

**THE  
ONE  
TRUE  
WAY**

7'2000

# Заниски

## **Серія: педагогіка**

# 60

# Тернопільський державний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**ББК 74.4.Ч**

**Н 34**

**Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. № 7. — 2000 р. — 201 с.**

*Випуск присвячено проблемам теорії і практики фізичного виховання учнівської та студентської молоді.*

*Друкується за рішенням вченої ради Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка від 4 липня 2000 року (протокол № 11)*

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Володимир Кравець** — доктор педагогічних наук, професор, член-кор. АПН України

**Олександр Куц** — доктор педагогічних наук, професор

**Євген Пристуна** — доктор педагогічних наук, професор

**Григорій Терещук** — доктор педагогічних наук, професор (головний редактор)

**Михайло Фіцула** — доктор педагогічних наук, професор

**Богдан Шиян** — доктор педагогічних наук, професор

**Олег Винничук** — кандидат педагогічних наук, доцент

**Володимир Омельяненко** — кандидат педагогічних наук, доцент

**Літературний редактор: Богдана Волович**

**Комп'ютерна верстка: Володимир Омельяненко**

**ББК 74**

**Н 34**

©Тернопільський державний педагогічний університет

**НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Оксана Вацеба, Іван Парічук

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СОКІЛЬСЬКОЇ ПЕРІОДИКИ ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ (кінець 19 століття – 30-ті роки 20 століття)**

Масові періодичні друковані видання через історичний проміжок часу, за певних обставин, стають чи не єдиним достовірним джерелом інформації. Роль преси як однієї з важомих сил, що відображає, формує думку суспільства, не можна недооцінювати. Інколи саме газетні матеріали дають змогу зрозуміти й відчути дух часу, вникнути в перебіг подій, подивитися на конкретний історичний період очима безпосереднього очевидця чи учасника. Іому сокільська періодика є достатньо об'єктивна та інформаційно цінне джерело для вивчення історії спортивно-гімнастичного руху в Галичині.

Характеристика сокільських видань, їх обсяг, насклад, широта рубрик забезпечують повноту картиною щодо місця, ролі та значення сокільського руху в суспільному, культурному житті Західної України.

Беручи до уваги дослідження Аркадія Животка, варто підкреслити, що на західно-українських землях на початку ХХ ст. і до Першої світової війни «розвиток української преси йшов прискореним темпом» [1, с.81]. Це підтверджує і статистика кількості різних газет. За даними згаданого дослідника, у 1900 р. в Західній Україні друкувалося 39 назив різних часописів. Виразну тенденцію росту української преси засвідчує й порівняння кількості друкованих видань в Західній та Наддніпрянській Україні (див. табл. 1)

**Таблиця 1****Кількісні показники розвитку української періодики (1905-1914 pp.)**

Рік	Західна Україна	Східна Україна
1905	52 назви	3 назви
1910	72	13
1911	78	16
1913	90	19
1914	73	17

Згідно з цими даними переважна кількість української періодики виходила друком на Західній Україні.

Разом з тим відбувався процес «розгалуження й спеціалізації преси» (А. Животко). Позначилась ця тенденція й на розвитку сокільських та споріднених з ними видань.

З дня 3 вересня 1908 р. почали виходити протягом року як додаток при «Свободі» «Сокільські Вісти». При «Свободі» вийшло 49 чисел сокільського часопису З 12 серпня 1909 року до 30 грудня 1909 року «Сокільські Вісти» виходили при «Народнім слові» - відповідно побачило світ 21 число. Але якщо в «Свободі» «Сокільські Вісти» друкувалися на пів-сторінки, то при «Народнім слові» - на сторінку або дві.

Як підкреслював в одному зг своїх досліджень С Гайдучок [2, с. 11], саме ці перші числа «Сокільських Вістей» були «лучником між «Соколом-Батьком» і гніздами й, разом з тим, були агітаційним середником до закладання сокільських гнізд у тих селях, де їх не було. Вони популяризували сокільство серед широких селянських мас, подавали вістки з сокільського та руханкового життя, а також і тодішнього «молодого спорту». Багато праці до створення

перших сокільських видань докладали тогоджі керівники львівського «Сокола» І.Боберський та С. Горук.

31 жовтня 1910 року «Сокіл-Батько» починає видавати у вигляді двосторінкового додатку до «Нового слова» свою газету - «Вісти з Запорожжя». При «Новому слові» в 1910 році вийшло 61 число цього видання. Тобто вперше з'являється шотижневик з оперативною інформацією. Здобувши цевний досвід, старшина «Сокола-Батька» з 1 січня 1911 року ухвалює видавати у Львові перший самостійний сокільський місячник - часопис руханкових і пожежних товариств (з 1913 року часопис став називатися органом «руханкових, змагових, мандрівних і пожарних товариств») Вже сама назва журналу «Вісти з Запорожжя» свідчила про наміри «Сокола-Батька» будувати роботу редакції сокільського органу на кращих традиціях українського козацтва, з доброю пам'яттю про українську історію.

«Вісти з Запорожжя» виходили у Львові стало протягом 5-ти років - до 8 серпня 1914 року. Весього світ побачило 97 чисел. окремі, практично одиничні примірники збереглися й до наших днів. З їх сторінок дізнаємося, що відповідальним редактором був Семен Демидчук, однак за відомостями С Гайдучка «видання і редагування часопису виконували І.Боберський та С. Горук» [2, с. 14]. Редакція і адміністрація «Віостей з Запорожжя» знаходилась у Львові на вул. Руській, 20, в домівці «Сокола-Батька». В середньому наклад складав 1.500 примірників. Йдкреслимо, що на той час не була достатньо велика кількість, як для молодого, до того ж спеціалізованого видання. Наприклад, перші тиражі органу польського сокільства «Przewodnik gimnastyczny «Sokol» сягав у 1881-1884 рр 650 примірників [3, с. 157]. При цьому, одне число «Віостей з Запорожжя» коштувало у Львові 20 сотиків, річна передплата у Львові становила 2 корони, передплата за межами Львова - 2 корони 20 сотиків (в тогоджих одиницях австрійських грошей). Для звичайних городян це було досить недешево, оскільки в середньому робітник отримував 40-60 корон місячно. Цікаво, що за повідомленням редакції, усі річні затрати видавництва (панір, друк, фотографії, кліше, пошта) становили 1200 корон. Але очевидно, що видання не було фінансово збитковим. Редакція використовувала досить цікаву практику. Деякі числа виходили як тематичні чи присвячувалися окремим подіям. Для прикладу: зимове число, здвигове число, мандрівне число, число Богдана Хмельницького, число «Сокола-Батька», козаче число, число добровольців тощо. Все це збільшувало інтерес до видання, привертало увагу ширшого кола читачів. А з іншого боку, така практика давала змогу редакції повністю висвітлити якусь тему чи актуальну подію. Зустрічалися також і здвоєні числа, але бувало й інверсії - т.зв. «роздвоєні» числа. 86А, 93А. Поступово «Вісти з Запорожжя» набувають неабиякої популярності й значення, перетворюючись у центральний орган з питань тіловиховання на західноукраїнських землях. З лютого 1914 року «Вісти з Запорожжя» надають свої видавничі можливості пластовим товариствам, що набували все більшого розмаху. При сокільському часописі вперше з'являється власний додаток - перший журнал Українського Пласта - «Пластовий табор».

Отже, починаючи з 1908 року й до початку Першої світової війни, сокільська організація Західної України активно попилює друковане слово про розвиток сокільства, тіловиховання, спорту.

Помітною ознакою першої української сокільської газети «Вісти з Запорожжя» був її виразний національний характер. Матеріали часопису базувались на народних традиціях, на прагненні українського народу до державності, на пам'ятніх сторінках історичного минулого.

Разом з тим, «Вісті з Запорожжя» були спеціалізованим виданням - органом сокільства і спорту. Багато газетної площини займати розпорядження Старшини «Сокола-Батька», різноманітні звіти, звідомлення окремих комісій про проведену роботу. Сокільські «гнізда», так само подавали до друку матеріали про свою працю, свої виступи чи вечори. Часопис подавав багато описів вправ з якісними фотографіями чи рисунками, а також описи дитячих рухливих ігор та забав.

Зустрічаються й перші авторські аналітичні статті. Не було ще фахових спортивних кореспондентів, тому за активних співпрацівників редакції й дописувачів були самі члени сокільських товариств. Можливо, це була замкнута система, але і в цьому вбачаємо частку позитивного. Газетна інформація доносилася безпосередньо зі спортивних майданчиків та стадіонів, а з іншого боку, така ситуація давала непоганий шанс для молоді проявити свої

журналістські чи наукові здібності. Вже в перших числах «Вістей з Запорожжя» виділялась своїм активним словом молодь - С Гайдучок і П.Франко. Перший із них багато писав як популяризатор спорту, як знавець сокільських подій в цілому краї, як збирач матеріалів з історії слов'янського сокільства. С. Гайдучок подавав також особисті розробки сокільських вправ, друкував багато мандрівної інформації П. Франко вирізнявся своїми аналітичними статтями, підбірками краснавчих і пізнавальних матеріалів. З під-його пера вперше з'являються методичні статті про окремі види спорту, чи окремі вправи: «Шлия» (перетягування - О.В.) (1911 р., Ч.56, с.3-4), «Хід» (1911 р., Ч.57, с.4-5), «Кид каменем і кулею» (1911 р., Ч.57, с.9-10), «Списа до мету» (1911 р., Ч.58, с.5-6), «Скок в далечінь» (1911 р., Ч.59, с.5-6), «Лещетні шляхи коло Львова» (1912 р., Ч.66, с.1-2) тощо. Частина матеріалів П.Франка була перекладена, проте це не зменшує їх вартість і для самого часопису, і для молодого спортивного руху на західно-українських землях. П.Франко виступає також і як активний спортивний оглядач. Пізніше, з появою «Пласти» П.Франко поришає до праці в цій організації, й на шпальтах «Вістей з Запорожжя» з'являються короткі відомості про український скавтинг. У 1912 році на сторінках сокільського органу вперше публікуються невеликі повідомлення з міжнародного спортивного життя та про проведення Олімпійських Ігор 1912 року. Проте на сторінках львівського видання бракувало матеріалів про спортивне життя Наддніпрянської України.

Крім сокільських, в 1912-1914 роках з'являються й інші періодичні видання тіловиховного профілю: перші пластові та січові часописи. І хоча «Пласт» і «Січ» не були організаціями суто тіловиховними чи спортивними, але більшість своїх завдань вони вирішували саме через фізичне виховання. Перший січовий орган - часопис «Січові вісти» (1912-1914 рр.) - виходив за редакцією Дмитра Катамая при «Громадському голосі», а перший самостійний пластовий періодик - «Пласт», що почав виходити в м. Сокалі в 1914 році як тектографоване видання.

З початком воєнних дій розвиток спортивної преси зумнівся. Проте існували такі окремі видання як «Січовий голос» (Коломия, 1918-1919 рр.), з'являються численні інформаційні листки Українського Січового Стрілецтва, організовується «Пресова Кватири» У С С., душою якої був І.Боберський. Однак, вже в перші дні російської окупації, практично вся українська преса перестала виходити. Ось як про це пише А.Животко: «25 серпня 1914 року були розсипані наголовки «Діла» й «Вістей з Запорожжя», а завданням російської влади, що прийшла разом з російським військом, було роздавити раз назавжди осине гніздо мазепинства!» [1, с. 89].

Знищення сокільських газет під час війни, з одного боку, й важке невизначене становище післявоєнного періоду з іншого, зумовило те, що сокільська періодика досить пізно відновилася. Швидше з'явилися спортивні видання - журнал «Спорт» (1925 р.), ціла низка пластових видань - часописи «Вісник» (1921 р.), «Молоде життя» (1921 р.), «Український Пласт» (1923 р.), «Багаття» (1923 р.) тощо. І хоч сам «Сокіл» як організація знову почала діяти вже в 1920 році, «Сокільські Вісти» відновили вихід у світ тільки з початком 1928 р. Попри досить пізнє своє відродження, саме сокільський орган невдовзі став сдиним загальнокраївим тіловиховним виданням на Західній Україні аж до 1939 року. Протягом 12 років свого нового періоду «Сокільські Вісти» стають центром усіх сокільських ідей, ареною вирішення багатьох проблем в галузі спорту й тіловиховання, центром інформації з сокільських «гнізд» та з «Сокола-Батька».

В рік виходу (1928 р.) наклад «Сокільських Вістей» становив 2000 примірників, з періодичністю один раз на місяць, на 16 шпальтах. Як зазначалось на титульній сторінці: «Видає руханкове товариство «Сокіл-Батько» у Львові», за редакцію (вул. Руська, 20) відповідає Микола Левицький. Одне число коштувало 50 грошей, річна передплата в краю коштувала 6 золотих (тогочасні гривніві одиниці), за кордоном - 1,5 американських доларів.

Перша редакційна стаття під назвою «Завдання сокільського органу» засвідчила про масштабність прагнень колективу редакції. Висловлено думки про те, що «Сокільські Вісти» мають твориги духовну зв'язь між «Соколом-Батьком», та гніздами, мають лучити українських соколів, де б вони не були, в одну велику родину. «Сокільські Вісти» хочуть обговорювати всі питання, які торкають життя українського сокільства, розробляти ідеологію сокільства й примінити її до потреб української нації, слідкувати за життям сокільства в інших народів і їх

здобутки присвоювати українському сокільству, обговорювати всі питання, які відносяться до фізичного виховання, руханки і спорту, пожаризцтва й служити порадами і вказівками українським сокільським організаціям, бути лучником між українським сокільством і іншими руханковими й спортивними організаціями» Треба зазначити, що з цими завданнями сокільська газета значною мірою справлялась.

До 1939 року, коли востаннє вийшов часопис, «Сокільські Вісти» були найстабільнішим виданням серед усієї іншої тлювиховної періодики. Ось що дає аналіз структури журналу та змісту його матеріалів. Всього видано 107 чисел часопису. 1928 р. - 7 чисел, 1929 р. - 12 чисел, 1930 р. - 9, 1931 - 3, 1932 р. - 6, 1933 р. - 6, 1934 р. - 9, 1935 р. - 12, 1936 р. - 12, 1937 р. - 12, 1938 р. - 12, 1939 р. - 7 чисел. Тобто, на початку 30-х років, що певною мірою пояснюється політичними обставинами, журнал переживав непростий період становлення. Тоді «Сокільські Вісти» досить часто виходили здвоєними номерами, чи навіть потроєними.

За роки існування часопису виявилася його сильна сторона - він ставив і розв'язував проблемні питання. Кожне число починалося актуальну передовицею або редакційною статтею. Увага акцентувалася на шляхах розвитку сокільства, сокільської ідеї в Україні (передовісм Західній), на значенні, яке посідає в суспільному житті сокільський рух, на методах сокільського виховання. Про це свідчать навіть назви статей: «Генеза сокільської ідеї» (ч.1, 1928 р.), «Що таке сокільство» (ч.2, 3, 4, 1928 р., ч.4, 1930 р.), «Підстава ідеологізації українського сокільства» (ч.1, 1933 р.), «Нові шляхи в сокільському вихованні» (ч.3, 1933 р.), «Українське сокільство, його значення та ціли» (ч.6, 1934 р.), «Сокільський дух» (ч.1, 1935 р.), «Сокіл та інтелігенція» (ч.2, 1935 р.), «Куди йти» (ч.3, 1935 р.), «Методи сокільського виховання» (ч.6, 1936 р.), «Завдання українського сокільства» (ч.1, 1938 р.) і т.д. По суті, вони накреслювали програму розвитку сокільства в цілому краю.

Не бракувало на сторінках часопису й історичної тематики. Серед таких були статті з історії України, її державності, а також з історії сокільського руху. Статті з історії сокільства на західно-українських землях були практично першими історіографічними працями про українське сокільство, серед авторів яких виділялися С.Гайдучок, А.Омельчук, М.Тріль. Відзначав часопис важливі дати й події суспільного життя. Нерідко подавались різноманітні статистичні дані.

Редакція широко висвітлювала події міжнародного сокільського руху. «Сокільські Вісти» подавали докладні звіти про Всесокільські, Всеслов'янські Здвиги, про їх програму та склади учасників. У часописі існували рубрики «З краю і світу», «Зі сокільського життя за кордоном», які подавали широку інформацію з сокільських товариств слов'янських народів і, особливо, про справи українських сокільських осередків за межами українських земель. Це спонукло до єдності і тих, хто мешкав на рідній землі, і кого доля закинула на чужину. Зверталася також увага на новинки фізичного виховання в європейських країнах. І Каличак «Тілесне виховання в Швайцарії» (ч.1, 1929 р.), «Німці а ми» (ч.2, 1929 р.), «Чеське сокільство в Америці» (ч.5-6, 1930 р.) й ін.

