку психомоторних функцій. Отже діти 7-10 років морфофункціонально готові для виховання практично всіх якостей, реалізованих у руховій активності людини.

Хореографія найбільш відповідає потребам, здібностям та можливостям дітей молодшого шкільного віку і має цінний педагогічний потенціал для фізичного виховання.

У ході теоретичного аналізу можна зробити висновок про те, що молодший шкільний вік є синзетивним періодом розвитку координаційних здібностей в хореографічній діяльності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем готовності молодших школярів до формування основних компонентів координаційних здібностей в процесі навчання танцювальним вправам.

Література:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература. – 2002. – 294 с.
2. Егорова С. А., Шумакова Н. Ю. Хореография в помощь школьникам // Физическая культура в школе. – 2005. - №7. – С. 25-28.
3. Козетов И. И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: Автореферат дисс. канд.. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. – К., 2001.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
5. Мартыненко Е. В. Педагогические условия формирования хореографических умений детей 5-6 летнего возраста в дошкольных учреждениях: автореферат дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Бердянский гос. педагогический ун-т. – Бердянск, 2005.
6. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / ЛГПУ имени Т. Шевченка. – Луганск: Альма-Матер, 2001. – 250 с.
7. Хрипкова А. Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-тов/А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.; Просвещение, 1990. – 319 с.
8. Шевчук А. С. Українські музично-хореографічні традиції, як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників. – Фастів: Поліфаст. – 2005. – 252 с.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ТАБОРИ, ЯК ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПЛАСТ

Шелудешева М. В., Качан О.А.

Слов'янський державний педагогічний університет

Анотація. У статті розглядається одна з форм фізичного виховання у Пласті – спеціалізовані табори. Розкрито мету, програму спеціалізованих таборів та їх вплив на розвиток особистості. Досліджуються спеціалізовані табори, як одну з форм фізичного виховання у Пласті, визначити їхню мету, проаналізувати програму та розкрити їх вплив на розвиток особистості. Використовуються наступні методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення теоретичних та дослідницьких даних з метою виявлення стану досліджуваної проблеми; емпіричні – спостереження, самоспостереження з ціллю визначення мети, аналізу програми спеціалізованих таборів та їх впливу на розвиток особистості.

Ключові слова*:* пласт, табір, програма, фізичне виховання, розвиток.

Аннотация. **Шелудешева М.В., Качан А.А. Специализированные лагеря, как форма физического воспитания в организации Пласт.** В статье рассматривается одна из форм физического воспитания в Пласте – специализированные лагеря. Раскрыта цель, программа специализированных лагерей и их влияние на развитие личности. Используются следующие исследовательский приемы: теоретические – анализ, систематизация, классификация, обобщение теоретических и исследовательских данных с целью выявления состояния исследуемой проблемы; эмпирические – наблюдение, самонаблюдение с целью определения цели, анализа программы специализированных лагерей и их влияния на развитие личности.

Ключевые слова*:* пласт, лагерь, программа, физическое воспитание, развитие.

Annotation. Sheludesheva M., Kachan A. The Specific camp, as the form of the physical education in organizations Plast. One of the forms of the physical education is considered in article in Plast – specialized camp. The revealed purpose, program of the specific camps and their influence upon development of the personalities. Receptions are used following research: theoretical - the analysis, ordering, classification, generalization of the theoretical and research data with the purpose of revealing a condition of a researched problem; empirical - supervision, introspection with the purpose of definition of the purpose, the analysis of the program of the specialized camps and their influences on development of the person.

Keywords: plast, camp, program, physical education, development.

Вступ.

З проголошенням незалежності України стало можливим утвердження національної системи фізичного виховання як в державних закладах освіти, так і в громадських організаціях. Цьому сприяє прийнята останнім часом низка державних документів.

© Шелудешева М. В., Качан О.А., 2009

Науково-обгрунтована загальна концепція національного виховання підростаючого покоління вимагає пошуку шляхів її реалізації в різних ланках суспільного життя, в тому числі в молодіжних організаціях. Між тим, ще донедавна на молодіжному законодавстві дуже сильно позначалось ставлення суспільства до молоді як до об'єкта соціального діяння своїх виховних та ідеологічно-пропагандистських інститутів, застосовуючи по відношенню до неї, так званий, залишковий принцип. На жаль, проблема дитячих і молодіжних об'єднань тривалий час розглядалася вченими (Я. Немирівський, 1997; В. Головенько, 1998) досить однобічно, трактуючи їх діяльність як воєнізовану, буржуазну систему виховання, нехтуючи їх гуманістичними виховними цілями.

Між тим, об'єктивне дослідження діяльності українських молодіжних організацій, як складової національного відродження, тільки розпочинається (В. Головенько, 1997). Нині, коли відчуваємо гостру потребу в чіткій концепції національного виховання та повертаємося до національних традицій виховання молоді, дане питання є надзвичайно актуальним. Аналіз діяльності різних молодіжних організацій як виразників різних соціальних груп та політичних напрямків дозволяє простежити ґенезу національного відродження українського народу [3].

Одним із головних завдань Пласту було і є формування культу фізичного здоров'я. Програма з фізичного виховання вміло поєднує загальний фізичний розвиток з тренуванням практичних навичок.

Спорт у Пласті посідає чільне місце і йому надають великого значення. Відповідальне ставлення до занять спортом було завжди.

Серед пластунів була поширена думка, що тільки „спорт може створити новий тип громадянина, може дати підвалини нового життя» і саме тому кличем всіх пластунів стало „Лиш спорт творить сильну націю!» [4].

Аналіз наукової літератури засвідчує, що діяльність організації Пласт, досліджувалася в окремих аспектах: теоретико-методологічні основи діяльності Пласту визначено О. Вахняниним, В. Кархутом, Б. Кравцівим, С. Левицьким, Ю. Старосольським, О. Тисовським, О. Яремченком та ін. Методичні аспекти пластового виховання розроблено Л. Бачинським, Е. Пеленським, А. Річинським, Т. Самотулкою, М. Федусевичем та ін., зокрема І. Боберським, П. Франком розроблено ігри до пластових занять.

В 90-х роках XX ст. зростає інтерес до організації Пласт, тому здійснюються дослідження різних аспектів її діяльності. Так проблему становлення й розвитку дослідили Б. Савчук, О. Сич В., Окаринський, М. Пантюк; туристично-краєзнавчу роботу до 1930 року – Я. Луцький; особливості фізичного виховання висвітлив у своїй праці П. Мартин; проблемою здорового способу життя і формування несприйнятливості до вживання наркогенних речовин займався М. Окаринський, виховному процесу та організаційно-педагогічним засадам організації Пласт присвятила свою наукову роботу та життя пластунка Ю.Жданович [1,3,5,6].

Однак, дослідження крайових таборів, як форм фізичного виховання в Пласті, їх цілей, програм та їхнього впливу на фізичний розвиток залишились поза увагою.

Робота виконана за планом НДР Слов'янського державного педагогічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті: дослідження виховного процесу спеціалізованих таборів, як однієї з форм фізичного виховання у Пласті, виявлення впливу пластової методики на розвиток особистості.

Завдання дослідження: дослідити спеціалізовані табори, як одну з форм фізичного виховання у Пласті, визначити їхню мету, проаналізувати програму та розкрити їх вплив на розвиток особистості.

Використано такі *методи дослідження: теоретичні* – аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення теоретичних та дослідницьких даних з метою виявлення стану досліджуваної проблеми; *емпіричні* – спостереження, самоспостереження з ціллю визначення мети, аналізу програми спеціалізованих таборів та їх впливу на розвиток особистості.

Результати дослідження.

Табір – форма занять у Пласті, що одночасно є одним з найважливіших засобів виховання. Будь-який табір передбачає життя серед природи, яке дає можливість пізнати і полюбити природу рідного краю, розвинути екологічну культуру, вольові риси характеру, навчитися співжити й співпрацювати, якнайкраще проявити всі свої пластові знання, вміння, навички, життєву компетентність тощо.

За призначенням табори поділяються на виховні, вишкільні та спеціалізовані. Програми таборів опрацьовуються відповідно до загальної ідеї табору.