Колектив редакції органу українського сокільства палагодив зв'язки з видавцями подібних часописів в сусідніх країнах: «Sokolsky Besedu» (Хорватія), «Vestník Sokolsky» (Чехія), «Sokolski Glasnik» (Югославія). Завдяки таким контактам вдавалося здійснювати обмін кількох десятків примірників власного видання на відповідні закордонні журнали. На сторінках «Сокільських Вістей» регулярно подавалися огляди чужоземної сокільської преси. В такий спосіб і світ одержував інформацію про українське сокільство в Галичині. В 30-х роках з'являються також і статті про тлювиховну роботу в Закарпатській та Буковинській Україні. Але з особливим старанням подавалися і завжди рало сприймалися статті про Наддніпрянську Україну. Таку інформацію можна було офіційно отримати з великими труднощами. Однак усі дописи цієї тематики виділялися критичним аналізом. Найбільше це стосувалося аналізу спортивної літератури, що вдавалася на Наддніпрянщині і потрапляла на Західну Україну. Серед цих дописів відзначимо праці Степана Гайдучка: «Ми й вони» (ч.9, 1929 р.), «Тілесне виховання в УССР» (ч.11-12, 1929 р.), «За Збручем» (ч.8, 1936).

Редакція обговорювала і доносила до широкого загалу проблему залучення жінки до тлювиховних організацій. Чи не вперше в Галичині на науковому рівні з'являються статті про особливості фізичного виховання жінок. Серед них: «Деякі завважи у тілесному вихованні

жінок» (ч.1-3, 1931 р.), «Сільське виховання і руханка жіноцтва» (ч.3, 1934 р.), «До жіночого питання в сокільській організації» (ч.3, 1937 р.), «Жінка в Соколі» (ч.8, 1937 р.), В.Тихоліз «Жінка і тіловиховання» (ч.8, 1938 р.). В цьому ж напрямку ставились питання про фізичне виховання дитини: Я.Б. «Діточий вік та фізичне виховання» (ч.1-3, 1930 р.). Для дітей виникла в середині 30-х років навіть окрема рубрика «Сторінка учасника».

На сторінках часопису все помітнішою ставала тема фізичного виховання серед сільського населення. Про це свідчить ціла низка цікавих статей: «Спорт на селі» Тараса Франка (ч.3, 1928 р.), «Сокільська організація і її завдання на селі» (ч.5-6, 1928 р.), «Місто і село в нашій організації» (ч.9, 1935 р.), «Відбиванка на селі» (ч.8, 1935 р.). Розробка цієї тематики була природною, оскільки переважна кількість членів сокільських товариств мешкала в сільській місцевості.

Незважаючи на те, що в 30-х роках існувала вже достатня кількість суперспортних журналів і газет з добре підібраною інформацією, «Сокільські Вісти» також постійно друкували матеріали на спортивну тематику. Це були, насамперед, повідомлення та звіти з сокільських змагань. Подавалися також матеріали з окремих видів спорту, які культурувало сокільство, весління, леїтгарства, каючництва, шахів, майданчицтва. Своїми статтями про спорт виділявся С.Гайдучок. Зокрема, в таких матеріалах як «Сокільство та спорт» (ч.3, 1933 р.), «Спортивний Вавилон у нас» (ч.1-3, 1934 р.) застерігав від надмірного захоплення спортом тільки заради перемоги. В часописі з'являється нова рубрика «Зі спорту», в якій подавалися матеріали про спортивні події місцевого, європейського та світового рівнів.

Варто також підкреслити, що проблематика теоретичних статей, що друкувалися в «Сокільських Вісٹях», була досить обширною. Починають з'являтися матеріали на теми фізіології спорту, методичного забезпечення системи сокільського виховання. Часопис мав навіть власний додаток, де подавалися методичні поради з рисунками про те, як виконувати окремі вправи та інші рекомендації практичного характеру.

Чимало статей, особливо ідейно-організаційного плану, виділялися своєю глибиною розробки, виваженими підходами, орієнтацією на країнний європейський досвід. На наш погляд, деякі з цих статей не втратили своєї актуальності і ще сьогодні.

У часописі існувала практика через деякий час видавати окремими збірниками та брошурами опубліковані раніше статті. В цих випадках на «видбитках» ставився гриф «накладом «Сокільських Вістей». Така видавнича діяльність давала часопису додаткові прибутки.

Неабияка частина газетної площини надавалась для висвітлення подій поточного сокільського життя в різних осередках краю під рубрикою «З життя сокільської сім'ї» або «З життя сокільських товариств», де вміщувалися звіти товариств, описи сокільських свят в різних місцевостях. Досить добре було налагоджено зв'язок між головним товариством «Сокол-Батька» у Львові та його філіями на місцях. Старшина «Сокола-Батька» друкувала усі накази й розпорядження, оголошення та звіти про свою діяльність. Обов'язково подавалися також прізвища чи назви осередків усіх жертвовавців, котрі допомагали коштами для викупу спортивного майдану. Усі ці демократичні старання редакції притягували членів сокільських товариств до часопису, додаючи йому авторитету в суспільстві.

На сторінках «Сокільських Вістей» можна віднайти багато інформації про відомих людей того часу політичних діячів, лідерів сокільського руху Галичини та слов'янських країн. Такі матеріали подавалися або в дні ювілеїв, або як посмертні згадки. Наприклад, «Сокільські Вісти» друкували статті про Івана Франка й Михайла Грушевського, про «батька» пімецької руханки Фрідріха Яна й про засновника сокільства Мирослава Тирша, друкувалися спогади колишніх учасників сокільських товариств та провідних діячів «Сокола-Батька».

Знаходилося місце на сторінках часопису й для поезії на історичну й спортивну тематику, авторами якої були відомі поети А.Курдидик, Б.Кравців, О.Семків та ін. Друкувалися також художні оповідання, а остання сторінка містила загадки або кросворди.

Як і в багатьох інших виданнях того часу, досить часто зустрічалися скорочення та псевдоніми в підписах авторів статей, наприклад: Я.Б. (Ярослав Благітка), Т.Ф. (Гарас Франко), Е.Ж. (Едуард Жарський), Гакстен (Гайдучок Степан) та ін.

Аналіз української сокільської періодики був би неповний, без зазначення окремих

номерів «Сокільських Вістей», які не раз виходили з «білими плямами», себто з конфіскованими польською цензурою матеріалами. А 11 статті були, головним чином, згадкою чи пам'яттою про героїчні сторінки боротьби за українську державність. Конфіскації підлягали навіть вірші про українське стрілецтво, про «першолистопадові події». Польська влада розуміла, що друкований орган українського сокільства має неабияку вагу в національно-культурному і визвольному русі.

Спробуємо коротко підсумувати викладене. Процес становлення і розвитку сокільської преси в Галичині можна умовно розділити на два періоди: довоєнний - з часу появи першої сторінки «Сокільських Вістей» до 1914 року та повоєнний - до кінця 30-х років. Перший період характеризувався пошуком власної організаційної форми і створенням першого на західноукраїнських землях українського тіловиховного часопису «Вісти з Запорожжя». Другий період - кристалізацією единого краєвого сокільського органу «Сокільські Вісти», який охопив увесь спектр спортивно-гімнастичного руху.

Українська сокільська періодика виступає важливим чинником для пізнання характеру, масштабу сокільства в Галичині й потребує впровадження до активного информаційно-наукового обігу. Теоретичні напрацювання авторів «Сокільських Вістей» є важливим науковим матеріалом і окремих проблем фізичного виховання і спорту.

І нарешті, українська сокільська періодика Західної України відображала прагнення роз'єднаного українського народу до соборності, що чітко акумулювалося в сокільському гаслі «Всі раз - всі вперед».

## Література:

1. Животко А. Нарис історії української преси (Курс лекцій) На правах рукопису. - Подебради: Український Технічно-Господарський інститут позаочного навчання, 1937. - 108 с.
2. Гайдучок С. Шість століть сокільських видань. - Львів, 1937. - 53 с 1935. - Ч. 6 - с. 11
3. Nazena szczyroutinesk. Przepisy qier. - Warszawa, 1930 - 92 s

Анатолій Цось

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КОЧОВИХ ПЛЕМЕН

У IX-VII ст. до н.е. південні степові райони України населяли кіммерійці. Вони вели напівкочовий спосіб життя і відрізнялися неабиякою воювничістю. Об'єднуючись в мобільні загони, верхи на конях, кіммерійці здійснювали завойовницькі походи, досягаючи Кавказу та берегів Середземномор'я.

Внаслідок постійних війн і військових походів оцінка фізичних можливостей у культурі кіммерійців була дуже висока, під якою, в першу чергу, розумілось уміння людини володіти зброями.

Улюбленою зброєю кіммерійців були далекобійні луки і стріли з бронзовими, рідше залізними, довгими втулками і плоскими ромбічними або овальними наконечниками. На великий розвиток військової справи вказує наявність у могилах бойових сокир, списів, стріл, ножів тощо. Особлива воювничість кіммерійців виявляється у розповсюдженні звичаю: при захороненні вкладати в руки померлих різноманітні предмети озброєння – стріли, бойові молотки, сокири тощо.

Провідну роль відігравало конярство – воно не лише забезпечувало «засоби пересування» воїнів і пастухів, а й давало значну частину продуктів харчування (в гомерівській «Ілліаді» мешканці далеких північнопричорноморських степів звуться «дивні дойтели кобилиць» і «млекоїди»). Практично у всіх захороненнях, навіть у дитячих, археологи знаходять уздечки для коней. Тому основою військово-фізичної підготовки дітей і молоді була верхова їзда, вправи на коні, приручення і заврканування коней. Важливе місце, імовірно, займала їзда на колісницях, що вимагало спеціального навчання. Для кіммерійців життєво необхідне буде досконале володіння різними видами зброї. У зв'язку з цим, великого поширення набули

різноманітні вправи зі зброєю, стрільба з лука. Суворий військовий побут ставив високі вимоги до фізичної підготовки кіммерійців і, зокрема, до розвитку швидкості, спритності, сили. До обов'язкових занять належало полювання. Часто прийоми, які використовувалися на полюванні, застосовувались і під час бою. Діти і молодь постійно тренували свої вміння у боротьбі, військових танцях тощо.

У I тисячолітті до н.е. в Азії та Східній Європі, від Монголії на сході, до Карпат – на заході, панівною формою господарства було кочове скотарство. Величезна країна на північ від Чорного моря відома стародавнім грекам під назвою Скіфії.

Ідеологічні уявлення скіфів базувалися на загальноіранській основі, як і в інших давньоіранських народів, не переросли ступеня морфологічно-релігійної свідомості. Всесвіт за ними уявленнями складався із трьох сфер, кожна з яких, в свою чергу, мала потрійну структуру. Такі системи відповідали розгалужений пантеон божеств, кожне з яких мало суворо визначену функцію.

Скіфи мали дуже міцну військову організацію. Воїнами були всі дорослі чоловіки та значна частина жінок. У скіфів не було спеціально навченої, однomanітно спорядженої регулярної армії. Їх збройні сили складалися з ополччя рядових скіфів і дружинн знатних воїнів. Разом з тим, завдяки високій індивідуальній фізичній та військовій підготовленості, відмінним володінням мистецтвом верхової їзди і стрільби з лука, надзвичайній воювничості, хоробрості та витривалості скіфи перемогли перського царя Дарія I, підкорили причорноморські племена сіндів і меотів, здійснювали часті набіги на фракійців, що живли за Дунаєм.

Скіфія, за визначенням Геродота, була країною «кінних стрільців». Цю думку підтверджує велика кількість зображень коней на посуді, виробах із срібла і золота скіфського часу. Т.Н. Висотська звертає увагу, що центральний відділок Неаполя скіфського був мало забудований. Напевно, тут були вільні майданчики, де збиралася кіннотники, дружинники і навчалися верхової їзди [4].

Усе життя чоловіків проходило на коні, недарма ця тварина була у скіфів найулюбленішою. Біг коня символізував собою рух сонця. Скіфський цар Атей навіть якось сказав, що кінське іржання для нього дорожче від звуків флейти [7]. Не дивно, що Атей сам чисив свого коня, з чого вкрай пишався.

Основною і найбільш розповсюдженою зброєю Скіфів були лук і стріли, які з однаковим успіхом використовувалися і в битві, і на полюванні. Як зауважував Б.М. Граков, «стріла в древності – національний символ скіфа» [5, с 112].

Скіфи вважалися найкращими стрільцями з луків. Слава про скіфів, як стрільців, відбилася в грецькій міфології. Вважалося, що Геракл користувався скіфським луком, а його учителем був скіф Тевтар. У Греції етнікон «скіф» вважався синонімом стрільця з лука.

На думку самих скіфів, лук і стріли винайшов Скіф, син Юпітера. Наконечники стріл – найбільший масовий матеріал, який можна зустріти в складі інвентаря скіфських захоронень, – від могил парів до рядових жителів. Вони зустрічаються навіть у жіночих і дитячих могилах. Наконечники скіфських стріл найчастіше зустрічаються і під час археологічних розвідок. Про їх масовість вказує те, що тільки на дюонах біля невеликого українського села Щіхачевка було знайдено більше двох тисяч наконечників стріл [9]. Про широке розповсюдження у скіфів лука і стріл вказують і відомості античних авторів, де саме лук і стріли згадуються набагато частіше, ніж всі інші види скіфського озброєння разом [9].

Для того, щоб досягнути швидкої і точної стрільби, великої дальності польоту, вимагалося тривале навчання. На багатьох археологічних знахідках зображені сцени навчання стрільби із лука. Як правило, там, поряд із старим, бородатим скіфом, зображені молодого юнака, який вираляється з луком, або уважно слухає свого вчителя [2].

Е. Тевашов, який досліджував призначення бокових отворів на втулках бронзових наконечників скіфських стріл, зазначав, що «стрілами користувались не тільки на війні і на полюванні, але й на щоденних тренуваннях у стрільбі в ціль» [8, с 16]. Широко практикувалась стрільба з луків на дальність.

Слава скіфських лучників була така велика, що греки наймали їх на службу. Зокрема, оратор першої половини IV ст. до н. е. Андокід говорив: «Ми купили 300 скіфів-лучників» [9,

с.135]. Пізніше їх кількість зросла до 1200 чоловік.

Скіфські раби-стрільці із лука служили в Афінах мідійськими. Мідійський цар Кіаксар доручав скіфам навчати мідійських хлопчиків стрільби з лука. У зв'язку з тим, що скіфи були відомі як кінні лучники, то можна припустити, що і мідян вони навчали стрільби з коня [3].

Складний скіфський лук був досить міцний і забезпечував велику дальність польоту стріли. За підрахунками стріла, винущена з лука, могла пролетіти на відстань до 500 м. Правдивість такого підрахунку засвідчують давні автори. Особливу цінність має напис із Ольвії про видатне досягнення Анаксагора, сина Дімагора, який пустив стрілу на віддалі в 282 оргії (близько 521,6 м). Безперечно, цей постріл було зроблено із скіфського лука, які були широко розповсюджені в Північному Причорномор'ї і Греції. Сучасні спортивні луки не дозволяють стріляти на таку віддалу. Світовий рекорд дальності польоту стріли, встановлений перед другою світовою війною, дорівнював 440 м.

Поряд із стрільбою важливим випробуванням для юнаків було натягування скіфського лука. Про те, яким тугим був лук і яка силиність вимагалась при користуванні, ним свідчить один із міфів про трьох синів родоначальника скіфів, який, щоб вибрати із них достойного претендента на царський престол, для випробування запропонував натягнути тятиву на його лук. За легендою, з цим справився лише наймолодший із синів.

Можна припустити, що скіфський лук був досить тутим і натягнути його було не дуже просто, – для цього, крім сили, вимагалися і певні навички. Способ натягування тятиви показує зображення на посудині з Куль-Оби. Скіф присів на праву підтиснуту ногу, впер в стегно нижній кінець лука, ліва втягнута нога ляла на нижнє плече лука, зафіксувавши його. У правій руці він тримає кінець тятиви, що закінчується петлю, другий кінець тятиви закріплений на нижньому кінці лука. Ліва рука, в якій залишений верхній кінець лука, із зусиллям згибає його, підводячи до петлі тятиви. Взагалі давні луки були дуже пружними і натягнути їх було важко. На рельєфі часу Асурбаніпала зображений цікавий малюнок: два воїни спільними зусиллями з грудом натягають лук.