Протягом двох останніх літніх місяців завжди відбуваються всеукраїнські спеціалізовані табори пластунів. На них молодь має унікальну можливість спробувати себе на різноманітних ділянках пластування, зокрема в, летунському, кінному пластуванні, у військовій справі, в морському, спортивному та інших видах пластової діяльності, яка пов'язана з фізичним вихованням. Також взимку проходять лещатарські табори, де діти мають можливість навчитися і вдосконалити свої уміння їздити на лижах.

На прикладі цих таборів досліджено програму, мету та розкрито їх вплив на фізичний розвиток особистості.

Спортивно-вишкільний табір "Калиновий оберіг" – це спеціалізований спортивний пластовий табір, який має за мету дати учасникам основні знання із різних видів спорту. Рівночасно дати змогу розвивати спортові здібності, але завданням **СВТ "Калиновий оберіг"** не є готувати чемпіонів у спорті, а уживаючи спорт як засіб, має завдання виховувати лідерів у житті.

Програма спортивно-вишкільного табору включає змагання та навчання з футболу, американського футболу, бейсболу, бадмінтону, волейболу, легкої атлетики, стрільби, а також теренові ігри, змагання, смуги перешкод тощо та передбачає підготовку до змагань більшого масштабу, спартакіад.

СВТ "Калиновий оберіг" – це справжнє пластове середовище, плекання сили тіла, плекання духу пластового побратимства, теренові ігри, творчі змагання. Це незабутнє розмаїття загальнотаборових ватр і романтика життя серед природи.

СВТ "Калиновий оберіг" – це водночас набуття теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для діяльності у Пласті, та осягнення умілостей практичного пластування. **Спортивно-вишкільний табір** в Україні – це вже історія. Історія перемог, радості, усмішок, втоми. На сьогодні – це близько тисячі дитячих очей, в яких можна побачити і згадати ватри та знайомства, відчути дух змагальності та бажання перемоги. Легкоатлетичні кроси, стрибки в довжину і висоту, плавання, змагання зі спортивного орієнтування, стрільби з пневматичної зброї, луку, настільний теніс в умовах гір, гандбол – все це робить перебування серед природи ще більш захоплюючим [7].

Велосипедний табір – це тривала мандрівка на велосипедах, маршрут якої прив'язується до певної історичної програми.

Летунський табір "Чота Крилатих" проводиться для юнаків від 14 років. Юнаки вчаться літати на планерах та дельтапланах. Із 2000 року відкрито "Заочну школу летунства та експериментального літакобудування", до програми якої входить дворічний заочний курс авіаційної інженерії з проходженням практичних занять на таборі "Чота Крилатих". Цю школу провадять пластуни, що мають відповідну освіту та підготовку [2].

Морські табори є кількох видів: КМТ – Крайовий Морський Табір (для юнаків та юначок від 14 років), ВПП(в) – Вишкіл Практичного Пластування (водний – має назву «Черемош» відбувається на початку травня на р.Чорний Черемош поблизу села Дземброня Івано-Франківської області) для юнаків та юначок від 14 років. Він входить у систему Крайових вишколів Пласту і відповідає вимогам семінару початкової туристичної підготовки водників (державний сертифікат). ВКПМП – Вишкільний Курс Провідників Морського Пластування, відповідає Семінару Інструкторської Підготовки (СІП) туристів водників.

Лещатарські табори (вишколи) проходять в зимовий період в горах на Західній Україні. Учасники вишколу мають нагоду провести зимові дні на карпатських схилах, милуватися краєвидами гір, мають змогу освоювати навики їзди на лещатах та сноуборді, комфортно працювати з інструкторами на засніжених та доглянутих схилах Буковелю.

Метою лещатарського табору є підготовка юнаків до життя серед природи взимку; здобуття ними знань, умінь та навичок першої допомоги взимку (в горах, у лісі) при обмороженні, травмуванні тощо; знайомить з елементами гірськолижного спорту, а саме: ходіння на лижах, піднімання та спускання з гір, стрибки з трамплінів тощо.

Програма вишколу традиційно містить низку теоретичних і практичних завдань на базі, і на схилах.

Існує різноступеневий поділ учасників на такі групи: ті учасники, які не стоять на лижах; учасники, які недавно стали на лижі, але показали відмінну поставу на минулих лещатарських таборах; група тих, які добре стоять на лещатах, але потребують удосконалення; гурток сноубордистів.

Окрім того, знімають на відео заняття учасників на схилах, щоб увечері провести теоретичний аналіз помилок. Така практика є досить поширеною у різноманітних пластових лещатарських таборах.

Проведення таких таборів є традиційними. Завжди є кваліфіковані інструктори з посвідченнями Львівської обласної контрольно-рятувальної служби. Частина учасників і проводу є членами «Карпатського Лещатарського Клубу», окрім того, організатори табору співпрацюють з професійними інструкторами.

Апробаційний інструкторський мандрівний табір **«Говерля»** відбувається в серпні. Місце проведення табору – Українські Карпати, та щороку маршрут змінюється. Загальна протяжність маршруту щороку складає понад 130 км.

Мета табору: Популяризація спортивного туризму (мандрівництва) в Пласті шляхом підготовки кваліфікованих інструкторів і провідників груп відповідно до державних вимог, встановлених Федерацією спортивного туризму України.

Програма табору поділена на частини:

- теоретичний семінар з підготовки до туристичних походів;

- піший категорійний похід І і ІІ категорій складності;

- програми практичного пластування та виживання в екстремальних умовах.

В програмі табору є здача умілостей: картографія, мандрівництво, куховарення. Основне завдання, яке ставить перед собою табір – це дати можливість юнацтву навчитись добре орієнтуватись в місцевості, планувати меню і куховарити в екстремальних умовах та налагоджувати роботу в команді, адже більшість часу учасники проводять з власним гуртком.

Умови участі: учасниками табору можуть бути пластуни віком від 15 років до 22 років з щонайменшим ступенем учасника.

Учасники після проходження табору можуть отримати:

- посвідку про проходження табору,
- посвідку про прослуховування базового семінару по мандрівництву,
- посвідку про участь в поході 1 категорії складності з пішого мандрівництва і здобуття 3 туристичного розряду.

Метою табору *військового пластування* (для юнаків 14-17 років) є втілення ідеї військово-

патріотичного виховання, духовна та фізична підготовка юнацтва до виконання свого військового обов'язку перед Батьківщиною, служби у Збройних Силах України. Щорічні військові табори "Легіон" (лише для хлопців) і "Звитяга" (для хлопців і дівчат) плекають високий дух відданості Україні, традиції українського війська, вчать нічному орієнтуванню, практиці маскування, навичкам самозахисту, стрільби та лучництва, стройової підготовки тощо.

Висновки.

Спеціалізовані табори виховують і готують провідників, лідерів, які зможуть очолити та повести за собою інших, дають знання, вміння і навички обраної спеціалізації, практику виживання серед природи. Учасниками цих таборів можуть стати не всі юнаки, а лише ті, які мають найкращі досягнення.

Деякі зі спеціалізованих таборів призначені лише для старшого юнацтва, коли по завершенню другої проби юнаки починають займатися спеціалізованим пластуванням (летунським або морським).

У цілому пластові табори дають молоді нагоду на самовиховання та розвиток своїх моральних, духовних, інтелектуальних, соціальних, патріотичних, фізичних, естетичних та трудових якостей.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Залишаються не вивченими проблеми фізичного виховання у Пласті та інших молодіжних організаціях; дослідження відкриває шлях до подальших наукових пошуків у теорії та методиці фізичного виховання у скаутських організаціях. Також актуальним залишається питання підготовки кваліфікованих фахівців в галузі спеціалізованого пластування.

Література:

1. Жданович Ю.М. Організаційно-педагогічні засади виховного процесу у скаутській організації Пласт: Дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / АПН України; Інститут проблем виховання. – К., 2004. – 339 с.
2. Красиліч С. Летунський табір "Чота Крилатих". // Пластовий шлях. – 2001. – ч. 4. – С. 31-32
3. Мартин П.М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 1999. – 186 с.
4. Молоде життя. – 1929. – № 5. – С. 6
5. Окаринський В.М. Український скаутський рух (1911 – 1944 рр.): Дис... канд. іст. наук: 07.00.01 / Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка – К., 2001. – 258 с.
6. Пантюк М. П. Організація виховання дітей та молоді у дитячо-юнацьких товариствах Галичини: історико-педагогічний аспект / Дрогобицький держ. педагогічний ун-т ім. Івана Франка. – Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2006. – 87 с.
7. www.plast.org.ua

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

ПРОФЕСІОГРАМА (АСПЕКТ УПРАВЛІНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ) КЕРІВНИКА ПРОФСПІЛКОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Якібчук М.І.