Натягування лука очевидно було розповсюдженім і дуже популярним випробуванням. В «Одіссеї» Пенелопа повинна була вийти заміж за того жениха, який натягне тятиву лука Одіссея. В результаті жоден з претендентів, крім самого Одіссея, не зміг справитися із цим завданням. Про значення уміння натягувати лук пише Геродот. Цар ефіопів, яким був найкремезніший і найсильніший із громадян, запропонував Камбізу – царю персів – почаги з ними війну тільки після проведення випробування силою, «...якщо перси так само легко зуміють натягнути надто великий лук, як я його натягую». Випробування перси не витримали. Тільки брат Камбіза – Смердіс «...єдиний із персів міг майже на два пальці натягувати тятиву... лука ефіопського царя».

Напевно про таке ж змагання між скіфами і персами повідомляє Ктесій Кнідський. Розповідаючи про похід Дарія у скіфію, він пише: «Вони (скіфи і перси) послали один одному луки, скіфський лук виявився міцнішим, тому Дарій кинувся тікати». Сам факт, що за розповідю Ктесія, доля походу залежала від результату подібного змагання, говорить про те, яке велике значення надавалося цьому в давнину.

Зважаючи на велике прикладне і розвиваюче значення натягування лука юнаків обов'язково навчали цієї вправи [1]. Археологічні знахідки підтверджують такий висновок. Зокрема, на Воронезькій посудині зображеній безбородий юнак-скіф, який сидить на підвищенні із каменів. Одною рукою він притричує біла леза бойову сокиру, на древко якої спирається. Він закинув ногу на ногу і уважно слухає бородатого воїна, який сидить навпроти і протягус юнаку лук.

Великого розповсюдження набуло цюзовання. Взагалі, як свідчить Геродот і багаті археологічні знахідки, у Скіфії мисливство процвітало як спорт. Останній раз про скіфів в Азії згадується в 590 році. Вони були зобов'язані поставляти для столу мідійського царя Кіаксара дичину.

Найбільш розповсюденою формою змагань без зброї була боротьба. Найстаріші зображення прийомів боротьби, яка включала захоплення противника в полон, мирного вирішення спорів, відбіркові випробування перед посвятою, були виявлені на скіфських виробах із кісток III ст., знайдені в Греції. Змаганням передували фізичні вправи, що включали

метання, стрибки, демонстрацію сили, які були не тільки розминкою, але й формою залякування суперника. Власне боротьба починалася з того, що суперники халали один одного за шкіряний пояс або іншу частину верхнього вбрання. Під час виконання прийомів і кидків суперника на землю велике значення надавалося роботі ніг і, зокрема, підніжці. Боротьба часто тривала до першого кидка. Змагання закінчувалися танцем переможців, рухи якого нагадували священну для даного племені тварину, що означало необхідність покори з боку переможених.

У скіфів існували щорічні свята і змагання. Таким святом було поклоніння богу війни Аресу. На цих святах, які влаштовували воєначальники по номах (областях), війнами, що відзначалися у боях, здійснювалися священнодійства. Гадають, що на святах влаштовувалися ритуальні танці та змагання. Підтвердженням цього є зображення на золотих бляшках тануючої жінки, танець скіфів з луками, сцени єдиноборства. Важливе значення у скіфів мала ритуальна стрільба з лука як акт відлякування злих сил.

Як зазначає Л.Кун [6] систему змагань кочових народів найповніше можна прослідкувати на прикладі монгольських свят «чоловіче триборство». Ці свята були своєрідними весняними парадами об'єднаних племен. У зазначене триборство входили змагання з боротьби, стрільби із лука і перегони на конях. Ціль для стрільби із лука верхи на коні розміщувалися на віддалі майже п'ятдесяти метрів. Вершникам, які їхали у напрямку цілі, потрібно було пустити в неї стрілу із положення прямо, боком і розвернувшись в протилежну сторону. У третьому виді змагань потрібно було обігнути «віху», що стояла на відстані 3-4 тисячі метрів. Свято доповнювалося різноманітними іграми, погонею за здобиччю, в яких могли брати участь і жінки.

Під час розкопок знаходять фішки для різноманітних ігор. Серед них: кубики з мітками по боках (від одного до шести), круглі фішки зроблені із стінок посуди, кульки із слабообпаленої глини. Деякі фішки мають насічки по краях. Точно встановити зміст ігор за допомогою цих фінок практично неможливо.

Можливо, у скіфів існувала гра в шашки. Це притуплення пояснюється тим, що на одній стіні склепу Неаполя зображено шашковий китим.

Найпоширенішою і найрозповсюдженішою трою у скіфів була гра в «Паці». В що гру грали і дорослі, і діти. «Паці» зустрічаються інколи купками до 165 штук. Особливим любителям таких ігор фішки клали навіть під час захоронень.

Наприкінці III ст. до н.е. під тиском сарматів скіфи відійшли на південь і зосередилися в Криму, за Дунаєм та у Нижньому Подніпров'ї. На інших просторах Причорномор'я встановилося панування сарматів. Назва країни – «Скіфія» звикла у творчих античних письменників і змінилася на нову – «Сарматія». Сарматський період охоплював час від II ст. до н. е. до IV ст. н.е.

Різноманітний асортимент предметів побуту, озброєння і прикрас, що знаходять у могилах, свідчать про існування у сарматів різних ремесел та домашніх виробництв, бронзоливарного, обробки шкіри, дерева та ін.

Про релігійні вірування сарматів є короткі вказівки в античних авторів, відомо, що головним предметом культу був меч, що уособлював бога війни. Вони втикали в землю меч і з благоговінням поклонялися йому.

Великого значення в житті сарматів під час їхнього просування із степів Поволжя і Приуралля на захід мала кіннота. Кінні рухомі загони складалися з легкоозброєних лучників. З'явилися і кінні дружини багатих воїнів, які стали професійними загонами, що брали участь у самостійних походах у далекі країни. У II-IV ст. н.е. сармати почали застосовувати важкий лук. У зв'язку з цим поширилися великі наконечники стріл, що мали більшу пробивну силу. Чого тільки не писали сучасники про стріли сарматів: «синюваті від зміїної отрути», «клепуче заливо, просякнуте отрутою», «стріли, вологі від зміїної крові», – такі характеристики подає, наприклад, Овідій.

У сарматів в перших сторіччях нашої ери, як про це свідчать античні автори, особливу роль відіграє важка кіннота катрафтарій. В складі їх озброєння головне місце займали довгі списи. Спорядження таких воїнів частково збереглося в так званих скарбах – багатих зруйнованих похованнях біля Старобільська, Балаклеї і Ячокрака, а також на Прикубанні.

Військовою справою займалися не тільки чоловіки, але й жінки. За описом Геродота,

жінки сарматів їздили верхи на полювання, ходили на війну, носили чоловічий одяг і жодна з дівчат не виходила заміж, доки не вб'є ворога.

Зрозуміло, що досягти такого високого рівня військової майстерності можливо тільки завдяки систематичним тренуванням. У дитячих захороненнях сарматів археологи знаходить наконечники стріл, що дозволяє констатувати про широке використання дітьми луків і стріл. З дитинства сармати привчались до верхової їзди. Як зазначає В.Д.Блаватський [3], військо сарматів складалося з ополчення кінних кочовиків, які з дитинства звикли до верхової їзди і якою владіли з великим мистецтвом. Обов'язковим для молоді було досконале владіння всіма видами зброї і, особливо, мечем та списом. Прикладне значення мало полювання, під час якого молодь знаходилася в умовах, максимально наближених до бойових.

Окрему частину археологічних знахідок становлять амулети. Можна припустити, що вони одночасно виконували дві функції: були речами культу та іграшками для дітей. Серед амулетів є ікла та зуби хижих тварин, камінці та черепашки з отвором для підвішування, а також вироби з єгипетської пасти у вигляді скарабей, левів, олтариків. Зустрічаються і своєрідні «відерця» – з бронзи та золота, що правила, можливо, за ладанки. До них слід віднести і гладкі або прорізні бронзові дзвіночки.

Таким чином, у кочових племен (кіммерійці, скіфи, сармати) основним видом виховання було військово-фізичне, яке було спрямоване на розвиток сильного, спритного, витривалого і вправного воїна-вершника.

### Література:

1. Балушок В.Г. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН. – 1997. – С.24-34.
2. Бессонова С.С. Загадка золотого курганна. Где и когда зародилось «скифское искусство». – К.: Наукова думка, 1983. – 136 с.
3. Блаватский В.Д. Очерки военного дела в античных государствах Северного Причерноморья. – М.: Изд-во АН СССР, 1954. – 164 с.
4. Высотская Т.Н. Неаполь – столица государства поздних скифов. – К.: Наукова думка, 1979. – 206 с.
5. Граков Б.Н. Легенда о скифском царе Арианге // История, археология и этнография Средней Азии. – М., 1968. – С.112.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
7. Мозолевський Б.М. Скіфський степ. – К.: Наукова думка, 1983. – 200 с.
8. Тевашов Е.Е. О назначении боковых отверстий на втулках бронзовых наконечников скифских стрел. – СПб, 1910. – С.16.
9. Черненко Е.В. Скифские лучники. – К.: Наукова думка, 1981. – 168 с.

Ярослав Боднар

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРАЦЯХ Е. ЖАРСЬКОГО

Процес зародження, становлення та розвитку спортивно-гімнастичного руху в Галичині вимагав відповідного методичного забезпечення спеціальною літературою, що дало б можливість активізувати діяльність спортивно-гімнастичних товариств. Вагомий внесок у цю справу вінс професор Ельвард Жарський.

На початку 30-х років Е. Жарський виступав як сформований аналітик спортивно-гімнастичного руху в Галичині. Більшість його праць з питань тіловиховання та спорту написані в 30—40-х роках ХХ століття. Його книги, статті того часу засвідчують високу фахову компетентність, всебічну обізнаність із проблемами фізичного виховання, чітку громадянську відповідальність за перспективи українського тіловиховання. Будучи активним членом Українського студентського спортивного клубу (УССК), учасником багатьох спортивних змагань, рекордсменом Х Запорізьких ігрищ (біг 1500 м — рез. 4,43,0 сек), Е. Жарський розумів

цінність фізичного гарту в житті людини не лише як теоретик

Значний вплив на аналітичну діяльність Жарського в галузі фізичного виховання мали погляди Пера Генріка Лінга (1776—1839 рр.), який першим звернув увагу на потребу співпраці науки з руханкою. Тіло виконує різні рухи. Які м'язи спричиняють той чи інший рух? На розвиток яких м'язів впливає біг, стрибки, метання? На ті й подібні питання вперше в історії руханки намагався відповісти Лінг. У своїй праці «Творець сучасної руханки» Е. Жарський підкреслює, що «.. вивчаючи анатомію і фізіологію, себто, те, як збудоване людське тіло, те, що в ньому твориться, що вияснює йому залежність руху від праці м'яснів, Лінг через свої досліди дійшов до переконання, що руханка лише тоді є корисна, коли ціла руханкова лекція спирається на знання наснаги вправ та на вплив на ту чи іншу частину тіла» (1, 159).

Війни позначилися на житті людей, що пройшли їх горнило, і наслідки цього впливу не дали на себе довго чекати. Молоде покоління, випробуване воєнним пережиттям, виявилося слабким. Потрібен був лік, щоб скріпити силу неміцької молоді, її тіло і дух. Ефективним засобом у цьому плані виступало фізичне виховання. У праці «Що таке фізична культура?» Е. Жарський відзначає, що найціннішим скарбом людини є її здоров'я.

«Звичайно, ми думаємо, що здоров'я — це коли нема іскуства. Цього замало. Це відпорність на різні хороброворчі заразки, організм має бути добре загартований, повинен вміти виконувати великі й довготривалі зусилля, зносити різні труди та існувати з радістю та погодою духа» (2, 8). У той же час автор дає і конкретні поради щодо заняття фізичними вправами. Зокрема, заняття слід проводити у легкій спортивній одежі — це забезпечить вільний доступ повітря до тіла, по закінченню заняття обов'язково треба помитися, витертись рушником і одягти чистий одяг. Тіло, на його переконання, постійно потрібно тримати в чистоті.

Щодо методики заняття, то починати їх треба від легких вправ, що дає змогу відготуватись до виконання більш складних, які будуть мати місце в середині руханки. Перевтома, на думку Е. Жарського, «шкодить тілу і нищить його». Закінчуючи свою працю автор такими рекомендаціями: «Хоч раз в рік піти до лікаря. Не стій остоною організованого рухово-спортивного життя. Стань членом місцевого руханкового чи спортивного товариства. Во тільки зорганізована сила приносить успіх» (3, 24).

Глибокою за змістом і багатою на практичні поради є книга Е. Жарського «Фізичне виховання». Аналізуючи стан справ, автор відзначає, що фізичне виховання, спорт, руханка — це справи, що є на устах в розмові громадян і їм приділяють більше уваги, ніж колись. Впровадження фізичної культури здійснюється через фізичне виховання, яке становить органічну частину загального виховання. Вислів «фізичний», — пише Е. Жарський, — вказує нам на фізичні явища, що мають велике значення: сонце, повітря, вода, рух, праця, відпочинок, йжа. Усе це впливає не лише на будову тіла і рухової справності, але і на формування характеру, вдачі, розуму молодих людей. Він робить висновок: «Хід фізичним вихованням треба розуміти не лише те, що воно має скріпити людські м'язи, чи витаорити силу, звінність чи справність «Фізичне» — це не ціль, не фізичне тіло людини, а згадані фізичні засоби, що з їх допомогою має вигтворитися у здоровому тілі здоровий дух» (4, 11). Про українське фізичне виховання, на таєрде переконання автора книги, мусить подбати саме українське громадянство і ніхто інший. Як не вміючи читати, писати й рахувати не можна нічого досягти, так і без фізичного виховання, без сильного духа і тіла жодна наша кращого майбутнього не здобуде.

Для реалізації завдань, що вирішуються у фізичному вихованні, характерне комплексне використання засобів. Основними з них є фізичні вправи. У працях «Рух — засіб розвитку людини», «Заправа й змагання», «Значення руханки», «Руханка. Гри. Забави» (5, 6, 7, 8) Е. Жарський відзначає, що зміст фізичних вправ утворюють всі ті рухи й операції, які входять до тієї чи іншої вправи, а також ті процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправ.

Велике значення мають і додаткові засоби фізичного виховання: природні сили та гігієнічні фактори. Щодо перших, то однією з вимог до їхнього використання є комплексне застосування у поєднанні з фізичними вправами. У статті «Повітря й сонце — добродії людства» Е. Жарський пише, що молодий юнак, який займається фізичними вправами на повітрі, віддає своє тіло його цілющій силі і «...тим самим не лише загартовує свою шкіру, але й виправляє свої нерви, а ті впливають на дихання, кровообіг, переміну матерії, травлення, одним словом, на цілу людину. А ще додати сонячне проміння, то та повітряна купіль лучиться

із сонячною і у сполучі дуже добрий спосіб гарчування. Сонячне проміння важне і тим, що корисно впливає на переміну матерії, через нього організм краще перевімає фосфор, залізо, що мають важне значення. Тому всі, що вправляють руханку чи змаги на повітрі, користають більше від тих, хто цього не робить» (9, 94). У названій вище статті автор наголошує, що сидячий, малорухомий спосіб життя не сприяє молодій людині в рості її організму, правильному функціонуванні внутрішніх органів. І навпаки, рухливі і спортивні ігри, що вимагають від людини багато руху, бігу, відповідна руханка — все це сприяє інтенсивнішій роботі, наприклад, легенів і є природнім засобом розширення їхнього об'єму. В праці подаються дані про те, як різні вправи впливають на збільшення об'єму легень (10, 93).

Рід вправ	Об'єм легень
при відсутності вправ	3350 куб.см
важке борбництво	3950
копаний м'яч	4200
руханка	4300
легке борбництво	4750
навкулачництво	4800
плавання	4900
веслування	5450

У працях «Алкоголь і нікотин — вороги спортсмена» (11) та «Здоровля й сильні характеристи» Е Жарський наголошує, що ефективність фізичних вправ буде найвищою лише при дотриманні необхідних і гігієніческих норм.

В останній із названих статей йдеться про виховальні фізичні якості (зручність, силу, швидкість, витривалість), а також про те, що коли хто навчився переборювати перешкоди в спортивній залі (рухівці) чи на руханковому майдані, то ще з більшою ефективністю долатиме їх у повсякденному житті. Фізичне виховання своїми різними способами намагається вплинути і на плекання вдачі характеру. «Воно виробляє дисципліну, відвагу, силу волі, вміння очікувати нахили, старається усунуть негативні, привчити до зусиль та незрадливого, совісного суперництва, розбудити практичний розум, одним словом, створити людину гарну й сильну душою і тілом, свідому своїх цілей і завдань» (12, 60).

Едвард Жарський у праці «Весняний тренінг змагуна» (13) детально подає своє бачення тренувального процесу. За його словами, «тренінг» (заходи з метою підготовки до змагань) включає в себе три ступені: 1) підготовка, 2) технічний тренінг, 3) змаговий тренінг. Підготовка — це загальний вишкіл тіла і служить цьому руханка, рухливі і спортивні ігри. Тренінг технічний — вивчення техніки, набуття стилю. Змаговий тренінг допомагає оволодіти тактикою. В переходний весняний період автор рекомендує для всіх спортсменів, незалежно від виду спорту, біг навпротиць.

Характерною особливістю праць професора Жарського є активна пропаганда здорового способу життя і, зокрема, боротьба проти алкоголю і куріння, а їх він називає «найбільшими ворогами людства».

Глибокими за змістом є праці Е Жарського, присвячені проблемам фізичного виховання сільської молоді. В статті «Копаний м'яч на наші села» автор спершу аналізує характер праці на селі. Сільська «мужісська молодь», стверджує дослідник, працею здебільшого «одними партіями м'яснів». і та праця швидко втомлює, хоча і виховує витривалість. Тому вільний час треба присвятити таким заняттям, які додають багато нового, під час яких працювали б усі м'язи тіла. І найкращим для цього є копаний м'яч (футбол). Ця гра є доступнішою для всіх і, крім фізичних якостей, плекає відвагу, силу волі, вміння підпорядковувати себе потребам колективу (команди). «Образ боротьби виступає цаявю: є це боротьба, в якій відчути заміри противника — щоб їх завчасно усунути, треба противника перехитрити, перевищити розумом та волею побіди. А все це без вождя. Кожний мусить думати про всіх, свої роздумування та чинності дестроїти до чинності цілої дружини» (14, 85).

У праці «Поступ чи занепад?» Е Жарський, аналізуючи стан справ в українському спорті після Х Олімпійських ігор (1932 р.), приходить до висновку, що все-таки поступ є, однак він може зупинитися, якщо «...всі спортсмені не віддадуть свого знання нашому селові, коли не відіплють в село ідею спорту, ідею здорового руху, коли не зворухнуть цілого краю» (15, 16).

Вивчення, осмислення й аналіз праць Едварда Жарського дають підстави для таких висновків.

1. Швед Пер Генрі Лінг, який першим в історії руханки ставався науково обґрунтувати ті чи інші фізичні вправи, мав великий вплив на аналітичну діяльність Е. Жарського в галузі фізичного виховання.

2. Засобами фізичного виховання Е. Жарський вважає не тільки фізичні вправи, але і природні сили та гігієнічні чинники, які мають великий вплив на функціонування людського організму, то ж найкращого результату можна досягнути у вирішенні завдань фізичного виховання, використовуючи всі засоби в єдиному комплексі.

3. Через фізичне виховання злекаються, на думку Е. Жарського, як фізичні якості (сила, витривалість, гнучкість, прудкість, спритність), так і вдача — характер.

4. Алкоголь і куріння — «найбільші вороги людства». До такого висновку дійшов у своїх працях Е. Жарський.

5. Проаналізувавши умови праці і життя сільської молоді, Е. Жарський рекомендує приділяти більшу увагу її фізичному вихованню.

## Література:

1. Е. Жарський. Творець сучасної руханки // Життя і знання. — Львів, 1939 — Ч. 5 — С. 159
2. Е. Жарський. Що таке фізична культура? — Львів, 1938. — С. 8.
3. Е. Жарський. Що таке фізична культура? — Львів, 1938 — С. 24
4. Е. Жарський. Фізичне виховання. — Львів. — С. 11
5. Е. Жарський. Рух — засіб розвитку людини // Життя і знання — 1937. — С. 12.
6. Е. Жарський. Заправа й змагання // Готові — 1935. — Ч. 15. — С. 4.
7. Е. Жарський. Значення руханки // Життя і знання. — 1938. — С. 62.
8. Е. Жарський. Руханка. Гри. Забави. Нарис програми фізичного виховання — Нью-Йорк. Шкільна Рада, 1956. — С. 65.
9. Е. Жарський. «Повітря й сонце — добродії людства» // Життя і знання — 1937 — С. 94.
10. Е. Жарський. «Повітря й сонце — добродії людства» // Життя і знання. — 1937. — С. 93
11. Е. Жарський. Алкоголь і никотина — вороги спорту // Відродження — 1938 — С. 110-112
12. Е. Жарський. Здоровля й сильні характери // Життя і знання — 1937 — С. 60
13. Е. Жарський. Весняний тренінг змагуна // Вогні. — 1931 — С. 13-14.
14. Е. Жарський. Копаний м'яч на наші села // Життя і знання. — 1930 — Ч. 3. — С. 85
15. Е. Жарський. Поступ чи занепад? (підсумки сезону) // Вогні — 1932 — Ч. 2 — С. 16.

Роман Яблонський

## КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ КІНЦЯ ХІХ-ПОЧАТКУ ХХ СТ.

Межовість українського буття особливо виразно бачиться на зламі XIX і XX століть. Така етнopsихологічна специфіка простежується в усіх сферах національного життя — соціально-політичній, історико-культурній, морально-етичній та ін. Не є винятком тут і галузь фізичного виховання та фізичної культури загалом. Інтенсифікація пошуку національних основ призводить до усвідомлення єдності всіх регіонів України. У педагогічній науці поступово утверджується думка, що лише синтез морального, естетичного, розумового, трудового та фізичного виховання сформує національно свідому, гармонійну особистість. Іакі висновки звучать в роботах С. Русової, Я. Чепиги (Зеленкевича) та ін.

За спостереженням багатьох науковців цього періоду, концепція національної освіти й виховання (в т.ч і фізичного виховання) має формуватися на осмисленні кращих здобутків

вітчизняної і зарубіжної педагогіки. І саме народна педагогіка українців стала ґрунтом для розвитку багатьох педагогічних систем. Що до фізичного виховання, то передусім пропагуються народні рухливі ігри, причому як в дошкільний період виховання, так і в системі освіти та позашкільному вихованні. С.Русова, зокрема, вважала, що «здля виховання найбільше можна на дітей впливати за часи гри та руху» [1,197]. В українському дитячому садку, наголошує дослідниця, народні ігри найорганічніше сприятимуть естетичному засвоєнню дитиною світу. Саме в грі полягає рухова та пізнавальна діяльність дитини, «уся життєва енергія у дитини йде на забавки» [2,73]. С.Русова постійно підкреслює надзвичайно важливу роль дитячої гри, яка найкраще задоволяє вимогу дитинства в руховій активності, допомагає дитині зрозуміти й відчути себе в колективі, навчає засвоювати і навколошній світ, і навчальний матеріал не механічно, а свідомо, аби самій творити свої власні комбінації рухів, образів та ін. Педагог наголошує, що найкращий вплив матимуть ті ігри, які виникають із самостійної ініціативи дітей. Позитивні емоції, що виникають під час гри, сприятимуть духовному і фізичному здоров'ю дитини. Обов'язковим при проведенні рухливих ігор є дотримання основних вимог гігієни. Так, С.Русова радить проводити ігри «на свіжому провітрі, на дворі або в садочку» [2,74]. Дослідниця доходить висновку, що рухливі ігри змінюють м'язи, покращують координацію рухів, сприяють розвитку творчої енергії.

Принципи послідовності, доступності, наочності, систематичності радить втілювати С.Русова, навчаючи дітей рухливих ігор. «Ігри розвиваються послідовно, спочатку вони прості, бо дитина ще не здатна ані до складних рухів, ані на те, щоб ставити собі широкі завдання, плани» [2,80]. С.Русова бачить необхідність використовування різноманітних рухових дій: «Бажано, щоб у дітей рухи були й різноманітні, - щоб вони могли й лазити, й перекидатися, й гойдатися, й підвішуватися на руках, й лежати долі» [2,80]. У зв'язку з цим С.Русова надає перевагу не фребелевським іграм, яким бракує різноманітності в руках («діти усе стоять або бігають, цебто увесь час тільки з тільки з рука в руку, а не з рукою в ногу, через що діти втомлюються» [2,80]), а іграм, які пропонує М.Монтессорі.

Варто звернути увагу на висновки С.Русової про те, що різні рухливі ігри сприяють зміщенню відповідно різних м'язів та «викликають різні моменти розвитку інтелектуального» [2,80].

У процесі виховання гармонійної, національно свідомої особистості вона радить використовувати народні рухливі ігри, які сприяють і естетичному розвитку, і суспільному вихованню, і фізичному вдосконаленню. Рухливі ігри, як зауважує С.Русова, «вимагають багато рухів, моторності, жвавості» [1,190], а народні рухливі ігри, окрім того, доповнюють знання про усну народну творчість, формують основи національної ментальності. У практиці використання народних рухливих ігор С.Русова також доводить необхідність дотримуватися принципу послідовності, наступності: «Так потроху шириться репертуар рухів, вони стають складніші й більше жваві, в них мусить відбиватися той науковий матеріал, який тим часом придобають діти, самі ж ті ігри з рухами розворушують дитину, розвивають її фізично й дають змічку стримувати свої ексеси, підлягаючи законам гри, інтересам усього товариства» [1,192].

Зауважимо також, що С.Русова пропонує народні рухливі ігри у їх співвіднесеності до календарно-обрядових свят. Так, весняному циклу відповідають гагілки, велиcodня гра «Курочки» та ін. Зрештою, дослідниця робить узагальнення, що «навчання в дитячому садку розкладається по добах року, в залежності від того матеріалу, що його дас природа» [3,229].

Розглядаючи проблеми української школи, С.Русова приділяє також значну увагу фізичному вихованню дітей. У початковій школі з-поміж інших обов'язкових предметів педагог вирізняє «фізичне виховання (гри та різні гімнастичні вправи)» [4,216]. Наголошуючи на значенні «руханок» (гімнастичних вправ, загальнорозвиваючих вправ та ігор), дослідниця простежує їх вплив на «виховання громадянського почуття», на «розвиток енергії, відваги» [4,217]. Тому С.Русова твердить про необхідність просторого шкільного двору чи майдану, «де шкільна молодь могла б вільно гратись, організовувати гуртки гри» [4,217]. Для країної організації цієї справи варто уклсти «збірку улюблених руханок в цій або іншій місцевості» [4,217]. Разом із тим не треба обмежуватись регіональними іграми, а «знайомити школярів з новими руханками, - наприклад, з Галичини, з Московщини й з інших країн» [4,217]. Вимоги, які ставить дослідниця загалом до всіх предметів середньої школи, актуальні й для фізичного

виховання. «Треба, щоб школа огорнула дитину ласкою, викликала всі її активні творчі сили, зацікавила до науки, розвинула етичну й громадянську свідомість [4,217]. Так само і рухливі ігри школярів мають бути «природною потребою їхньої здорової вдачі» [4,217]. Під час рухливих ігор мас панувати добра атмосфера, товариські стосунки, що сприятиме розвитку у дітей високого почуття гуманізму.

Рухова активність дітей в центрі уваги й психолого-педагогічних спостережень Я.Чепіги (Зеленкевича). Простежуючи особливості фізичного виховання дітей на різних вікових етапах, дослідник доходить висновку, що нормальним проявом життєдіяльності дитини є рух «Дитина... пише Я.Чепіга в статті «Значення руху й діяльності в розвитку дитини», - намагається зміцнити, удосконалити свій організм працюваннями, що зв'язані з рухальною здібністю. Вона бігає, плигає, плаває, перекидається ...» [5,118]. Отже, дитина «шукає виходу енергії в діях, яка (енергія -Р.Я.)...не стримується зовнішніми причинами. » [5,118]. Як і С.Русова, рухову активність дитини Я.Чепіга розглядає в органічній єдиноті з її ігровою діяльністю. Гра, за спостереженням педагога, є обов'язковою складовою виховного процесу. Дослідник не надає переваги жодному виду виховання, чи то естетичному, чи розумовому, чи фізичному і т.п., натомість розглядає їх синтез. І засобами, якій найоптимальніше поєднує всі ці види виховання, на думку Я.Чепіги, є гра. Фізичний аспект гри Я.Чепіга розглядає у плані єдиноті фізичного виховання і трудового. Опрацювавши значний теоретичний і практичний матеріал з особливостей ігрової діяльності дитини, Я.Чепіга робить узагальнюючий висновок про те, що «гра є справді природна здібність, що переплітається з інстинктами, відіграє велику роль у вихованні дитини» [6,89].

Я.Чепіга дотримується думки, що гра сприяє утворенню звичок, сутність яких дослідник розглядає у двох аспектах. Згідно з першим, гра «складає звички...до працювань, які ... дають задоволення молодому організму – як біганина, гра в м'яча, катання на сковзунах, гойдалка, і т. ін.» [6, 89-90]. По-друге, ігри «складають звички до діяльності, труда» [6,90], сприяють отриманню задоволення і насолоди від праці. Другий момент безпосередньо пов'язаний із розумінням дитиною сутності гри Для неї гра - серйозна праця. Тому ймовірно, що «чим більше дитина любить і гралася, тим існує менше, що вона любить працювати» [6,92]. Як правило, гра виникає з ініціативи дитини, а не задається зовні, в той час, як праця - переважно з примусу. Педагогам треба вміло використовувати засіб гри у формуванні основних трудових навичок як фізичного, так і розумового плану. Отже, треба «щоб дитина в грі знаходила труд, і щоби труд ставав грою. В умінні об'єднати це методично й полягає мистецтво виховання» [6,95].

Особливу увагу Я.Чепіга приділяє м'язовій діяльності в іграх. Дослідник наголошує, що існує лише невелика група ігор, котрі не вимагають праці м'язів. В основному й ігри, їх фізична праця взагалі «сполучені з м'язовою діяльністю» [6,95]. Тобто виховний момент праці має врахувати «все те, що сполучене з витратою фізичної енергії через працю м'язів» [6,95].

Отже, фізичне виховання в педагогічній думці кінця XIX - початку ХХст. постає як самодостатній предмет, що синтезує різні галузі зважаючи педагогіку, дитячу вікову психологію і фізіологію, соціологію і т. ін. Фізичне виховання розглядається як невід'ємна складова гармонійного розвитку особистості. Важливим здобутком цього часу є формування національних основ фізичного виховання, звертання до народної етнопсихології.

Слід наголосити на історико-культурних особливостях Західної України, де на зламі століть особливо помітна активізація національно-громадського руху. Процес усвідомлення самоцінності нації сприяв консолідації наукових сил, відродженню духовності українців, прагненню утвердитися в усіх аспектах буття. У такому контексті внутрішньої солідарності недержавного життя українців відбувалося становлення національної фізичної культури. Насамперед це пов'язано з дієвістю народної фізичної культури українців і з формуванням перших головихових інституцій.

Як зауважував Т.Франко, у складних історико-культурних умовах «відродити широкі маси селянства й виховати нове сильніше покоління могла тільки руханка» [7,23]; «гріка конечність - загроза денационалізації примусила українців взятися до руханки» [7,54].

Сокільська ідея виокремлювала значення фізичного виховання. І.Боберський, один з провідників українського сокільського гімнастично-пожежного руху, наголошував, що «Нарід,

що не має, не плекає фізичної сили, не може існувати, не може жити і видіє» [8]. Посилена увага до тілесного виховання молоді пояснювалась не тільки прагненням стати здорове покоління в майбутньому, а й виховати майбутнього воїна, готового до важкої боротьби за відновлення Української державності. Така особливість простежується в діяльності «Сокола» та інших молодіжних товариств західного регіону того часу.

Так, січові товариства, першовитоки «Лугів» утверджували національну систему тіловиховання. Особливо виразно це характерно для українського села, де значно підвищився рівень фізичної культури. Не тільки інтелігенція, але й селяни усвідомили значення фізичного виховання для кожної людини й нації взагалі. Січові та лугові товариства розвивали також національно-патріотичне виховання, тому польський уряд всіляко намагався ослабити організаційно луговий рух.

Важливим чинником національного виховання молоді засобами фізичної культури та спорту став галицький «Пласт». Ця організація забезпечувала ідеологічний та військово-патріотичний вишкіл молоді. За допомогою майданчиків, таборування, рухливих ігор і т.ін у молоді формувалося почуття патріотизму.

Отже, український спортивно-гімнастичний рух Західної України, що об'єднав сокільські, січові (згодом лугові), пластові організації та спортивні товариства, з часу зародження перших товариств (1894р.) і до моменту припинення їх діяльності (1939р.) був стрижнем національно-культурного відродження краю.