Національний форум профспілок України

Анотація. У статті представлена професіограма керівника профспілкової організації (аспект управлінської культури), якості які повинні бути сформовані у процесі підвищення кваліфікації та перенавчання, процес складання професіограми та психограми і їх значення для процесу навчання. За результатами анкетного опитування, визначена важлива роль управлінської культури у професійній діяльності сучасного керівника профспілкової організації. Розкриті різні методики та підходи складання професіограми та психограми як її складової. Відповідно до проведеного анкетування визначені за 100-бальною шкалою основні якості та психолого-фізіологічні показники керівника профспілкової організації.

Ключові слова: професіограма, психограма, анкета, опитування, профспілка.

Аннотация. Якибчук М.И. Профессиограмма (аспект управленческой культуры) руководителя профсоюзной организации. В статье представлена профессиограмма руководителя профсоюзной организации (аспект управленческой культуры), качества, которые должны быть сформированы в процессе повышения квалификации и переобучение, процесс составления профессиограммы и психограммы и их значение для процесса обучения. По результатам анкетного опроса, определена важная роль управленческой культуры в профессиональной деятельности современного руководителя профсоюзной организации. Раскрыты разные методики и подходы составления професиограммы и психограммы, как ее составной. Соответственно с проведенным анкетированием определены по 100-балльной шкале основные качества и психолого-физиологические показатели руководителя профсоюзной организации.

Ключевые слова: профессиограма, психограмма, анкета, опрос, профсоюз.

Annotation. Jakibchuk M.I. Professiogram of the head of trade-union organization (aspect of administrative culture). In the article it is presented professiogram of the head of the trade-union organization, qualities that should be generated in the course of improvement of professional skills and conversion training, drawing up process of professiogram and psychogram and their value for training process. By results of questionnaire, the important role of administrative culture in professional work of the modern head of the trade-union organization is defined. Different techniques and approaches of drawing up professiogram and psychogram, as its compound are opened.

Keywords: professiogram, psychogram, questionnaire, questioning, the trade union.

Вступ.

Професіограма спеціаліста є системоутворюючим фактором у побудові процесу професійної підготовки –це повний набір знань, навичок, вмінь, а також стану основних життєзабезпечуючих систем і професійно важливих якостей зібраних воєдино [4, 5].

Відповідно професіографічний профіль спеціаліста визначає цільову модель та задачі підготовки (теоретичної, практичної, самостійної роботи, безпосередньої виробничої діяльності).

Психофізіологічний аспект будь-якої професійної діяльності людини розкривається, насамперед, через характеристику вимог, пропонованих до працівника безпосередньо самим трудовим процесом. Таким чином, кожній професії властиві свої певні професійно значимі вимоги, під впливом яких у працівника формуються відповідні трудові навички [1, 7].

© Якібчук М.І., 2009

Професіограма (аспект управлінської культури) профспілкового керівника спрямована на створення інформаційної, мотиваційної основи лідера профспілкового руху в умовах розвитку ринкових відносин. Основні функції, які виконує професіограма для спеціаліста в галузі перепідготовки та підвищення кваліфікації профспілкових працівників:

- інформаційна: надання оптанту інформації, для розуміння свого власного значення профспілкового лідера в умовах побудови розвинутих ринкових відносин;
- діагностична: визначення наявного рівня розвитку професійно значимих якостей;
- прогнозуюча: передбачення соціально-економічних наслідків власних професійних дій;
- формуюча: формування профспілкового лідера з відповідними психологічними та професійними якостями.

Робота виконана у відповідності з практичними завданнями Національного форуму профспілок України.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Ціль дослідження: розкрити різні методики та підходи складання професіограми та психограми як її складової. Відповідно до проведеного анкетування визначити за 100-бальною шкалою основні якості та психолого-фізіологічні показники керівника профспілкової організації.

Результати досліджень.

Існують різні підходи до побудови професіографічного профілю. Один з найбільш продуктивних і отримавши широке практичне застосування був запропонований Є.І. Клімовим [2, 3, 5]. Одна з переваг даного підходу складається в можливості його реалізації на рівні конкретних діагностичних методик (диференційно-діагностичний опитувальник, опитувальник професійної готовності та ін.).

У якості основної класифікаційної ознаки Клімов Є.І. виділяє **предмет праці** людини й розглядає п'ять основних груп професій: професії типу «людина -людина», «людина-техніка», «людина-природа», «людина-знакова система», «людина-художній образ». Професії кожного типу висувають певні вимоги до особистості [2,3].

Крім предмета праці можуть бути використані інші критерії для наступної класифікації професій. Так, професії можуть розрізнятися по **цілям праці**:

- Г - гностичні, пізнавальні;
- П - перетворювальні, обслуговуючі;
- Д - дослідницькі, винахідницькі цілі.

Також у професійній діяльності можуть використовуватися різні **предмети праці**: Р - ручні, М - механічні, А - автоматичні, Ф - функціональні засоби організму, Т - теоретичні засоби [5].

Таким чином, з'являється можливість проаналізувати будь-який вид професійної діяльності по описаній «формулі професії»: предмет, мета, засоби, умови, організація праці, спілкування в праці. Кожний з параметрів, використовуваних для аналізу професії, дозволяє визначити вимоги, пропоновані до особистості працівника.

Професіограма в цілому відповідає на питання [2,6]:

- Яка діяльність аналізується й що є предметом і метою даної діяльності?
- Які критерії оцінки ефективності праці?
- Чим обумовлена ефективність праці?
- Які фактори впливають на психіку працівника?
- Які особливі вимоги пред'являються до працівника?

Психограма включає опис тих психічних особливостей особистості, які відповідали б особистості «оптимального працівника». У психограмі виділяють наступні блоки:

- характеристики уваги (обсяг, концентрація, перемикання, стабільність, розподіл, стабільність);
- вимоги до сенсомоторних якостей (координація рухів, моторна спритність і т.д.);
- вимоги до пізнавальних якостей:
  - сенсорно-перцептивні процеси (корисність або некорисність, корисно залежність, сприйняття та ін.),
  - подання й уява,
  - характеристики пам'яті (обсяг запам'ятовування, розвиток оперативної пам'яті, точність відтворення інформації та ін.),
  - особливості розумової діяльності (розвиток окремих видів мислення й розумових операцій: аналізу, синтезу, абстракції, узагальнення, розвиток продуктивного мислення та ін.),
  - мова й мовні здібності (розвиток усної або письмової мови, монологічної або діалогічної мови та ін.);
- емоційні якості (емоційна стабільність, рівень особистісної тривожності);
- вольові якості;
- особливості темпераменту (вимоги до типологічних особливостей особистості: перевага рис слабкого або сильного, рухливого або інертного типів нервової діяльності);
- особистісні характеристики (особистісні риси, схильності, інтереси, самооцінка, рівень домагань, ціннісні орієнтації, що ведуть особистісні мотиви);
- професійні знання, навички, вміння.

Також при складанні професіограми активно застосовуються аналіз відповідної документації, цілеспрямовані бесіди з компетентними в даній галузі людьми, спостереження за професійною діяльністю успішних працівників.

Анкетне опитування фахівців (експертів) є найпоширенішим способом розробки професіограми при оптимальній кількості експертів по кожній професії не менш 250-300.

Із цією метою результати експертного опитування по кожній професії представляються у вигляді матриці відповідей (a_{ij}):

$$a_{ij} = \begin{pmatrix} a_{11}a_{12}\ldots a_{1n} \\ a_{21}a_{22}\ldots a_{2n} \\ a_{m1}a_{m2}\ldots a_{mn} \end{pmatrix} \quad 1)$$

де

$i = 1, 2, ..., m$ – оцінювані якості;

$j = 1, 2, \ldots, n$ – учасники опитування.