### Література:

1. Русова С. У дитячому садку // Русова С. Вибрані педагогічні твори. - К : Освіта, 1996 - С.185-201.
2. Русова С. Дошкільне виховання // Там само. - С 34-184
3. Русова С Теорія і практика дошкільного виховання // Там само. - С 223-284
4. Русова С Нова школа // Там само.- С 207-218
5. Чепіга Я. Значіння руху й діяльності в розвитку дитини // Шлях освіти.. 1922.- № 2 - С.118-126
6. Чепіга Я. Труд, і гра яко фактори виховання // Шлях освіти.. 1923 - № 9-10. - С 85 - 104.
7. Франко Т. Історія й теорія руханки.- Коломия-Львів: Накладом «Сокола-Батька», 1923. - 200 с
8. Сокільські Вісти. – 1928 – Ч. 4.

Тетяна Кириченко

## ІВАН ПІДДУБНИЙ, ЯКОГО МИ НЕ ЗНАСМО

Іван Максимович Піддубний ще за життя став людиною-легендою. Але багато що у біографії незвичайного атлета загадкове. Теоретики та історики спорту, на жаль, чомусь недостатньо цікавились його життєвим шляхом. Написано про знаменитого борця на популярному рівні кілька книжок, але в усіх більше небнянць, аніж істини. В усіх спогадах мало не на кожній сторінці домінує ідеологічний пасаж: «російський богатир». І тільки між іншим згадується, що народився чемпіон зі світовим ім'ям у 1871 році на Україні в селі Красенівці Черкаської області.

Родовід Івана Піддубного йде від запорізьких козаків. Його предки мужньо воювали у війську Івана Грозного, захищаючи Русь від навали татар, при Патрі Першому бились зі шведами під Полтавою, не раз обороняли рідні землі від турецьких завойовників. Так, один із дідів Івана Максимовича служив при дворі Петра I. Був удостоєний високого чину і відбув у складі російського посольства до Англії, де в козака-красеня зав'язався роман з однією із найзнатніших придворних дам. Декому це не сподобалось. Козака відіслали додому і дорогою вбили кинджалом. Цей замах збігся з часом, коли Мазепа зрадив самодержавство. А він же мав при парю свої «очі та вуха» [1].

Але історія, на жаль, замовчує, кому насправді служив козак Піддубний.

Таке – чи не дивно? – сталося і з борцем Піддубним, у якого закохалася знатна парижанка. І кар'єра талановитого атлета могла б обрватися, якби в останній момент Івана Максимовича не попередили про замах, який готується. Сам Піддубний це замовчує. Либонь, на те були вагоміші причини, ніж любов, а парижанка, можливо, була лише ширмою для помсти.

Павітъ у письмовому спогаді, знайденому недавно в архіві (сдиному в своєму роді). чемпіон чемпіонів про інцидент у Парижі навіть не натикає.

До речі, це був не єдиний замах на Піддубного. Влітку 1905 року український богатир приймав участь у змаганнях у французькому місті-курорті Ніцці. І тут лише особиста винахідливість та випадкова зустріч із здайомим поміщиком Долинським, що приїхав в Ніццу із Києва, допомогли уникнути трагедії.

Організатором замаху був знаменитий французький борець Рауль ле Буше. Гой самий Буше, який у 1903 році на чемпіонаті світу в Парижі перед сутічкою з Піддубним вкрив тіло тонким шаром прованської олії. Як відомо, тоді судді належно не відреагували на протест українця, постановивши обтирати французького борця рушником кожні п'ять хвилин. Рауля ле Буше було оголошено переможцем. «за красиві й умілі уникнення гострих прийомів» [2].

Петербурзьке атлетичне товариство, дізнавшись про ситуацію на паризькому чемпіонаті, попросило по телеграфу суддівську колегію дозволити повторну боротьбу Піддубного з Раulem, пообіцявши при цьому переможцю десять тисяч франків.

Піддубний був готовий ще раз вийти з французом на килим. Але той відмовився від повторного поєдинку [2,3].

Повторна зустріч відбулась у 1904 році в Петербурзі на манежі цирку Чинезеллі. Француз розумів, що чесним шляхом боротьбу у Піддубного йому не виграти, а вітрачати свій престиж не хотів. Рауль вирішив використати прийом підкуну і запропонував Піддубному 20000 карбованців (фантастичні на той час гроші) з умовою, що чемпіон чемпіонів сам ляже на лопатки.

Іван Максимович ініціював цю пропозицію. Існує сутічка з Раulem, що тривала півгодини, закінчилася виїчию. Боротьба була перенесена на наступний день. В цьому поєдинку, вимотавши француза безперервними прийомами, Піддубний поставив його навкарачки і притимав в такому положенні сорок одну хвилину, приказуючи «Це тобі за шахрайство, це за оливкову олію» [3].

Змучений француз запросив у Івана Максимовича пощади. Піддубний відпустив його з килима тільки після вимоги суддів.

Незабаром після замаху на Піддубного Рауль ле Буше передчасно помер від запалення мозку. Для багатьох смерть молодого здорового француза була загадкою, але пізніше Піддубний з'ясував справжню причину його смерті. Виявилось, що за вбивство чемпіона чемпіонів Рауль ле Буше пообіцяв найманим убивцям великий гонорар. І, хоч умова була не виконана, але частину грошей вони почали вимагати. Жадібний до грошей француз відповів категоричною відмовою. Тоді бандити вистежили Рауля і по-звірячому побили по голові гумовими кийками [2].

Підступні інтриги в ті часи процвітали не тільки в цирках західноєвропейських держав. Ними широко користувались організатори московського, петербурзького, київського та інших цирків. Вони вели торговлю борцями, заздалегідь обумовлювали суму, за яку спортсмен повинен був на якийсь хвилині сам лягти на килим.

Іван Максимович цього не терпів і не раз висловлював протест антрепренерам, але ті «подружньому» умовляли Піддубного бути лояльним до адміністрації цирку, яка неодноразово сама пропонувала хабар Івану Максимовичу за уступки на килимі. Піддубний не хотів бути грашкою в руках ділків, не хотів міняти на гроши власну совість.

Чесність, прямота, непідкупність відрізняли Піддубного все його довге спортивне життя.

В біографії Піддубного відомий такий випадок. На чемпіонаті боротьби, що проходив у 1908 році в Берліні, розпорядник чемпіонату і борець, перша борцівська знаменитість Німеччини Якоб Кох запропонував Піддубному велику суму за добровільний програш. Іван Максимович вирішив пропустити німця і погодився. Про майбутню перемогу над Піддубним

німець вихвалається перед всім містом.

Але Піддубний не піддався Коху, як обіцяв, а поклав його на лопатки. Хвалькуватого німця підняли на сміх [2,3].

Іван Максимович був не тільки феноменальним борцем, але й невтомним і безкорисливим збирачем спортивних талантів у народі. Відчуття заздрості, чи нездорового суперництва було не властиве натури українського богатиря.

Одного разу Іван Максимович був у свого молодшого брата Митрофана, який служив у гвардійському grenaderському полку в Петербурзі. Піддубний звернув увагу на одного із взводних командирів, Миколу Вахтурова. В статурі цієї людини, в спритності його рухів Піддубний угадів багаті спортивні задатки.

Коли у Вахтурова закінчився строк військової служби, Піддубний запропонував йому зайнятись вивченням спортивної боротьби. Уроки Піддубного дали свої плоди. Скоро Вахтуров став одним із найсильніших борців світу.

Трагічний випадок виравав із життя цього богатиря. В 1918 році 36-річний Вахтуров загинув під час автомобільної катастрофи на Військово-Грузинській дорозі поблизу Тифлісу.

На відміну від багатьох борців, Піддубний, поряд з красою зовнішньою, фізичною, володів і високою духовною культурою. В звичайній обстановці він з першої зустрічі швидко входив в контакт з людьми, ніколи не хизувався своїми заслугами, вражав співрозмовників мудростю, знанням життя.

Любив Іван Максимович театр. Частенько навідувався до своїх друзів, цікавився складом трупи та змістом вистави, а вже потім йшов у касу за билетом.

Протекцій він терпіти не міг, так як і сугічик на килимі із слабким противником, стараючись даремно не розтрачати силу й енергію. А якщо йому і робив виклик який-небудь сміливець, то приймаючи його, Піддубний боровся і повчав його не при публіці, а при зачинених дверях [2].

Одягався Іван Максимович елегантно, але водночас не виклично. Завжди був скромним, ввічливим і передбачливим.

Доля не раз зводила Піддубного з О.М.Гор'ким, А.І.Купріним, подружила з видатним артистом цирку В.Л.Дуровим і одним із перших російських авіаторів С.І.Уточкіним. Він зустрічався з такими корифеями артистичного мистецтва як К.С.Станіславський, В.І.Немирович-Данченко, В.І.Качалов. Його близкучі виступи на аренах цирків дивилися Федір Шаляпін, Іван Бунін, Сергій Єсenін, Олександр Блок, Володимир Гіляровський. Дивились і захоплювались богатирською силою, волею і стійкістю чемпіона чемпіонів.

Провівши майже п'ятдесят років на спортивних аренах, Іван Максимович своїм прикладом залишив до спорту десятки тисяч людей. Багато спортсменів можуть сказати, що першим поштовхом для заняття спортом їм послужило ім'я Піддубного. Він виховав сотні першокласних борців і підняв боротьбу на рівень спортивного мистецтва. Легендарна постать Піддубного знайома кожній людині, яка хоч красм вуха чула про боротьбу. Той факт, що у сімдесятирічному віці він боровся на килимі, - є живим прикладом того, що регулярні тренування зберігають людські сили на багато десятків років.

Підводячи підсумок, з упевненістю можна сказати, що світова слава Піддубного - це слава всього українського народу, народу-богатиря, який не раз в суворих випробуваннях одержував видатні перемоги над своїми ворогами.

## Література:

1. Всеукраїнське свято богатирської сили на призи Івана Піддубного// Програма змагань. – Преса України, 1995. – С.4-11.
2. Гринфельд Я.Б. Русский богатырь Иван Поддубный. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 173с.
3. Меркурьев В.И. Иван Поддубный: Биографический очерк. – Краснодар: Книжное изд-во, 1986. – 80с.

## БОРОТЬБА – ВІД СПОРТУ У ТВОРАХ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА

*«O, спорт! Ти – краса!»*

*П'єр де Кубертен*

Згідно з планом наукової роботи інституту 27 січня 2000 року у Львівському державному інституті фізичної культури відбулася науково-практична конференція тренерів-викладачів Львівської області з боротьби. На конференцію були запрошені директори та тренери-викладачі із 16 шкіл (СДЮШОР та ДЮСШ), викладачі вищих навчальних закладів, керівники спортивних товариств та відомств Захід започаткував у цьому році роботу з підготовки та перепідготовки фахівців у сфері фізичної культури. Учасники обмінялися досвідом, було заслушано 5 доповідей з питань теорії та практики розвитку греко-римської боротьби. У рамках конференції працівниками кафедри українознавства була зініційована дискусія про естетику боротьби та розуміння спортсменами краси обраного виду спорту як фактора і стимулу до перемоги. Враховуючи загальне зацікавлення до піднятого питання, пропонуємо виклад виступу, що став вступом до розмови.

Історія світової культури рясніє відображенням сцен різних видів боротьби. Щерш, ніж безпосередньо звернемося до аналізу конкретного ілюстративного матеріалу, спробуймо розглянути сам вид спорту – боротьбу – як засіб і процес творення естетичного. Чи можна красу виділити серед якостей, що забезпечили існування боротьби упродовж всієї історії людської цивілізації?

Епізод боротьби зустрічаємо вже в біблійний оповіді «Яковова боротьба в Пенуїл». Цей приклад богоборства відтворений з такою достовірністю, що дозволяє прослідкувати хід бою (Кн. Буття 32: 25-30).

Один із ранніх і дуже виразних описів боротьби знаходимо в «Ілладі» Гомера, коли сходяться у двобої Аякс Теламонід з Одісеєм: «Міцно руками під боки обхопили один одного, хруснули гучно хребці від міцного стискання рук, навзасм круто підтягнені тіла рясно зросиня пит. Забагряніли. Довго грияв бій, Аякс підніс Одісея, але той його спритно й раптово у підколінок ударив п'ятою, а, підкосивши, навзнак жбурнув і сам Аяксові на груди влав...»

Опис тренування з боротьби містить діалог Лукіана «Анахареніс, або вправи тіла». Сама дія, коли змащені олією, брудом і потом гіла грецьких юнаків борсались, немовби вугрі, висловлюючи юдиному з рук, не захопила спостерігача-чужинця, а радше відвернула від видовища [1].

Численні зображення сцен боротьби та бою навкулачки у вазових розписах античних греків дозволяють оглядати пози борців, аналізувати їх рухи, вивчати напругу м'язів у різні моменти змагання. Вправна пружна лінія, чітка вивіреність композицій, ретельне відтворення поширеного в античних греків видовища схиляють ці зображення до рівня ілюстрації. Глядач починає ставитися до зображуваного як до навчального посібника з боротьби, а не як до художнього вітвору.

Отже, у давнину естетичне сприйняття боротьби поступалося перед практичною й вартісністю. Показовим є й дещо іронічно-зверхнє ставлення найуславленіших героїв Стародавньої Греції команди Язона до побратима, професійного борця [2]. Воно вказує на те, що боротьбу не вважали шляхетним видом спорту. Зате боротьба навчала юнаків мистецтва перемагати. Щоб підкреслити бойову стійкість переможця, на призових панатінійських амфорах, окрім сцен бою, розміщували зображення озброеної Афіни у супроводі двох півнів. За словами провідного афінського ліча Фемістокла про бої півнів: «..Вони так вперто змагаються, щоб не поступитись і не бути переможеним» [3].

Згодом людство все ж навчилося бачити вияв творчості у майстерному використанні фізичних можливостей тіла. Як кожен творчий акт, спорт вимагає від спортсмена правдиво мистецьких якостей: оригінальності, сприйнятливості, відваги у прагненні до незвіданого, незалежності й гнучкості мислення. Сам спорговець часто підсвідомо відчуває насолоду від краси справи, що її він виконує. Звичайно, критерії оцінки кожного виду спорту різняться з

естетичної точки зору, але всі по-своєму прекрасні. Боротьба має глибоко естетичну суть, адже являє нам ведений у високому темпі діалог не лише двох тіл, але й інтелектів. Це – випробування на міцність, зgrabність, технічність. Тіло людини здатне до самовиразу в русі, і тільки в русі сприймається як вияв досконалості. Краса руху полягає у повному фізичному самоконтролі, коли тіло набуває здатності панувати над простором і часом. Почуття рівноваги, часу, контроль над духом і тілом у стрімкому двобої притаманні спортивно-борцю. Боротьба забезпечує гармонійний розвиток людини, формує показну поставу, шліфує форму. Це спонукало скульптора Е.В. Вучетича обрати за прообраз до пам'ятника «Перекуемо мечі на рала», що знаходиться перед спорудою ООН в Нью-Йорку, київського спортсмена, чемпіона ХІХ Олімпійських ігор з вільної боротьби, заслуженого майстра спорту Бориса Гуревича [4].

Все ж красу боротьби не завжди належно оцінюють. За спостереженнями американських учених естетична чутливість генісистів вища, ніж у борців. М. Маккензі з гіркотою вказує: «Мало хто вважає спорт засобом виразу прекрасного. Очевидно, так с тому, що викладачі фізичної культури нечутливі до цієї краси, або скільки недооцінюють її значення» [5]. На нашу думку, однією з причин естетичної нечутливості є неможливість зором зафіксувати дію в динамічному розгортанні, оскільки боротьба триває у надзвичайному темпі. У кіномистецтві для підкреслення значущості певної хвилі вдається до уповільненої зйомки. В арсеналі кожного виду мистецтва існують власні засоби й прийоми відтворення руху. Сильною стороною образотворчих видів є відображення дій в розрізі. Це допомагає відчути рух у площинних, рельєфних та об'ємних зображеннях. Так, комаха у золотавій патоці смоли бурштину лишається довічним свідченням життя.

Зображення сцен боротьби у культурному спадку відмінних між собою цивілізацій потрактовуються згідно з традиціями і місцевими особливостями тієї землі і того народу, де побутують. Змагуни Кімендзан та Девономурі з японської гравюри 1780-х рр. Кацусики Хокусая та борці чеського скульптора Богуміла Еллія (скульптура «Нев'януча еліта»), створені ним у 1980-х рр., попри разючі відмінності характеру і техніки зображення, часо-просторову віддаль, видиму різницю видів боротьби, споріднені тим, що є творами високого мистецтва. Вони здатні спонукати глядача до емоційної співідповідності.

Не менші хвилюючі зображення етруських борців із настінного розпису гробниці Авгурів в Тарквіні, що лише розпочинають двобій. Попри недосконалі пропорції, крізь експресивно-вугласгу підлинність ліній проглядає напруга й енергія пориву в постатях змагунів, що в очікуванні нападу прагнуть кожен відгадати і випередити наміри суперника. Кожен штрих цього стінописання напоєний правдою життя. Твір дозволяє нам спостерігати за дією, що відбулася близько 530 року до н.е. За влучним спостереженням Лессінга, живописець дозволяє вгадати рух, тоді як насправді фігури лицаються статичними [6]. Як цього досягти, розглянемо на прикладі твору французького реаліста Гюстава Курбе «Борці». Для більшої виразності твору митець обрав момент двобою, коли суперники перебувають у напруженому дужанні, намагаючись похилити долі голову один одного. То кульминація естетичного сприйняття спортивного видовища. Результат сутички ще невідомий, але певна незбалансованість закладена у видимій втраті рівноваги фігур. Ще не бачимо, але здогадуємося: переможе гой, що праворуч. Його суперник ледь тримається на ногах, марно намагаючись утримати рівновагу у відведену вбік рукою. Момент втрати рівноваги дає глядачеві ключ до розуміння переваги гармонії. За напнутими м'язами, напруженими жилами ніг, здається, вже вчувається важке дихання змагунів. Могутні постаті за монументальною величиною схожі на фігури Мікеланджело, щоправда, за словами Т. Готье, перетягнутими крізь кіттяву і вугіль [7]. Для нас важливо й те, що за посередництвом митця маємо рідкісну можливість спостерігати за греко-римською боротьбою 1853 року, коли вона ще була відома як «французька боротьба». За емоційним та естетичним відливом на глядача цей твір рівноцінний спортивному репортажу з місця подій.

## Література:

1. Винничук Л. Люди, нравы, обычаи Древней Греции и Рима. – М.: Высшая школа, 1988. – С. 386-388.
2. Словник античної міфології/Укл. І.Я.Козовик, О.Д.Пономарів. – К.: Наукдумка, 1985 – С 36.
3. Брабич В., Плетнєва Г. Зрелища древнего мира. – Л.: Искусство, 1971.– С.48

4. Муравов И. В. Спорт и физическая красота человека – К : Рад.школа, 1981.– С.48
5. Лоу Б. Красота спорта – М.: Радуга, 1984.– С. 29,39
6. Лессинг Г.-Э. Лакоон или о границах живописи и поэзии.–М :Гос.изд.худлит , 1957.–С. 245
7. Жантон И. Французская живопись нового времени.– Будапешт: Корвина, 1966 – С.12

Олег Винничук

## АНАЛІЗ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПАДЩИНИ ПРОФЕСОРА СТЕПАНА ГАЙДУЧКА В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В загальних рисах мета фізкультурного руху в Галичині на початку ХХ-го століття зводилася до відродження української нації Українці стали одним з небагатьох народів, які використали фізичне виховання як засіб створення незалежної держави. Передбачалося підняття нації на більш високий ступінь розвитку, завдяки благотворному впливу фізичних вправ на організм людини, фізичний та моральний стан. Завдання фізкультурного руху вбачалося у тому, щоб народ був сильний духом і тілом, а значить був здібним до прогресивного поступу, головним чином, для здобуття незалежності та самостійності.

Характерною особливістю становлення та розвитку національної фізичної культури у Західній Україні до 1939 року було функціонування спортивних рухів, товариств в умовах безодержавності. За таких умов відчувалася нагальна потреба у формуванні теоретико-методичних основ фізичного виховання, йшов активний пошук його форм, змісту та напрямків. Дефіцит кадрів міг звести іанівець аматорські зусилля організаторів, педагогів, культурно-освітніх діячів щодо пропаганди фізичної культури і спорту. Степан Гайдучок став тією особою, котра закладала основи національної системи фізичного виховання.

На нашу думку, с необхідністю коротко ознайомити широкий загал із основними етапами життєдіяльності Степана Гайдучка.

Народився С. Гайдучок 13 березня 1890 року на Львівщині, в с.Підтемному Щирецького (нині Пустомитівського) району в селянській родині. Був у сім'ї наймолодшою літньиною. Залишивши дуже рано без батька, Степан швидко привчався до самостійного життя. Після початкової школи в рідному селі, закінчив українську гімназію у Львові. Вже в старших класах гімназії заробляв на своє утримання, активно включившись у роботу спортивно-руханкового товариства «Сокіл-Батько».

Цей період був, мабуть, найважливішим у формуванні поглядів молодого Степана Гайдучка. Юнацьке захоплення ідеями всеобщого фізичного виховання стало згодом основою усього його життя. Український «Сокіл» у перші десятиліття ХХ ст., в час хвилі національного піднесення, став однією з найдієвіших виховних інституцій, практично зав'язком українського війська. З іншого боку, доля подарувала Степанові незрівнянного таланту вчителя.

Не останню роль у формуванні світоглядних позицій С Гайдучка мав основоположник національної фізичної культури професор Іван Боберський. «Боберський мав на мене в гімназії найбільший вплив», - визнавав пізніше С. Гайдучок. В учнівському спортивному гуртку під орудою проф.Боберського (який вже на той час був і головою львівського «Сокола»), разом з Петром і Тарасом – синами Івана Франка, набував перших теоретичних і практичних знань провідника руханки і Степан Гайдучок.

Тоді ж починає С. Гайдучок свої перші кроки як публіцист. Він активно співпрацював з багатьма західноукраїнськими газетами і часописами. Його матеріали друкувалися – в «Ділі», «Громадському Еіснику», «Новому Часі», «Раді», «Новій Хаті»; в перших спортивних виданнях Галичини «Вістях з Запорожжя», «Сокільських Вістях», «Наший Базьківщині» та ін., а також в закордонних українських виданнях «Канадський Фармер», «Український Сокіл» (Прага).

У двадцятишістьому віці С. Гайдучок вступає до Університету на медичний факультет. Щоб мати змогу заплатити за навчання і заробити на прожиття, викладає руханку в жіночих школах Українського педагогічного Товариства у Львові та в гімназії сестер Василіянок. Не покидає праці і в «Соколі-Батьку».

За пропозицією свого духовного наставника учні І. Боберського восени 1911 року утворили окремо від «Сокола» Спортивне Товариство Студентів вищих шкіл «Україна». В

далекому 1911 році, коли українська національна ідея тільки формувалася, відкриття спортивного товариства з омріяною назвою «Україна», було сміливим кроком молодих студентів в процесі національного самоствердження. Серед організаторів і перших членів товариства був і Степан Гайдучок. На перших Загальних Зборах СТ «Україна» його обирають «начальником змагової комісії».

Виділяється активністю С. Гайдучок і при створенні першого на західноукраїнських землях спортивно-гімнастичного часопису «Вісти з Залорожа» (1911) – органу українського сокільства. На сторінках цього видання з'являється чимало думок, пропозицій і зауважень молодого автора.

У 1913 році у Львові виходить перша книжечка Степана Гайдучка «Вправи вільноруч». Наступного року в його молодість увірвалась війна. Сокільські і спортивні замисли, як і медичні студії в університеті довелося відкласти - його було призвано до австрійського війська. Гайдучкові довелося служити в Штирії молодшим лікарем при словенському піхотному полку. Пізніше перебував на італійському фронті. В час відпустки 1917 році одружився з учителькою Стефанією Богуславською з Глиння. З італійського фронту потрапив у Домб'є в Сілезії. Звідти, як багато інших галичан, вірних ідеям незалежності рідної землі, непростими шляхами добирається до Львова, щоб зголоситися до українського війська. На початку грудня як санітарний поручник потрапляє лікарем до 4-ї Золочівської Бригади УГА. Дружина Стефанія теж пішла з чоловіком до війська, щоб «саввати ранні героям, ходити коло хворих, добром словом вливати надію в їх пригноблену душу». Однак, безжалісна хвороба обірвала її, сповнене патріотизмом життя, наприкінці грудня 1919 року в Немирові близько Вінниці. Степанові Гайдучку довелось пережити всі труднощі УГА на паддніпрянській Україні. Пережив він і важкі табірні умови в Тухолі...

Після війни, внаслідок відомих причин, Львів опинився під владою поляків. У за'язку з цим, Гайдучок не міг поновитися в університет, протягом двох років не міг влаштуватися на роботу, врешті, влаштувався вчителем руханки у Філії Академічної гімназії у Львові. Тут тривалий час, аж до вересневих подій 1939 року всю свою енергію, силу, завзяття віддавав роботі з дітьми. Його теплота, сердечність та віра в незалежність України передавалась його учням.

Основою Гайдучкового впливу на учнів була його любов до руханки і спорту. У багатьох гімназистів на довгі роки сформувалося особливіс ставлення до фізичного загартування, як до основи життєвого й духовного поступу...

Крім самовідданої праці в гімназії, весь свій вільний час присвячував справам спортивним та сокільським. В 20-30-і роки Гайдучок фактично був найавторитетнішою людиною в спортивному і сокільському житті.

Він був свідомий тих проблем, які повсюдно ширилися в українських селах в часи польського панування – злигодні, бідність, брак лікарського забезпечення, – а звідси й погане здоров'я молоді. Тому в цій ситуації спорт, фізичну культуру, фізичне загартування він розглядав як вагомий засіб боротьби за сильне та здорове молоде покоління.

Не тільки як талановитий педагог виділявся серед західноукраїнської інтелігенції Степан Гайдучок. Його ім'я залишилось в історії як ім'я історіографа, аналітика українського сокільства і спортивного руху в Галичині, яскравого публіциста. Його творчій працездатності лише можна дивуватись. Бувало, в одному числі «Сокільських Вістей» чи іншого видання, друкував кілька своїх статей. Взагалі, тематика Гайдучкової публіцистики досить широка. Своїми публікаціями колишній воїн УГА підтримує ідеї української визвольної боротьби, описуючи пам'ятні сторінки українського стрілецтва.

Життевим обов'язком вважав Степан Гайдучок розповісти про своїх сучасників – провідників ідеї фізичного й духовного розвитку українського народу. Він один із перших збирає, систематизує й узагальнює досвід свого вчителя – Івана Боберського, до якого ставився з неприхованою симпатією. Довготривалий (1914-1942 р.р.) листовий за'язок Гайдучка з Боберським (Боберський від 1920 року мешкав постійно за кордоном) потребує окремого наукового дослідження. Аналіз листувань дасть змогу сучасним науковцям глибше зрозуміти зовнішні та внутрішні тенденції, загальні закономірності та механізми становлення національної системи фізичного виховання.

Будучи одним із ініціаторів жіночого спорту, Степан Гайдучок перший висвітлює в пресі його проблеми, активно пропагує справу використання спортивного майдану у Львові – площі

«Сокола-Батька», торкається зародження пластового руху в Галичині, подає інформацію про Сокільські чи Лугові свята, друкує матеріали з методики фізичного виховання.

Привертає сьогодні увагу історична розвідка С. Гайдучка «Фізичне виховання українського народу» («Сокільські Вісти». – 1935 – ч. 3. – с. 7-8; ч. 4, с. 11-12). Це, по-суті, одна з перших в Україні спроб цілісного бачення історії української фізичної культури і розвитку українського спорту у різних регіонах та еміграції.

З реорганізацією в 1939 році Львівського державного медичного інституту Степан Гайдучок – організатор і перший завідувач кафедри фізкультури. Пізніше (окрім періоду німецької окупації Львова) працює на цій кафедрі старшим викладачем аж до виходу на пенсію в 1952 році.

С. Гайдучок – автор понад 10 книг з питань тіловиховання. Його посібник «Відбиванка» (Львів, 1930) став, фактично, першим українським підручником з волейболу в Галичині. Заслуговує введення в науковий обіг одна з останніх його книг «Вплив фізичного виховання на вдачу нашої молоді» (Львів, 1938). Поки що невідомою є доля двох рукописів його книг, написаних вже у радянські часи «Путівник туриста по західних областях України» (1947) та «Погляди І. Франка на туризм» (1949).

Найцінішою, на наш погляд, книгою в творчому доробку Степана Гайдучка є унікальна в бібліографічному чи радше в історіографічному плані збірка «Півстоліття сокільських видань» (Львів, 1937). Автор подає анотовану характеристику усіх сокільських видань, афіш, листівок, відзнак від 1887 року до 1937 року.

Прогалини в нестачі кваліфікованих фахівців та підготовлених інструкторів і момент широкого зацікавлення спортивно-гімнастичним рухом могла заповнити лише книга. Відзначимо, що одночасно з утворенням першого українського спортивного товариства «Сокіл» і Львові з'являються й перші праці українських авторів з питань тіловиховання. Характерно те, що перші кінокінечки з'являються набагато швидше ніж перші українські газетні видання на спортивну тематику.

Розвиток науково-методичної літератури в Західній Україні активізували також європейські тенденції у вирішенні проблем наукових підходів до питань виховання і оздоровлення дітей та молоді взагалі. В цілому ряді країн з'являються праці де обґруntувалося місце фізичних вправ у системі виховання. Серед найвідоміших. Джозеф Стратт «Спорт та розваги англійського народу» (1801); Г'єр Лінг «Загальні підстави гімнастики» (1834), Ернст Айзелен «Гімнастичні вправи» (1845); П. Ф. Лесгафт «Керівництво з фізичного виховання дітей післяльного віку» (1888 і 1901), І. Гутс-Мутс «Гімнастика для молоді» (1893).

Центром видавничої справи в галузі тіловиховання і спорту в Західній Україні стає Галичина, й передусім Львів – де були сконцентровані передові сили національно-культурного руху. Однак варто зазначити, що ще в 1889 році один з перших українських спортивних підручників «Учебник гімнастики» опублікував О. Попович на Буковині у Чернівцях. У Львові перша українська книга на тему спорту побачила світ у 1894 році. З того часу й до 1939 року в Галичині, за нашими підрахунками, з'явилося понад 150 найменувань різноманітних книг, брошуру та інших друків в галузі фізичного виховання і спорту.

Загалом, від початку століття до Першої світової війни основна увага приділялася виданню статутів, альманахів, звітів з діяльності товариств за окремі роки. Тобто, друкувалася література організаційного, допоміжного характеру. Однак, до кінця 30-х років виразну більшість українських видань становили книжки методично-характеру, описи гімнастичних вправ з порядком їх виконання; збірки дитячих рухлих ігор; вимоги до музичного супроводу, одягу, тощо.

Одним із перших започаткував твірний напрямок спортивної літератури професор Степан Гайдучок. Видання методичного характеру користувалися популярністю і спричинили до повторного випуску окремих книг. Деякі книги ставали за своєрідні програми для підготовки гімнастичних виступів на Сокільських святах і Здвигах. Багато вправ поєднувалося з народними піснями й підбиралося окремо для чоловіків, жінок та дітей.

В творчій спадщині С. Гайдучка є багато книг та публікацій, присвячених тіловихованню галицької молоді. Так, наприклад, книга «Фізичне виховання українського народу» – це, по суті, одна з перших спроб в Україні цілісного бачення історії розвитку національної фізичної культури і розвитку українського спорту в різних регіонах України та на еміграції.

«... Ми є міцніші, як нам здається. Ми маємо сили в собі, але забуваємо, що воїн в нас

укриті. Нам брак переконання, що наші сили розвинуться, коли будемо їх напружувати, вправляти. Тут у пригоді нам рухові вправи. Руховими вправами простують поставу, скріплюють цілий організм, роблять лице свіжим, а око ясним ...», - говорив С. Гайдучок в своїй книзі «Відчуття фізичного виховання на вдачу нашої молоді». В цій праці С. Гайдучок вважає і наголошує на те, що лише фізичне виховання і спорт можуть позитивно вплинути на вдачу нашого підростаючого покоління.

Займався професор С. Гайдучок і укладенням збірок і гімнастичних вправ, про що свідчать такі праці: «Вирави вільноруч» (Львів, накл. «Сокола-Батька», 1927, ч. 1-4), «Долікові вправи» («Сокільські Вісти», 1935, ч. 9, С. 6-7.) та «Свобідний дручик» (Львів, 1935).

Посібник С. Гайдучка «Відбиванка» став першим підручником з волейболу на західноукраїнських землях. Поруч з питаннями історичного розвитку волейболу та технічної підготовки гравців С. Гайдучок чимало уваги приділяє проблемам організації змагань, діяльності суддів, тлумаченню окремих пунктів правил іри.