Як правило, оцінки учасників опитування носять суб'єктивний характер і виражаються в різних середніх значеннях оцінок. Для зменшення впливу суб'єктивізму оцінок проводиться нормування. Із цією метою вихідна матриця відповідей (b_{ij}) перетворюється в матрицю нормованих оцінок (a_{ij})

$$b_{ij} = \frac{a_{ij}}{\sum_{i=1}^{m} a_{ij}} \quad 2)$$

Кількісна міра значимості кожного із професійно важливих якостей, як середнє значення нормованої оцінки – і-*ї* якості, обчислена за відповідях всіх учасників опитування, розраховується по нормованим оцінкам. Далі визначається коефіцієнт відносної значимості кількісної оцінки кожної якості в порівнянні з максимально можливою оцінкою S_{max} (у частках одиниці), рівень S_{max} (у частках одиниці). Рівень S_{max} визначається з припущення, що всі учасники опитування даної групи оцінюють деякі якості вищим балом «100».

S_{max} знаходиться з вираження думки експертів

$$S_{max} = \frac{1}{n}\sum_{j=1}^{n} \frac{2}{\sum_{i=1}^{m} a_{ij}} \quad 3)$$

Коефіцієнт відносної значимості якостей (С) може перебувати в діапазоні від 1 до 0. У число професійно важливих якостей рекомендується включати якість із відносною значимістю С > 0,7.

Індивідуальна професійна відповідність може досягатися як за рахунок досить високого й рівномірного розвитку всіх професійно важливих якостей, так і за рахунок компенсації окремих, менш розвинених інтелектуальних якостей іншими, що мають більш високий ступінь розвитку.

Виконання інтелектуальних операцій, індивідуальний стиль діяльності банківського працівника, а особливо його страхової культури, виражає компенсацію одних професійно важливих якостей іншими.

Таким чином, сукупність здібностей, їхня взаємна компенсація, а не окремі якості й здібності є важливими для кожної із професій.

Отже, з метою прогнозування індивідуальної професійної відповідності людини вимогам професії використовується комплексний критерій.

У рівняннях для розрахунку комплексного критерію входять нормовані значення вимірюваних професійних показників X_i з коефіцієнтами їхньої значимості для успішного освоєння професії, C_i.

У загальному виді рівняння для розрахунку критеріального показника К має вигляд:

$$K = C_i \cdot X_i; \quad i = 1,2, \ldots, n, \qquad (4)$$

де: С – коефіцієнт відносної значимості професійно важливих якостей;

Х – індивідуальні значення професійно важливих якостей, виражені в балах, в нашому випадку ми беремо за основу 100 бальну шкалу.

Бали визначаються у такий спосіб.

Найнижчому значенню показника відповідає 1 бал, найвищому – 100 балів.

Отримані значення в балах представляються у формулах для розрахунку показника професійної відповідності К.

Індивідуальні значення (К) рівняються із критеріальними ($К_{кр}$), розрахованими для кожної професії.

Якщо виконується умова К більше $К_{кр}$, робиться позитивний висновок про професійну відповідність.

При К менше $К_{кр}$ людині не рекомендується навчання за відповідною професією.

Варто помітити, що не всі інтелектуальні якості рівною мірою необхідні для успішного освоєння професії. Більше того, багато професій не вимагають абсолютної професійної придатності, тобто не припускають твердого професійного відбору. Інакше кажучи, кожної із цих професій можна навчити будь-якого підлітка, юнака або дівчину. Але питання в тім, яких результатів при цьому можна чекати і якою інтелектуальною «ціною» людина цього досягне.

Підготовка сучасного фахівця має за свою мету забезпечення гармонійного розвитку людини, особистості працівника, що припускає розвиток всіх закладених у ньому потенційних можливостей. І в цьому вирішальна роль належить виробничій праці, професійній діяльності в тому числі і керівника профспілкової організації. І тільки забезпечення відповідності, адекватності потенційних можливостей і здібностей характеру діяльності людини, за інших рівних умов, можна чекати високих виробничих показників, а головне, особистої задоволеності.

На основі значного числа (більше 400) чоловік профспілкових працівників, лідерів первинних профспілкових організацій, членів різних галузевих профспілок (найманих працівників), викладачів, науковців які займаються профспілковою галуззю, економічних консультантів, пенсіонерів, студентів випускаючих курсів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації, було визначено професіографічний профіль керівника профспілкової організації (аспект управлінської культури).

Із здобуттям Україною незалежності та з переходом до ринкової економіки із своїми

суворими законами, змінилися і умови праці. Стали звичними такі явища, які не могли існувати в період соціалізму або планової економіки, як затримка заробітної плати, або взагалі її невиплата, незаконне звільнення, оплачування відпуски не в повному обсязі, ліквідація цілої низки соціальних гарантій власниками підприємств. Наслідки такого жахливого стану ведуть до травматизму, а подекуди мають летальні наслідки, невідповідність заробітної плати прожитковому мінімуму призводить до жебракування творців основних матеріальних засобів. Крім того, умови праці та її оплата, у зв`язку зі зміною власника, у більшості випадків залежить тепер не від держави, а від приватного власника. За таких умов вкрай необхідна профспілка на підприємстві, яка є захисником прав та інтересів людей найманої праці. Тому виникає питання підготовки сучасного профспілкового лідера, який зможе відстоювати інтереси в таких складних умовах, напруженої обстановки близької практично до протистояння та конфліктів. Необхідно мати лідера профспілковій організації, тому що без керівника при величезному бажанні самого колективу не буде того бажаного ефекту і значення самої ідеї профспілкового руху може бути нульовим. Відповідно необхідно мати профспілкового лідера кожному підприємству де створена профспілкова організація. Виникає питання як можна сформувати такого профспілкового керівника (лідера). Перш за все необхідно науково визначитися якими властивостями та якостями, психологічними чинниками, знаннями, навичками та вміннями повинен володіти сучасний профспілковий лідер в умовах ринкової економіки. Тому виникає гостра необхідність розробка професіографічного профілю лідера первинної профспілкової організації.

Змістовна частина психограми професійної діяльності керівника профспілкової організації в умовах ринкових відносин

Психографія як наука уявляє собою дослідження енергоінформаційних повідомлень, які відносяться до людини, до живого то неживого світу в образах письменності психічної енергії у психограмі. Психограма реалізується як письменність психіки. Психограма розкриває, пояснює, вивчає інформацію психічних процесів, які виражаються не в словах, досліджує причини захворювань і проблем, характеризує пацієнта по якості з енергетичної точки зору, визначає джерело й рівень негативних енергій у його організмі. Спосіб впливу на негативну енергію і проводиться зі зміною лінії, її образного змісту, створенням позитивних образів розвитку процесу. Дослідження починається перенесенням психічної енергії пацієнта на матеріал письменності, перетворенням у механічну енергію в русі руки міокинетиченим процесом [1].

Психограма – це складова окрема частина професіограми, яка у конкретних і достатньо повних формулюваннях надає опис визначеного виду професійної діяльності, іншими словами можна сказати, відображає особливості та специфіку тієї чи іншої виробничої діяльності [4,5,6].

Психограма чітко відображає психологічний портрет ідеального робітника, визначає вагомі психофізіологічні пріоритети у профвідборі.

Провівши аналіз спеціальної літератури та власних наукових досліджень ми можемо зробити висновки, що психограма повинна містити в собі наступні чинники та складові:

- рівень вимог до психології особистості, що відбирається на ту або іншу посаду, повинен бути самим детальним чином проаналізовано у спеціальному підрозділі професіограми - психограмі;
- для оцінки психологічних якостей особистості, що відбирається на посаду, повинні бути в наявності відповідні психодиагностичні засоби;
- відбір психодиагностичних засобів профвідбору повинен відповідати вимогам психограми по кожній окремій посаді;
- ефективність профвідбору, як і подальшого профмаршруту, повинна забезпечуватися наявністю експертної системи [2, 4].

Важливим поняттям у психологічній праці є психограма, що розуміється як виділення й опис якостей людини, необхідних для успішного виконання даної трудової діяльності. Дані якості називаються професійно важливими якостями – [(ПВЯ) - *вказані нижче цифри – оцінка респондентов за ваговими коефіцієнтами у шкалі сто бального оцінювання)*]. Нами було проведено спеціальне анкетування в профспілкових організаціях Національного форуму профспілок України для визначення професійно важливих якостей працівників профспілкових організацій. Серед опитуваних було більше 400 чоловік різного віку, професії, статі після проведеної середньостатистичної математичної обробки отриманих результатів ми наведемо нижче отримані результати.