Найцінішою серед бібліографічних збірок, на наш погляд, є праця «Півстоліття сокільських видань» (Львів, 1937). Автор, активний учасник львівського «Сокола-Батька», взявши за основу звіти, протоколи засідань Старшини «С-Б», починаючи від 1905 року проаналізував усю сокільську періодику. Гут зібрано та подано у хронологічному порядку дані про усі сокільські видання: книги, статути, інші друки (афіші, листівки, відзнаки, поштові марки). Від 1887 року, коли вперше було затверджено статут пожежного товариства «Сокіл» і до 1937 року – гобто протягом 50-ти років.

Коли Степанові Гайдучку виповнилось 86 років, серце цієї людини перестало битись. Сталося це 16 березня 1976 року. Він прожив довге, непросте життя, наповнене прагненням бачити здорову, міцну націю в своїй незалежній державі.

Можна зробити висновок, що теоретико-методична діяльність Степана Гайдучка у сфері фізичної культури і спорту сприяла:

- суттєвому розширенню кола спортивно-гімнастичних організацій в умовах національного гноблення;
- зацікавленню молоді засобами спорту до числа потенційних учасників процесу національно-культурного відродження краю та загальноукраїнської національно-визвольного руху;
- формуванню розгалуженої мережі різноманітних фізкультурних, скаутських та інших товариств як форм самоорганізації української молоді в освітньо-виховній сфері.

Будучи здібним аналітиком С. Гайдучок виявляв причини, що перешкоджали становленню та розвитку національної фізичної культури, основними з яких він вважав слабку матеріальну базу та недостатню кількість національних педагогічних кадрів; упереджену політику державної влади до українського населення Галичини; окремі непорозуміння між старшиною молодіжних товариств, спроби передчасної політизації молоді політичними партіями і підпорядкування ними спортивних товариств своїм вузькопартійним інтересам.

Теоретичні положення й практичні рекомендації С. Гайдучка з актуальними і доцільними як у теоретичному так і практичному аспекті. Вважаємо за доцільне включити педагогічну спадщину Степана Гайдучка до ВУЗівських програм і підручників з ТМФВ, передбачити й вивчення майбутніми вчителями фізичної культури.

## Література:

1. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху – Івано-Франківськ, «Лілея-НВ», 1997, - 230 с
2. Вацеба О. Мозода Р Сівач зерна на рідній ниві// – альманах «Сокіл-Батько» 1894, – 1939, - Львів. – РВО «Основа», 1996 – с. 302.
3. Гайдучок С. Фізичне виховання українського народу// Сокільські вісти. – 1935. Ч.3-6, – С. 7-8.
4. Гайдучок С. Півстоліття сокільських видань. – Львів. – 1937 – 53 с., 1935, – ч. 6, – с. 11
5. Гайдучок С. Вирави вільноруч (ч. 1-4). – Львів; накл. «Сокола-Батька», 1927, – с. 42
6. Гайдучок С. Долікові вправи – Львів, Бібліотека сокільських видань, 1936, – с. 20.
7. Гайдучок С. Пригадка для Соколів// Сокільські вісти. – 1938 Ч.4, – С. 4.

## **ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

**Едуард Вільчковський**

#### **РОЗВИТОК ВІТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Витривалість характеризує здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та як здатність протистояти втомі. Витривалість загалом забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму.

В процесі фізичного виховання дошкільників частіше за все доводиться зустрічатися із загальною втомою дітей, яке викликається впливом загальнорозвиваючих вправ, основних рухів та рухливих ігор. Однак розвиток загальної витривалості в дітей при застосуванні вищевказаних засобів не виключає також удосконалення спеціальної витривалості до деяких статичних зусиль та рухів, які пов'язані з ходьбою, бігом (швидкісна витривалість) і т.д.

Дискусійним є питання про доцільність розвитку витривалості у дітей дошкільного віку. Такі вчені, як I.Nosker, V.Bohlen та ін. вважають, що в цьому віковому періоді основана увага повинна приділятись лише розвитку швидкості та спритності. Однак багато авторів (О.Г.Аракелян, А.А.Марокосян, Г.П.Юрко та ін.) мають інші погляди. Вони відзначають у своїх дослідженнях позитивний вплив доступних для дітей 3-6 років фізичних навантажень на їх фізичний розвиток та зміщення здоров'я і вважають, що в системі фізичного виховання дошкільників. Належна увага повинна приділятись у вихованню витривалості.

Розвиток витривалості, на відміну від інших рухових якостей, вимагає особливого підходу у зв'язку з певною небезпекою, яка викликана негативним впливом великих навантажень на організм дітей 3-6 років. У дитячому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на розвиток дитини, і занадто великі фізичні навантаження можуть негативно відбитися на його організмі.

Застосування великих навантажень неприпустиме у зв'язку з тим, що у цей віковий період відбувається інтенсивне удосконалення тимчасових зв'язків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Великі навантаження, які вимагають від організму максимального прояву своїх функціональних можливостей, можуть заважати правильному формуванню цих умовно-рефлекторних зв'язків (О.В.Коробкою, М.Я.Горкін).

Однією з функціональних особливостей дитячого організму є відносно обмежені можливості максимального споживання кисню при м'язовій діяльності у певний відрізок часу. Ці особливості обумовлені можливостями дихальної та серцево-судинної системи у дошкільників. Однак певна база для розвитку витривалості в дітей у наступні роки повинна створюватись в дошкільному періоді їх життя, у плані загальнофізичної підготовки дитини.

Рівень витривалості має тісний зв'язок з працездатністю організму людини як у розумовій, так і в фізичній праці. Тому стимулування розвитку даної якості у дошкільні роки створює певні передумови для підготовки дитини до школи, більш успішному подоланню навчальних навантажень, менші стомлюваності під час уроків і, відповідно, кращому засвоєнню знань із загальнорозвиваючих предметів (М.В.Антропова, Ю.К.Бабанський та ін.).

Протягом дошкільного віку у дітей відбувається інтенсивне збільшення витривалості (у хлопчиків – на 55%, у дівчаток – на 75%). Результати статичної витривалості у хлопчиків усіх вікових груп вищі, ніж у дівчаток. З віком, ця різниця у показниках витривалості збільшується.

Витривалість до статичних зусиль обумовлюється, перш за все, діяльності центральної нервової системи. З віком у дітей збільшується здатність нервової системи тривалий час підтримувати збудження нервових центрів до статичних напружень (А.А. Маркосян)

У дітей 3-6 років доцільно розвивати витривалість до роботи помірної та перемінної інтенсивності. При цьому фізичні навантаження повинні суворо відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дитини. Розвиток загальної витривалості повинен розглядатися як фактор, який сприяє природному становленню даної якості, зміщенню здоров'я та підвищенню працездатності організму дошкільників.

Встановлено, що при одноманітній м'язовій діяльності у дітей швидше настас втома, яку супроводжує захисне гальмування. Тому дошкільники краще переосять різноманітні за змістом та короткачасні фізичні навантаження. Таким чином, розвиток витривалості відбувається у взаємозв'язку з іншими якостями: швидкістю, силою та спритністю. Тому розвивається не «чиста» витривалість, а швидкісна витривалість, або витривалість у виконанні вправ силового характеру.

Однак у дошкільному віці, коли процес фізичного виховання здійснюється у різних організаційних формах, важко диференціювати витривалість за видами. Враховуючи дане положення, у практиці фізичного виховання дітей 3-6 років впливають на комплексний розвиток рухових якостей. Тому в даному випадку правильніше говорити про розвиток загальної витривалості.

Найбільш поширеним засобом розвитку витривалості у дошкільників є загальнорозвиваючі вправи. Проте під час використання даних вправ необхідно дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням. Незначні паузи (15-20 сек.), необхідні для заміни вихідного положення та нагадування наступної вправи, дозволяють дошкільникам здійснювати рухову діяльність при високій активності серцево-судинної та дихальної систем.

Підвищення моторної щільноти занять з фізичної культури, оптимальне дозування вправ позитивно впливають на розвиток витривалості у дітей всіх вікових груп. Тривалість пауз між виконанням основних рухів у процесі занять повинна бути 30-40 сек. після вправ середньої та низької інтенсивності (метання предметів у ціль та на дальність, вправи у рівновазі, стрибки у довжину з місця, глибину та ін.) і 1,5-2 хв. – після вправ високої інтенсивності (стрибки у висоту та довжину з розбегу, лазіння по гімнастичній стінці або канату, біг в смагафетних іграх та ін.). Вказані інтервали для відпочинку дітей дозволяють починати наступне повторення вправи при збереженні позитивних змін в організмі після попередньої роботи.

Циклічні рухи (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості у дитини.

З метою даної якості у дітей 3-6 років доцільно використовувати рухливі ігри, в яких короткачасно повторюються дії сюжетного характеру («Горобчики та автомобіль», «Діти і вовк», «Садіння картоплі» та ін.). В цих іграх розвивається витривалість різного виді, в тому числі – до безперервної роботи циклічного характеру. Фізичне навантаження дозується кількістю повторень при часом безперервний ігровій діяльності дітей та тривалістю пауз для відпочинку між її повтореннями. При цьому слід враховувати складність диференційованого підходу до дозування навантаження на організм дитини та чіткість спрямованості його у процесі рухливої ігри.

Окрім вищевказаних засобів, значний ефект для розвитку загальної витривалості мають вправи спортивного характеру: ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, їзда на велосипеді та ін. Виконання цих рухів відбувається в помірному та рівномірному темпі, що повністю відповідає можливостям дитячого організму.

Всі ці засоби фізичної культури показують суттєвий вплив на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, підвищують його витривалість до різних м'язових зусиль. Цим створюється певний резерв для підвищення загальної працездатності дітей дошкільного віку.

Генадій Жигадло, Микола Іванов, Ніна Чайка,  
Олександр Вертелецький, Юрій Ковал'чук

## **ФУТБОЛ – ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИТЯЧИХ ДОШКІЛЬНИХ УСТАНОВАХ**

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – одна з початкових ланок системи фізичного виховання

Фізичне виховання в дитячому садку має такі завдання: всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я і загартування організму; формування навичок основних життєво необхідних рухів, розвиток фізичних здібностей: швидкості, спрітності, витривалості, сили; формування цінних моральних якостей і вольових рис характеру: наполегливості в досягненні поставленої мети, вміння переборювати труднощі, одержуватися інтересів колективу

Для розв'язання зазначених завдань фізичного виховання використовують різноманітні засоби: фізичні вправи, рухливі ігри, спортивні розваги, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи. Найкращими наслідками у фізичному розвитку і оздоровленні дітей досягає комплексне застосування всіх засобів. Провідним засобом фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є фізичні вправи, які являють собою систематичне і цілеспрямоване повторення рухів. Треба навчити дітей правильно ходити, бігати, стрибати і ловити м'яч, кидати на відстань і в ціль, лазити, зберігати рівновагу.

А чому не почати ще з 6-річного віку навчати дітей елементів техніки гри у футбол?

У зв'язку з поширенням такого ігрового виду спорту як футбол, створюються нові ДЮСШ, дитячі спортивні клуби, класи. Футбол навіть введено в шкільну програму з фізичної культури вже з 1 класу. На знайомство з футболом в початкових класах витрачається багато часу. А чому не почати ще з дитячого садка?

В межах експерименту з 1 грудня 1998 року по грудень 1999 року в підготовчій групі дитячого садка м. Миколаєва на протязі року проводилися заняття з фізичної культури, об'єднані загальною темою «Футбол». Конспекти занять розроблені викладачами кафедри спортивних ігор МДПУ, розраховані на 20 годин. Заняття проводилися з дітьми 6 років три рази на місяць по 30 хвилин кожне заняття. Кількість дітей в групі – 20.

Мета експерименту: довести, що знайомство з футболом можливе ще в дитячому садку.

Перед викладачами та вихователями поставлені завдання: ознайомити дітей з елементарними правилами футболу, навчити елементів техніки гри з м'ячом.

На протязі року педагоги навчали дітей елементів техніки гри з м'ячом:

1. Прийоми ведення м'яча:

- по прямій (правою або лівою ногою);
- ведіння м'яча з зупинкою;
- ведіння м'яча з зупинкою та передачею;
- ведіння м'яча з обмінням перешкод (правою або лівою ногою);
- ведіння м'яча правою та лівою ногою поперемінно.

2. Передачі м'яча (з місця):

- парами (внутрішньою частиною стопи);
- в трикутнику.

3. Зупинок м'яча:

- підошвою;
- внутрішньою частиною стопи (на місці).

4. Ударів по м'ячу (носком та відповідальністю частиною стопи):

- на дальність;
- на точність влучення.

В основній частині заняття проводилися естафети з використанням елементів гри з м'ячом або рухливі ігри з використанням елементів техніки з м'ячом. Запроваджувалися ігри, в яких є колективна відповідальність, враховується результат не кожного гравця, а цілої групи (чия група, наприклад, влучить більше разів в ціль або країце подолає перешкоди під час ведіння м'яча).

Навчання проходить в певній системі та послідовності, а також із свідомою активністю дітей. Свідомому виконанню рухів допомагає конкретність завдання і зацікавленість дітей результатом його виконання (влучити м'ячем у ціль). Свідоме виконання рухів пов'язане з активністю дитини. У дітей пробуджується бажання виконати вправу якнайкраще, підвищуючись інтерес до своїх досягнень і результатів товаришів.

Вихователі прагнули до того, щоб рухи дітей ставали погодженішими, спритнішими, вільнішими, щоб діти могли доцільно застосовувати їх.

Контрольні заняття в грудні 1999 року показали, що дітям, які брали участь в експерименті, в початкових класах буде значно легше засвоювати новий матеріал з фізичного виховання саме по темі «Футбол». Завдяки систематичному, цілеспрямованому керівництву педагогів діти підготовчої групи за рік навчалися елементів техніки гри з м'ячом, ознайомилися з елементарними правилами гри у футбол.

Експеримент ще триває, але вже сьогодні можна робити певні висновки для дошкільнят це виявилося посильним. Заняття футболом викликають інтерес і можуть бути одним із засобів фізичного виховання.

#### Література:

1. Бикова Г.І , Метлов М П , Михайлова Л І Методика фізичного виховання в дитячому садку. -- К., Радянська школа, 1963.
2. Вільчковський Є С Рухливі ігри в дитячому садку. – К : Радянська школа, 1989
3. Дмитренко Т І Руховий режим у дитячому садку. – К.: Радянська школа, 1980.
4. Дмитренко Т І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку – К . Вища школа, 1973.
5. Кожевнікова Н.Т Спортивні розваги та ігри. – М , 1961.
6. Осокіна Т.І. Фізична культура в дитячому садку – М , 1973
7. Підготовча до школи група в дитячому садку /Під ред. Маркової Т О. – М : Педагоїка, 1976.
8. Підготовча група в дитячому садку. – К.. Ралянська школа, 1990.
9. Розвиток рухів дитини-дошкільника /Під ред. Фонарева М.І. – М.: Освіта, 1975.

Тетяна Чиженок, Юрій Коваленко

## ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ДІТЕЙ ВІД 4 ДО 6 РОКІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОБ'ЄМУ РУХОВОГО РЕЖИМУ

Дихальна система є однією з провідних систем організму, і переважно вона визначає фізичну і розумову працездатність дитини.

Визначення нормативних показників рівня функціонування дихальної системи і зміна показників зовнішнього дихання під дією фізичних вправ, особливо у дошкільному віці, набуває актуальності.

Точне визначення середнього рівня і допустимих фізіологічних коливань показників, які характеризують функціональний стан дихальної системи, дозволяє об'єктивно оцінити вплив фізичних та розумових навантажень на організм дітей дошкільного віку, що, в свою чергу, дозволить правильно і раціонально побудувати процес виховання і навчання та цілеспрямовано керувати ним.

Метою даної роботи є дослідження вікової динаміки дихальної системи дітей від 4 до 6 років і вивчення показників функцій зовнішнього дихання в залежності від організації фізичного виховання в дошкільних закладах.

Експеримент проводився паралельно у двох дитячих садках протягом двох років. Було обстежено 60 дітей у віці від 4 до 6 років.

Основу експерименту склали суттєва різниця між організацією фізичного виховання, обсягом фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводилися у дитячих садках, відповідно в експериментальній і контрольній групах.

Оцінка вентиляторної функції легень в експериментальній і контрольній групах проводилась на основі спірографічних показників, зареєстрованих у спокої на спірографі закритого типу «Spiro 2-25Б». Функції зовнішнього дихання характеризувались після якісної оцінки спірограм Спокійне дихання реєструвалося протягом 30 секунд (для вимірювання ЧД, ОД, ХОД); ЖСЛ вимірювалась одноразово, також проводилась проба із затриманням дихання на вдиху і видиху (проба Штанге і Генче).