Особистісні якості – 4,1:

- спрямованість на захист інтересів найманих працівників 100
- психологічна стійкість та витримка 90
- риси характеру: цілеспрямованість, воля,
- наполегливість, сміливість, рішучість 90
- самовладання та уміння стримувати свої почуття на людях 100
- соціальна нормативність (відповідність моральних установок загальноприйнятим нормам поведінки і взаємовідносин з іншими людьми 90
- професійна спрямованість до критичної самооцінки 90

моральні якості:

- почуття професійного зобов'язання, чесність, порядність, толерантність 90

соціальні якості:

- комунікативність, товариськість, тактовність, терпимість 90

- лідерство у профспілковій організації 100
- порозуміння як з найманими працівниками так і з роботодавцями та власниками підприємств 90
- співчуття проблемам інших 90
- уміння розв`язати напружену психологічну ситуативну обстановку 100

Інтелектуальні якості - 4,3:

- вербально-логічні здібності (компонент інтелекту, пов'язаний з формуванням явищ у зрозумілій формі й використанням логічних закономірностей) 90
- лічильно-математичні здібності (компонент інтелекту, пов'язаний з віддзеркаленням явищ у чисельній формі і використанням кількісних закономірностей) 90
- пам'ять (компонент інтелекту, що характеризує особливості оперативної і довгострокової пам'яті) 100
- увага (характеристика обсягу, стійкості, розподілу, швидкісного переключення) 100
- витривалість до напруженого і тривалого спілкування з емоційно настроєними людьми 100
- витривалість до постійної розумової та інтелектуальної публічної діяльності 90
- розвиненість евристичного, системного та образного типів мислення, уявлення 80
- темп психічних процесів (швидкість ефективного протікання психічних процесів, що забезпечує здатність до роботи в нав'язливому темпі в умовах обмеження лімітом часу) 80

Психофізіологічні якості - 3,75:

- висока емоційна стійкість 100
- стійкість діяльності в умовах стомлення, що розвивається 80
- стійкість в умовах публічної діяльності при дефіциті часу та малій інформації для упереджених висловів точки зору та аналізі поточної ситуації 90
- здатність успішно переробляти та аналізувати додаткову інформацію на тлі основної діяльності 90

Фізичні якості – 4,33:

- загальний фізичний розвиток 90
- загальна фізична підготовка стимулююча витривалу публічну професійну діяльність 90
- фізична підготовка організму для здорового способу життя 80

Емоційно-вольова сфера особистісні – 4,68 (*вказані нижче цифри – оцінка респондентов за ваговими коефіцієнтами у шкалі сто бального оцінювання*):

- висока емоційна стійкість 100
- наполегливість у відстоюванні інтересів інших 100
- рішучість 90
- сміливість 80
- самовладання й витримка 80
- уміння зберігати працездатність в умовах постійної публічності виконання свої професійних обов`язків 90
- уміння зберігати працездатність в умовах стомлення, що розвивається 80
- уміння зберігати активність при малій або значній завантаженості інформацією і особистим спілкуванням 90
- цілеспрямованість 80
- суспільна активність 100
- урівноваженість та виваженість у спілкуванні та прийнятті рішень 80

Нормативність – 4,63:

- дисциплінованість 90
- ретельність 80
- почуття боргу й відповідальності 80

Комунікативні – 4,59:

- самостійність 90
- уміння брати на себе відповідальність за ухвалені рішення й дії 90
- авторитет у колективі 100
- товариськість 80
- чуйність 80
- здатність уникати та розв`язувати конфліктні ситуації 100
- гнучкість 80
- тактовність 90
- терпимість 80
- толерантність 90

Відношення до себе – 4,7:

- самоконтроль 100
- самокритичність 80
- здатність зауважувати та виправляти власні помилки 80

Відношення до праці – 4,68:

- працьовитість 100
- уміння ефективно працювати в складних психологічних
- напружених умовах 80
- уміння самостійно знаходити та виконувати завдання 90

Здібності – 4,78 (*вказані нижче цифри - оцінка респондентов за ваговими коефіцієнтами у шкалі стобального оцінювання*)

Пам'ять – 4,79:

- швидке запам'ятовування зорової інформації 100
- швидке запам'ятовування слухової інформації 100
- запам'ятовування матеріалу, що має внутрішній логічний зв'язок 90
- тривалість збереження інформації в пам'яті 80
- точне відтворення матеріалу після короткого зорового пред'явлення 90
- точне відтворення матеріалу після короткого слухового пред'явлення 90

Мислення – 4,76:

- уміння оперувати поданнями для передбачення змін обстановки, результатів діяльності 90
- уміння створювати правильне подання про реальний процес за одержуваною інформацією 80
- здатність проаналізувати ситуацію й прийняти

рішення на основі наочних зразків 80

- здатність оперувати абстрактними поняттями при оцінці обстановки й ухваленні рішення 90
- лічильно-математичні здатності 90
- уміння діяти нешаблонно, швидко приймати рішення в обставинах, що мають тенденцію до змінності 80
- точність і старанність при вирішенні розумових завдань 90
- витривалість до напруженої психологічної і розумової діяльності 100

Мовлення – 4,7:

- здатність чітко, лаконічно формулювати свої думки 100
- гарна дикція 90
- здатність мовного апарату до інтенсивної й тривалої роботи в психологічному напруженні 100

Висновки.

Таким чином, розроблені компоненти професіограми керівника профспілкової організації дозволяють науково підійти до формування професійно важливих якостей, що лежать в основі успішної професійної діяльності профспілкового лідера.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем управлінської культури керівника профспілкової організації.

Література:

1. Ибадов Я.С. Вселенная, информация и человек/ Я.С. Ибадов // «Эльм» рубрика «Человек и время». – 2002. - №9. – 19 сент. 2002. – С. 14-18.
2. Информационно-поисковая система «Профессиография» / под ред. Е.А.Климова - Л., 1972.
3. Климов Е.А. Путь в профессию. – Л., 1974.
4. Макаров Р.Н., Герасименко Л.В. Теория и практика конструирования целевых моделей операторов особо сложных систем управления: монография / Р.Н.Макаров, Л.В.Герасименко. – М.: МАПЧАК, 1997. – 532 с.
5. Носкова О.Г. Психология труда: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред.. Е.А.Климова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 384 с.
6. Психологические основы профконсультации и профотбора: учебно-методическое пособие / И.В. Кряж. – Харьков, 2001. – 50 с.
7. Рижиков В.С. Професіограма сучасного юриста на прикладі фрагменту „Економічна культура юриста” // Військова освіта: збірн. наук. пр. - № 2 (14). – Київ, 2004. – С .60-67.

Надійшла до редакції 23.04.2009 р.

dgizfvs-nayka@mail.ru

Zasady redagowania materiałów:

- tytuł *pracy (dużymi literami), - imię i nazwisko autora (autorów); nazwę instytucji;*
- *tekst „summary” w językach (ang., ukr., rus) nie mniej 1 strona, powinien zawierać: tytuł pracy, imię i nazwisko autora (autorów), krótką treść artykułu, słowa kluczowe;*
- *struktura artykułu powinna zawierać następujące części: wstęp, analiza ostatnich badań i publikacji, cel pracy, zadania lub pytania badawcze, metody badań, omówienie wyników, dyskusja, wnioski, piśmiennictwo;*
- *>8* stron tekstu *formaty A4 (język - ukraiński, angielski albo polski),łącznie z piśmiennictwem (>5), tabele albo ryciny;*
- *format WINDOWS/WORD; Times New Roman, 14 pt, odstępy między wierszami 1,5; margines 2.*

Materiały, niespełniające wymagań, nie będą drukowane.

tel.: (057) 755-73-58; 706-21-03; 70-72-289; fax: 706-15-60. mob.: 097-910-81-12.
e-mail: sportart@gmail.com; sport2005@bk.ru; pedagogy@mail.ru;
web.:
http://www.sportsscience.org
http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/
http://lib.sportedu.ru/books/xxpi
www.pedagogy.narod.ru

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

СТАТТІ РЕЦЕНЗУЮТЬСЯ

Текст обсягом 8 і більше сторінок формату А4 українською (російською, англійською, польською) мовою надсилати 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 - рисунки, таблиці та ін. (окрім фото). Для діаграм, рисунків, формул, схем використовувати шрифт 10. Уникати суцільного заливання фону у рисунках.

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації, ключові слова, текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література. Зазначити поштову адресу для пересилання видання, номер телефону для термінового зв'язку (за бажанням автора).

Анотації (трьома мовами - укр., рос., англ.). Обсяг першої на мові статті - ≈ 500 знаків. До другої та третьої анотацій додати переклад прізвища та ініціалів автора(ів) і назви статті.

Ключові слова: (≈ 1-2 рядки слів. Не вживати словосполучення).

Стаття має такі розділи:

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, об'єкт і предмет дослідження).

Результати дослідження (виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів).

Висновки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Література (5 і більше).

E-mail та поштова адреса автора для звернень до нього інших науковців.

Редакція надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Тел. (057) 755-73-58; факс: 706-15-60; 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Термінова довідка: моб. тел. 097-910-81-12 (також SMS).

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після **рецензування** її членами редколегії.

Електронна пошта: sportart@gmail.com; pedagogy@mail.ru; sport2005@bk.ru;

Web-сторінки: www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;

http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/ - архів статей з 1996р.;

ЗМІСТ

Арефьєва Л.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового стилю життя старшокласників 3
Балакірєва Є.А., Партас І.Г., Міцук І.О. Фізична реабілітація осіб з захворюванням серцево-судиної системи6
Баранаев Ю.А. Миронов В.А. Учёт хронобиологических факторов в спортивной деятельности легкоатлетов высокой квалификации..... 9
Белик В.А., Павлов А.С., Лавренчук А.А., Годлевский П.В., Кущ И.В. «Мудрость силы» подростков 13
Бєлікова Н.О. Теоретико-методичні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації..... 16
Бисмак Е.В. Применение средств физической реабилитации при экссудативном плеврите..... 19
Богданова Г.С. Професійний розвиток учителів фізичного виховання у післядипломній педагогічній освіті... 22
Борисюк М.В., Базылюк Т.А., Туник Е.Ю. Актуальность повышения уровня практической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта..... 25
Будзин В.Р. Особливості взаємозв'язків між показниками функціонального стану організму футболісток у різні фази специфічного біологічного циклу..... 29
Буренко М.С. Вплив антропометричних даних чоловіків-спринтерів на результат в бігу на 200 м..... 32
Величко В.Н, Чернышев В.А Изменения группового общения студентов под воздействием идеологических взглядов..... 36
Віндюк А.В. Готовність майбутніх фахівців готельно-курортної справи до професійної діяльності 39
Владімірова О.В. Професійна компетентність майбутнього фахівця з фізичної реабілітації як умова його конкурентоспроможності 43
Воробец Т. В., Агафонова Т.С. Влияние эмоциональной сферы спортсменов на качество усвоения учебного материала. Оптимизация процесса усвоения учебного материала спортсменами 46
Глухова Т.И., Зубченко Л.В., Кирилаш А.Р., Малый А.Т. Некоторые проблемы социальной работы в высшем учебном заведении 50
Горбачова Г.В. Застосування інноваційних технологій і методик при навчанні у вищому навчальному закладі..... 54
Горбенко В.П., Солошенко Р.О. Генетична обумовленість прояву здібностей до просторового орієнтування та кінематичного диференціювання рухів дітей середнього та старшого шкільного віку 57
Григоренко В. Г., Штереб В. О. Організаційно-педагогічні умови формування у підлітків з вадами функцій спинного мозку дидактико-реабілітаційної мотивації в структурі їх фізичної і соціальної реабілітації 60
Григор'єв С.В., Цвигун О.А. До питання розвитку інвалідного спорту в незалежній українській державі 66
Грідіна Н.О., Небесна В.В., Кашуба О.В. Вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів ВНЗ 68
Дейнеко А.Х., Красова И.В., Марченков М.К. Спортивная активность населения украины в контексте социокультурной трансформации: социологический дискурс..... 71
Деминский А.Ц. Системный подход, как методологическая основа профессиональной подготовки тренера-преподавателя..... 74
Добровольская Н.А., Власов Г.В., Кувшинчиков И.Н., Шиншина С.И. Некоторые особенности временной адаптации спортсменов при трансмеридиальных перелетах..... 77
Дюбина Т.В., Завьялов А.И. Методика оценивания уровня подготовленности юных теннисистов..... 80
Жарська Наталія. Особливості показників фізичної працездатності у осіб з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія іі функціональний клас) у післялікарняний період..... 83
Заколодная Е.Е. Метафорические произведения как средство разрешения конфликтов у студентов сферы спортивной деятельности..... 86
Зенин О.К., Саросика К.С. Эффективность современного технического оснащения физреабилитационных учреждений..... 89
Зенченков І.П. Духовні цінності майбутніх фахівців основ здоров'я людини..... 93
Іваненко Н.В. Культура здоров'я менеджерів, як складова частина їх професійної культури..... 96
Иванов А.В., Иванченко Ю.Н. Влияние финансового кризиса на развитие физической культуры и спорта в Украине 99
Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування мотивації до здорового способу життя в учнів, які мають відхилення у стані здоров'я..... 102
Іванова Т П. Визначення деяких показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції..... 105
Калинин А. Н. Организационно-методические особенности разработки экспериментального комплексного курса для преподавателей экономических дисциплин в условиях лётного учебного заведения 108
Калмикова Ю.С. Динаміка рентгенологічних змін у легенях осіб зрілого віку, хворих на інфільтративний туберкульоз легенів, під впливом комплексної фізичної реабілітації 113
Карпюк Р.П. Принципи професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищій школі 118
Коваль К.Ю. Влияние принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов..... 121
Колесник Ю.А. Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности..... 124
Колосовська В.В. Особливості підготовки майбутніх учителів у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації до організації спортивно-масової роботи з учнями початкових класів 128
Кольцова О.С. Деякі аспекти виховної роботи педагогів-організаторів в умовах оздоровчого табору..... 131
Коновальська Л.О. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури з позиції сучасної парадигми освіти..... 134
Копылов В.А., Доценко Ю.А., Гавага В.В. К вопросу о силовой подготовке студентов 138
Костюнін А.В. Визначення ефективності ігрової діяльності 14-річних гравців у міні-футбол 141
Кривець І.Г., Яська Г.В., Кулєшина М.В. Фізична культура у способі життя студентів 143

Куприенко М. Л., Мирошниченко В. В. Проблемы определения эффективных форм занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп Донецкого государственного университета управления на примере оздоровительной аэробики 146
Латышев Н.В., Латышев С.В., Гаврилин В.А. Анализ соревновательной деятельности и определение характеристик успешности борцов вольного стиля на чемпионате Европы 2008 года..... 150
Любчак С. В. Влияние игр в воде на развитие координационных способностей детей с церебральным параличем 153
Лядська О.Ю. Розвиток функції рівноваги у жінок першого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітбол-тренінгом..... 156
Максименко І.Г. Перспективи використання інформаційних технологій в підготовці юних спортсменів, які спеціалізуються зі спортивних ігор..... 159
Макущенко І.В. Біомеханічні та інформаційні аспекти розвитку психофізичних функцій у дітей в навчально-виховному процесі 162
Мартынюк О.А. Изучение состояния осанки студенток экономического вуза в процессе физического воспитания..... 165
Мирович Е. Д., Митюков В. А., Чурилов А. В., Галалу С. И., Симарова А. В., Князева Н. В., Писаренко П. Н., Ярош А. Н. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки 168
Мітюков В. О., Томашевський М. І., Сімарова А. В., Кириллов О. М., Писаренко П. М., Ярош А. М., Юр'єва С. Ю., Герасимова М. О. Модифікація образу життя: фізична активність, поведінкова психотерапія, здорове харчування – головні принципи попередження ожиріння і хвороб людини 174
Мятыга Д.С. Восстановительное лечение средствами лечебной физической культуры после ампутаций нижних конечностей 180
Небесна В.В., Гаврилін В.О. Про спеціальне медичне відділення з фізичного виховання у ВНЗ 183
Овчинникова М. Н. Школа-интернат как институт формирования у детей-сирот здорового образа жизни .. 187
Омельченко С.О., Пристинський В.М., Постернак І.М. Зміст і методи педагогічного керівництва процесом формування здорового способу життя школярів у загальноосвітньому закладі..... 191
Ороховський В.Й., Бурцева Л.О. Проблеми навчально-професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації..... 195
Остапенко Г.О. Деякі чинники формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи 199
Охріменко О.В., Верещагіна О.П. Взаємодія духовного, фізичного та естетичного виховання та їх вплив на формування особистості студента 202
Павлов А.С., Макарец В.В., Грищенко Н.Н., Чумак А.Г. О движущих силах повышения функциональных возможностей организма..... 205
Пионтковский Д.В. Формирование самостоятельности у студентов как условие повышения уровня физической культуры..... 207
Поднебесная Е.В. Эффективность влияния занятий борьбой «спас» на уровень физического здоровья подростков 12-14 лет 211
Приходько И.И., Петренко И.В. Особенности спортивного набора детей в детско-юношеские спортивные школы на современном этапе..... 214
Прокофьев В.Н. Возрождение ответственного отцовства – одна из важнейших задач современного общества..... 217
Путятина Г.Н., Пугачева Н.В. Возможности использования мониторинга в физкультурно-спортивной деятельности 220
Радченко Л.В., Панов С.Ф. Зняття фізичної та зорової втоми технічних перекладачів у процесі роботи на комп'ютері..... 223
Репневська М.С. Оптимізація процесу фізичної реабілітації студентів вищого навчального закладу 226
Репневський С.М., Попов В.І. Фізична підготовленість дітей середнього шкільного віку 229
Рижиков В.С. Місце цільової моделі у педагогічному процесі формування спеціаліста-юриста 232
Саєнко В. Г., Лі Ц. Координаційні здібності ушуїстів різної кваліфікації 235
Самсутіна Н.М. Сутність та доцільність здійснення формування функціонально-професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки 238
Середенко Л.П., Калоерова В.Г., Добровольская Н.А., Коваленко В.В., Якушонок Н.В. Использование физических факторов для коррекции работоспособности спортсменов 241
Собченко О. М. Подолання посттравматичного синдрому в період реадаптації рятувальників 244
Сосіна В.Ю., Руда І.Є. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці..... 248
Сущенко Л.П. Концепція компетентнісно орієнованої підготовки майбутніх фахівців для галузі "спорт для всіх"..... 251
Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А. Спортивное питание..... 254
Твердохліб О. Ф., Ковбаса І. В. Дослідження засобів і методів психосоматичної регуляції сучасних оздоровчих систем 257
Ткаченко В. В. Актуальные вопросы формирования здорового способа жизни студентов Донецкого региона..... 259
Третьяк А.Н. Модель деятельности и личности современного тренера-преподавателя 263
Третяк О.В. Фізична підготовка студентів вищих педагогічних навчальних закладів у формуванні готовності до дій в екстремальних ситуаціях..... 266
Федорова О.В., Фомінова О.М., Косенко Т.Ю. Психологічні дослідження емпатії у спортсменів ігрових видів спорту..... 269
Хозреванідзе Р., Харшіладзе Н. Здоровий спосіб життя молоді 272
Чупрун Н.Ф. Морфофункціональна готовності молодших школярів до формування основних компонентів координаційних здібностей в процесі навчання танцювальним вправам..... 275
Шелудешева М. В., Качан О.А. Спеціалізовані табори, як форма фізичного виховання в організації Пласт278
Якібчук М.І. Професіограма (аспект управлінської культури) керівника профспілкової організації 281

CONTENTS

Arefyeva L.P. The training of future teachers of physical culture for the formation of healthy lifestyle of senior pupils3
Balakireva E.A., Partas I.G., Mizhuk I.O. Physical rehabilitation of persons with the disease of the heart and vesselly system 6
Baranayev Y.A. Mironov V.A. The count of chronobiological factors in sports activity of highly qualified athletes 9
Belik V.A., Pavlov A.S., Lavrenchuk A.A. Godlevskiy P.V., Kusch I.V. “Wisdom of force” of the adolescents..... 13
Bielicova N.O. Theoretical and methodical aspects of professional preparation of physical rehabilitation future specialists 16
Bismak L.V. Application of means of physical rehabilitation at exudative a pleurisy..... 19
Bogdanova A.S. Professional development of physical training teachers in the system of In-Service Teacher Training 22
Borisyuk M.V., Bazylyuk T.A., Tunik E.Y. Actuality of increase of level of practical preparations of specialists in area of physical culture and sport 25
Budzyn. V.R. The characteristic features of interrelations between results of functional body conditions of the female football-players in different specific biological cycle phases..... 29
Burenko M. S. The influence of anthropometric qualities of men-sprinters on the result in 200 m sprint 32
Velichko V.N, Chernishov V.A. Changing the group communication of students under the influence of ideological views..... 36
Vindiuk A. Readiness of future specialists of hotel-resort business to professional activity..... 39
Vladimirova O.V. Professional competence of future specialist of physical rehabilitation as the condition of his competitiveness 43
Vorobets T.V., Agafonova T.S. Influence of emotional sphere of sportsmen on quality of mastering of educational material. Optimization of process of mastering of educational material by sportsmen..... 46
Glukhova T.I., Zubchenko L.V., Kirilash A.R., Maliy A.T. Some problems of social work at high education establishment..... 50
Gorbachova. A.V. The usage of new technology database in institution of higher education..... 54
Gorbenko V.P., Soloshenko R.A. Genetic conditionality abilities to bearings in space and kinematics differentiation of motion children’s average and senior school age..... 57
Grigorenko V.G., Shtereb V. O. Organizationally-pedagogical terms of forming for teenagers with the lacks of functions of spinal cord of didactical-rehabilitation motivation in the structure of their physical and social rehabilitation 60
Grigoriev S.V., Tsvigun O.A. For the question about the invalid’s sport in independent Ukraine 66
Gridina N. A., Nebesnaya V.V., Kashuba E. V. Influence of independent employments physical exercises on physical preparation students of higher educational establishments..... 68
Deyneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. Sporting activity of Ukrainians in the context of sociocultural transformation: sociological view 71
Deminskiy A.T. Approach of Systems as methodological basis of professional preparation of trainer-teacher..... 74
Dobrovolckaya N.A., Vlasov G.V., Kuvshinchikov I.N., Shinshina C.I. Some features of hour adaptation of sportsmen by transmendial migration..... 77
Djubina T.V., Zav’yalov A.I. Technique of estimation of level of readiness of young tennis players..... 80
Zharska Natalia. Peculiarities of indexes of physical working capacity in patients with ischemic heart disease (stable angina pectoris second functional group) in postclinical period 83
Zakolodnaya E.E. Metaphorical works as a means of solving conflicts among athletes engaged in sports activities86
Zenin O.K., Sarosika K.S. Efficiency of modern technical equipment of vehicle for physical therapy establishments 89
Zenchenkov I.P. Spiritual values of future specialists of bases of health of man 93
Ivanenko N.V. Culture of health of managers, as component of their professional culture 96
Ivanov A.V., Ivanchenko Y.M. The economical crisis impact on the development of physical culture and sport in Ukraine 99
Ivanova L.I. Preparing of future teachers of physical training for the formation of motivation on healthy way of life of pupils, which has deviations in health condition 102
Ivanova T P. Determination some indexes of the special physical preparation of runners on middle distances..... 105
Kalinin A.M. Organizational-methodical features of working out of an experimental complex course for teachers of economic disciplines in flight educational institution conditions 108
Kalmykova Y.S. Dynamics of roentgen logic changes in lights of persons of mature age, patients on a infiltrative white plague, under influence of complex physical rehabilitation. 113
Karpyuk R.P. The principles of the professional training of future specialists of the adaptive physical education at higher school 118
Koval K.Y. Influencing of principles in ju-jutsu on the emotional state of sportsmen..... 121
Kolesnik Y.A. The use of facilities of physical culture with the purpose of improvement of the psychoemotional state and increase of capacity..... 124
Kolosovskaya V.V. Peculiarities of organization of sports and mass activities training for future primary school teachers in 1st and 2nd accreditation level institutions of higher education..... 128
Koltsova O.S. Some aspects of an educate work of teachers-organizers in the conditions of health camp. 131
Konoval’s’ka L.O. Forming of methodical competence of the future physical training teachers from a position of modern education paradigm 134
Kopylov V.A., Docenko Yu.A., Gavaga V.V. To the question of students physical training..... 138
Kostyunin A.V. Determination of efficiency of playing activity of 14 years players in mini-football 141
Krivets I., Yasco G., Kuleshina M. The physical culture in the mode of life of students 143

Kuprienko M., Miroshnichenko V. Problems of determination of effective forms of employments on physical education for the students of task medical forces of Donetsk state university of management on the example of health aerobic 146
Latyshev N.V., Latyshev S.V., Gavrilin V.A. The analysis of competition activity and determination descriptions of success freestyle wrestling on European Championship of 2008 year 150
Lyubchak S.V. Influence of games on water on development of coordinating ability of children with cerebral paralysis..... 153
Ljadskaja O.U. Development of function of equilibrium for the women of the first mature age in the process of employments health of fitball training methods..... 156
Maksimenko I. G. Information technologies in young team players' training 159
Makushchenko I.V. Biomechanical and informational aspects in development of psychophysical functions the children in teaching and training process. 162
Martynyuk O.A. Study of the state of carriage of students of economic institute of higher in the process of physical education 165
Mirovich E.D., Mitjukov V.A., Churilov A.V., Galalu S.I., Simarova A.V., Knyazeva N.V., Pisarenko P.N., Jarosh A.N. Clinic anatomic substantiations of application of regenerative methods of physical rehabilitation and gynecologic massage at wrong positions and falling of the womb 168
Mitjukov V. A, Tomashevsky N. I., Simarova A. V., Kirillov A. N., Pisarenko P. N., Jarosh A. N., Jureva S. Ju., Gerasimova M. A. Updating of a way of life: physical activity, the behavioural psychotherapy, a healthy food – main principles of the prevention of obesity and illnesses of the person..... 174
Myatyga D.S. Restoration treatment by means of medical physical culture after amputations of lower extremities180
Nebesnaya V.V., Gavrilin V.A. About special medical section on physical education in high educational establishment..... 183
Ovchinnikova M.N. Boarding school as an institute of forming healthy way of life for the children-orphans..... 187
Omelchenko S.A., Pristinskiy V.N., Posternak I.M. The contents and methods of pedagogical management process shaping sound lifestyle schoolchildren in general institution 191
Orokhovsky V.I., Burseva L.A. The problems of professional training of future physical rehabilitation specialists 195
Ostapenko G.O. Monitoring of future teachers of physical training knowledge for the organization of health-saving educational environment of comprehensive school..... 199
Okhrimenko A.V., Vereschagina E.P. Co-operation of spiritual physical and aesthetic education and their affecting forming student personality..... 202
Pavlov A.S., Makarets V.V., Grishchenko N.N., Chumak A.G. About moving force of increase of functional capabilities of an organism 205
Piontkovskiy D. V. Forming self-dependancy in students of physical education 207
Podnebesnaya K.V. Efficiency of influencing of wrestling's «SPAS» on a physical health level teenagers 12-14 years 211
Prikhodko I.I., Petrenko I.V. Features of sporting set of children in child-youth sporting schools on the modern stage 214
Prokofiev V.N. Regeneration of Responsible Fatherhood is One of the Most Important Tasks of Contemporary Society 217
Putyatina G. N., Pugachova N.V. Possibilities of the use of monitoring in athletic-sporting activity 220
Panov S.F., Radchenko L.V. Removal of physical and eye fatigue of technical translators in the process of work with computer..... 223
Repnevskaya M.S. Optimization of process of physical rehabilitation of students of higher establishment 226
Repnevskiy S.M., Popov V.I. Physical fitness of middle age schoolchildren..... 229
Ryzhikov V.S. Target model's place in the pedagogical process of formation of an expert-lawyer..... 232
Saenko V. G., Li J. Coordination abilities in wushu athlete of different qualification 235
Samsutina N.M. Essence and expedience in the development of future teachers of physical training functional-professional competences during the process of professional preparation..... 238
Seredenko L.P., Kaloyerova V.G., Dobrovolskaya N.O., Kovalenko V.V., Yakushonok N.V. Use of physical factors to correct the performance of athletes 241
Sobchenko A. M. Overcoming of posttraumatic syndrome is in the period of readaptation of rescuers..... 244
Sosina V., Ruda I. Flexibility as criterion of proficiency at modern rhythmic gymnastics 248
Sushchenko L.P. Conception of the competently oriented training of future specialists for the industry "Sports for everybody" 251
Tarasova N.S., Lavrenchuk S.S., Lavrenchuk A.A., Belikov R.A. Sports nutrition..... 254
Tverdokhlib O.F., Kovbasa I.V. The research of psychosomatic regulation trainings and methods of modern health care systems..... 257
Tkachenko V.V. Actuality of questions of forming of healthy method of life of students of the Donetsk region..... 259
Tretyak A. N. Model of activity and personality of trainer – teacher 263
Tretyak E.V. Physical preparation of students of higher educational establishments in forming readiness to actions in extreme situations..... 266
Fedorova O.V., Fominova E.N., Kosenko T.U. Psychological researches of empathy for the sportsmen of playing types of sport 269
Khozrevanidze R., Kharshiladze N. Healthy way of life of young people 272
Chuprun N.F. Morphofunctional readiness of junior schoolboys to forming basic components of co-ordinating capabilities in the process of teaching dancing exercises. 275
Sheludesheva M., Kachan A. The Specific camp, as the form of the physical education in organizations Plast .. 278
Jakibchuk M.I. Professiogram of the head of trade-union organization (aspect of administrative culture)..... 281

ВИТЯГ ЗІ СПИСКУ ЗАРУБІЖНИХ ТА ПОЛЬСЬКИХ НАУКОВИХ ВИДАНЬ
(фізичне виховання і спорт)

Наказ Міністерства науки і вищої школи Польщі MNiSW-DPN-105-1007-2/AW/09, KOMUNIKAT Nr 8 z dnia 31 marca 2009 r.; 13.05.2009. (http://www.nauka.gov.pl;)

LP.	NAZWA CZASOPISMA	liczba punktów za publikację naukową
	A. CZASOPISMA WYRÓŻNIONE W JOURNAL CITATION REPORTS (JCR) (altogether - 8231)	
	B. POZOSTAŁE CZASOPISMA ZAGRANICZNE I CZASOPISMA POLSKIE (altogether - 1403)	
244	CHIRURGIA KOLANA, ARTROSKOPIA, TRAUMATOLOGIA SPORTOWA	**2**
565	KULTURA FIZYCZNA. EDUKACJA, ZDROWIE, OLIMPIZM, SPORT	**1**
633	MEDICINA SPORTIVA	**4**
634	MEDICINA SPORTIVA PRACTICA	**2**
642	MEDYCYNA SPORTOWA	**4**
740	PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING ***ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ (Україна)***	**2**
751	PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS OF CREATIVE PROFFESION ***ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ (Україна)***	**2**
955	PRZEGLĄD NAUKOWY KULTURY FIZYCZNEJ UNIWERSYTETU RZESZOWSKIWGO (SCIENTIFIC REVIEW OF PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY OF RZESZOW)	**1**
1018	RESEARCH YEARBOOK. STUDIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	**2**
1034	ROCZNIK NAUKOWY AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WARSZAWIE (ZAMIEJSCOWY WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W BIAŁEJ PODLASKIEJ)	**1**
1036	ROCZNIK NAUKOWY- STUDIA O WYCHOWANIU FIZYCZNYM I SPORCIE	**2**
1066	ROCZNIKI NAUKOWE WYŻSZEJ SZKOŁY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I TURYSTYKI W SUPRAŚLU	**1**
1108	SPORT WYCZYNOWY	**2**
1109	SPORTY WODNE I RATOWNICTWO	**1**
1304	WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT (PHYSICAL EDUCATION AND SPORT)	**4**

Повний перелік журналів за списком А і В представлено на сайті Міністерства науки і вищої школи Польщі: http://www.nauka.gov.pl

Видання здійснено за підтримки Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту за темою: «Актуальні питання вищої професійної освіти» (редакційна рада: Демінський О.Ц. - д.пед.н., професор; Алфімов В.М. - д.пед.н., професор; Макаров Р.Н. - д.пед.н., професор; Демінська Л.О. - к.пед.н., доцент.).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ
ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Видання зареєстровано у Державному комітеті
інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України.
Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.
Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав.справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ.
Технічний редактор: Гросу Ю.
Підп. до друку 28.04.2009 р. Формат 60x84/8. Папір: офсетний. Друк: ризографічний.
Ум. друк. арк. 18.25. Тираж 120 прим.
ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.
Надруковано у типографії ХДАДМ
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.