Як показали результати дослідження, частота дихання (ЧД) у дітей контрольної групи в 4 роки склада 25,8 ± 0,80, у 5 років – 25 ± 0,89, у 6 років – 23,6 ± 1,48 (кількість дихань за хв). У віковому аспекті ці відмінності статистично недостовірні ( $P > 0,05$ ). У експериментальній групі ЧД склада у 4 роки – 24,3 ± 0,81, в 5 років - 23,9 ± 1,29, у 6 років – 21,4 ± 0,94 (кількість дихань за хв) У порівнянні з контрольною групою, в залежності від рухового режиму, виникла тенденція до зменшення ЧД (див. табл. 1)

Об'єм дихання (ОД) у дітей контрольної групи в 4 роки дорівнював 188 ± 21,59 мл, у 5 років – 190 ± 18,43 мл, в 6 років – 205 ± 21,87 мл. У дітей експериментальної групи – 180 ± 17,21 мл, 226 ± 18,34 мл і 272 ± 13,77 мл відповідно. Статистично значні підвищення цього показника між контрольною і експериментальною групами ми отримали у дітей 6 років ( $P < 0,05$ ). Взагалі це пов'язано із збільшенням часу на заняття з плавання

Об'єм дихання за хвилину (ХОД) у дітей контрольної групи склав 4,61 ± 0,38 л/хв у 4 роки, 4,74 ± 0,48 л/хв – у 5 років і 4,71 ± 0,44 л/хв – у 6 років. У дітей експериментальної групи ХОД склав 4,28 ± 0,39, 5,77 ± 0,32, 5,76 ± 0,28 л/хв в 4, 5 і 6 років. У всіх дітей контрольної групи ХОД був практично одним. Достовірну відмінність ми встановили у дітей у віці 5 і 6 років ( $P < 0,05$ ).

У ході аналізу життєвої ємності легенів (ЖСЛ) ми спостерігали вікове збільшення цього показника у дітей контрольної та експериментальної груп: 660 ± 39,31 мл, 740 ± 36,88 мл, 992 ± 87,79 мл у дітей 4, 5 і 6 років контрольної групи, 748 ± 36,13 мл, 936 ± 64,47 мл, 1260 ± 69,21 мл у дітей того ж віку експериментальної групи.

Підвищений обсяг рухового режиму впливув на збільшення ЖСЛ у дітей експериментальної групи. Ці час дослідження ми встановили достовірну статистичну зміну цього показника у порівнянні з дітьми контрольної групи. Збільшення ЖСЛ свідчить про більші потенціальні можливості апарату зовнішнього дикання.

Проба Штанге (довільне затримання дихання (ЗД) на вдиху) і проба Генче (довільне затримання дихання на видиху) проводились для виявлення адаптивних можливостей дітей дошкільного віку до перенесення гіпоксемічних станів. ЗД на вдиху в контрольній групі склада 10,7 ± 1,01 с у 4-річних дітей, 10,1 ± 0,82 с – у 5-річних і 13 ± 1,36 с – у 6-річних дітей. У дітей експериментальної групи цей показник дорівнював 12,2 ± 1,26 с у 4-річних дітей, 16,1 ± 1,21 с – у 5-річних, 19,8 ± 1,49 с – у 6-річних дітей. При порівнянні спостерігали достовірну відмінність у дітей 5 і 6 років ( $P < 0,05$ ).

Паралельно подовженню затримки дихання на вдиху збільшилася і затримка дихання на видиху (проба Генче) в дітей експериментальної групи в порівнянні з контрольною. Так ЗД на видиху у контрольній групі збільшилася з 8,1 ± 0,75 с у 4-річних, 8,9 ± 1,97 с – у 5-річних, до 10,1 ± 1,1 с – у 6-річних дітей. В експериментальній групі з 8,4 ± 1,08 с у 4-річних збільшилася і мала достовірну відмінність ( $P < 0,05$ ) з контрольною групою до 14,3 ± 1,35 с – у 5-річних і 14,1 ± 1,19 с – у 6-річних дітей.

Позитивна динаміка проб Штанге і Генче у дітей, які займаються фізичними вправами, свідчить про підвищену здатність організму адаптуватися до гіпоксемії та гіперкарбі і ще раз підтверджує позитивний вплив збільшеного рухового режиму на розвиток функції зовнішнього дихання дітей дошкільного віку.

Таким чином, вивчення показників функції зовнішнього дихання в дітей контрольної та експериментальної груп дозволило виявити найбільш виражені зрушенні показників дихальної системи у дошкільників експериментальної групи у віці 5 і 6 років. Це пов'язано з більшим руховим об'ємом в експериментальній групі.

Таблиця 1

Показники зовнішнього дихання дітей від 4 до 6 років у залежності від обсягу рухового режиму

№ п/п	<b>ПОКАЗНИКИ</b>	4 роки		5 років		6 років	
		контрольна експериментальна	контрольна експериментальна	контрольна експериментальна	контрольна експериментальна	контрольна експериментальна	контрольна експериментальна
1	ЧД (к-сть дих за хв )	25,8 ± 0,80	24,3 ± 0,81	25 ± 0,89	23,6 ± 1,28	23,6 ± 1,48	21,4 ± 0,94
2	ОД (мл)	188 ± 21,59	180 ± 17,21	190 ± 18,43	226 ± 18,34	205 ± 21,87	272 ± 13,77 *
3	ХОД (л/хв)	4,61 ± 0,38	4,28 ± 0,39	4,74 ± 0,48	5,77 ± 0,32 *	4,71 ± 0,44	5,76 ± 0,28 *
4	ЖЕЛ (мл)	660 ± 39,31	748 ± 36,13	740 ± 36,88	936 ± 64,47 *	992 ± 87,79	1260 ± 69,21 *
5	ЗД на вдиху (с)	10,7 ± 1,01	12,2 ± 1,26	10,1 ± 0,82	16,1 ± 1,21 *	13 ± 1,36	19,8 ± 1,49 *
6	ЗД на видиху (с)	8,1 ± 0,75	8,4 ± 1,08	8,9 ± 1,97	14,1 ± 1,19 *	10,1 ± 1,1	14,1 ± 1,19 *

\* - статистично значущі відмінності

Зрушенні показників зовнішнього дихання під впливом занять фізичними вправами характеризують ступінь підготовленості дітей експериментальної групи: збільшення ЖСЛ характеризує підвищенні функціональні властивості апарату дихання; ХОД збільшується за рахунок поглиблення дихання, що вказує на сприятливий тип реакції системи дихання; спостерігається достовірне збільшення тривалості затримання дихання, що свідчить про підвищення здатності організму адаптуватися до гіпоксії і гіперкарбії.

**Література:**

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. ДолженкоТ.А. Жизненная емкость легких у практически здоровых детей 6-15 лет. // Проблемы юношеского спорта и физического развития школьников. – Горький, 1966. – С.52-54.
3. ДолженкоТ.А. Возрастная динамика максимальных и резервных возможностей аппарата внешнего дыхания у здоровых детей 6-16 лет. // Возрастно-полевые нормы показателей некоторых функций детского организма. – Горький, 1968. – С.50.
4. Кузнецова Т.Д. Возрастные особенности механики дыхания у детей 5-14 лет. // Первая науч. конференция «Физиология развития человека». – М., 1977. – Т. 1. – С.100-102.
5. Кузнецова Т.Д. Функциональные показатели системы дыхания как критерий адаптации к физическим нагрузкам // Адаптация детей и подростков к учебной и физическим нагрузкам . – М., 1979. – С.28-32.
6. Кузнецова Т.Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. - М.: Медицина, 1986. – 128 с.
7. Пальнау Э.Э. Изучение некоторых показателей внешнего дыхания у детей 7-15 лет в покое и при дозированной физической нагрузке. // Методы исследования функций организма в онтогенезе. – М., 1975. – С.114-115.
8. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – С.241-243.

Ірина Грубар

## **ДІТЯЧИЙ ТРАВМАТИЗМ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ВИНИКНЕННЯ**

Пріоритетним завданням фізичного виховання учнів на сучасному етапі є збереження їх здоров'я, на що націлює фахівців галузі Державна програма розвитку фізичної культури й спорту в Україні до 2005 року «Фізична культура – здоров'я нації».

Одним із аспектів реалізації цього завдання є боротьба з травматизмом у процесі занять та посттравматична реабілітація тих, хто одержав травму. Проте, на сьогоднішній день фізична культура відноситься до предметів найвищого ризику щодо травматизму [1,2].

Саме тому важливо передбачити систему заходів, спрямованих на профілактику травматизму та факторів ризику отримання траєм на заняттях з фізичної культури.

З метою виявлення частоти, виду, характеру, причин та локалізації ушкоджень опорно-рухового апарату дітей нами проведені статистичні дослідження шляхом аналізу медичних карт дітей, що лікувалися в умовах ортопедо-травматологічного відділення ТОДКЛ та дитячого травмпункту за період з 1995 до 1999 року включно.

Як свідчать матеріали наших досліджень (табл. I), дитячий травматизм протягом 5 років залишається поширенним явищем. Деякі зменшення показників за останні 2 роки можна пояснити зниженням народжуваності та зменшенням кількості звертань за медичною допомогою через соціально-економічні причини.

Таблиця 1

**Рівень дитячого травматизму по частоті госпіталізацій в стаціонар та звернень у травмпункт ТОДКЛ (1995-1999р.р.)**

Роки Місце лікування	1995	1996	1997	1998	1999	Всього
Стаціонар	1170	1210	1201	1182	1192	5955
Травмпункт	3655	3745	3616	3577	3371	17964
Напр. на стац. лікув. з травмпункту	432	469	492	606	488	2487

Поряд з цим стабільно високою залишається кількість дітей, направлених на стаціонарне лікування із травмпункту, що пояснюється зростанням важкості травм у дітей та необхідністю їх лікування в умовах стаціонару

За видами травматизму (табл.2) перше місце займає побутова травма, друге – вулична травма, школільна та спортивна травма – відповідно на третьому та четвертому місцях (за матеріалами травмпункту).

Таблиця 2

**Частота видів дитячого травматизму за матеріалами травмпункту ТОДКЛ (1995-1999р.р.)**

Роки Вид травми	1995	1996	1997	1998	1999	Всього
Побутова	1620	1537	1944	1984	1767	8852
Вулична	1583	1813	1375	1352	1407	7530
Шкільна	357	260	213	172	157	1159
Спортивна	76	116	66	45	42	345
Автодорожна	19	19	19	24	22	103

Наведені матеріали свідчать, що рівень профілактичних заходів, настороженість вчителів та тренерів щодо отримання травм дітьми в школі та під час заняття фізичною культурою і спортом залишається недостатнім

Найбільша кількість травм припадає на дітей шкільного віку (табл.3)

Таблиця 3

**Кількість випадків травматичних ушкоджень  
у дітей в залежності від віку за (1995-1999рр.)**

Вік Роки	1995	1996	1997	1998	1999	Всього
До 1 року	40	26	16	35	23	140
Від 1 до 2 років	76	63	72	82	72	365
Від 3 до 6 років	253	265	203	213	241	1176
Від 7 до 14 років	855	884	861	851	855	4297
Хлопчики	705	706	679	740	733	3563
Дівчатка	519	532	473	444	471	2439

Слід відзначити, що в усіх вікових групах протягом досліджуваного часу кількість травм у хлопчиків і дівчаток сідвідноситься як 1:0,7 – 1: 0,6.

Найбільша кількість травм реєструється весною, влітку, ранньої осені. Так, в 1997 році зареєстровано 435 випадків травм та ушкоджень у травні, 320 – у червні, 327 – у липні, 369 – у серпні, на вересень припадає 371 випадок. Поступове зниження кількості травм спостерігається в жовтні, листопаді, березні та квітні. В зимові місяці піком травматизму є січень. Причиною травм у більшості випадків є падіння з дерев, гаражів, катання на велосипедах, зимою на санках та ковзанах.

Результати дослідження частоти випадків та локалізації травматичних ушкоджень наведено в таблиці 4.

Таблиця 4

**Локалізація та частота травматичних ушкоджень в дитячому віці  
за 1995-1999 роки (за матеріалами травчинкуту).**

Локалізація		Роки	1995	1996	1997	1998	1999	Всього
Переломи хребта			0	4	5	7	2	18
Перел. верх. кінц.			1057	1139	1058	1055	1109	5518
Перел. ніжки, кінц.			233	250	216	165	170	1034
Розтягнення	верхн.		56	96	76	64	40	
	кінц.		189	202	250	177	182	
Вивихи	нижн.		151	133	150	152	133	
	кінц.		2	4	3	2	2	13

(за матеріалами стаціонару)

Локалізація		Роки	1995	1996	1997	1998	1999	Всього
Переломи хребта			11	6	8	12	13	50
Нижні кінці	Стегно		21	23	28	19	13	110
	Гомілка		41	40	36	41	43	201
	Стопа		4	12	5	3	3	27
Верхні кінці	Ключиця		44	38	25	34	34	175
	Плече		88	78	86	93	103	448
	Передпліччя		122	199	216	209	221	967
	Кисть і пальці		51	42	22	60	47	222

Як видно з поданих матеріалів у (табл.4), по кількості випадків переважають переломи верхніх кінцівок з найчастішою локалізацією в ділянці передпліччя.

Ушкодження у вигляді розтягнення зв'язкового апарату переважають за локалізацією на нижніх кінцівках, що можна пояснити функціональною незрілістю зв'язок нижніх кінцівок у дітей.

При вивихах травмуються частіше суглоби верхніх кінцівок, що пов'язано, на нашу думку, з надмірною еластичністю капсули суглобів, анатомічними особливостями будови суглобів верхніх кінцівок, - з одного боку, та, з іншого боку, - як наслідок захисної дії верхньої кінцівки при падінні (додаткова точка опори), коли відсутні навички та зміння групуються в момент падіння.

Як показали наші дослідження, у дітей шкільного віку найчастіше зустрічаються переломи кісток передпліччя (з локалізацією в нижній третині) та переломи променевої кістки в «типовому місці» (219 дітей).

На 50 дітей з даною травмою було заведено індивідуальну «карту-характеристику», що включала в себе соціально-психологічні, медичні, демографічні показники.

Нами проводився аналіз психологічних особливостей дітей в трьох вікових групах від 2 до 7 років – 29 дітей (13,245), від 7 до 10 років – 106 дітей (48,40%) та від 10 до 15 років – 84 дитини (38,40%). Дані відомості відповідають віковій періодизації, що прийнята в дитячій психології [3.4].

Серед обстежених дітей 109 було шкільного віку. З них – 18 (9,48%) складали школярі старшої вікової групи, 69 (36,31%) – середньої та 103 (54,21%) молодшої вікової групи.

Високий рівень дигячого травматизму в середній та молодшій вікових групах школярів очевидно пов'язаний з поведінкою дітей, в якій чітко проявляються топологічні особливості вищої нервової системи, котрі пізніше перекриваються звичними формами життєвої поведінки. Сором'язливість, замкнутість можуть бути проявами слабкості нервової системи; імпульсивність, нестриманість – проявами слабкості гальмівного процесу; словільність реакцій та переключення з однієї діяльності на іншу – проявами малорухомих нервових процесів.

Діти молодших класів дуже емоційні. Їх емоційність проявляється: по-перше, в тому, що сприйняття, спостереження, розумова діяльність у цьому віці супроводжуються високими емоціями. По-друге, діти цієї вікової категорії не вміють стримувати свої почуття. вони дуже безпосередні в проявах радості, смутку, страху, нездоволення. По-третє, молодші школярі

відрізняються високою емоційною нестабильністю, частою зміною настрою, склонністю до афектів, стресу.

Одержані нами результати узгоджуються з результатами досліджень інших авторів [5], які показали, що психоемоційний стрес збільшує ризик отримання травм у дітей в 1,5 рази.

Сучасні умови життя здебільшого не відповідають умовам, сприятливим для повного психічного розвитку дитини, поглинюючи при цьому ізоляцію дитини та дорослого і збільшуочи дефіцит їх спілкування. Діти емоційно відчужені від батьків, батьки не можуть контролювати поведінку дітей. Такі сім'ї є джерелом великої кількості дитячих неврозів; порушується нормальній розвиток особистості; виникають деформації характеру дітей [6].

Рівень виховання дітей, поведінка їх в побуті та школі, залежить, в певній мірі, від складу сім'ї, матеріальних та побутових умов життя.

Наши дослідження показали, що 9,5% (5) дітей шкільного віку, які отримали травму, виховувались у неповних сім'ях. 84% сімей, діти яких отримали травму, мають матеріальний прибуток на одного члена сім'ї 50 гривень і більше, але отримують заробітну плату нерегулярно, з великою затримкою, що зрозуміло приводить до неповноцінного харчування. Так, у 35% дітей з травмою в раціоні відсутні свіжі фрукти, овочі, молочнокислі продукти та риба.

Звертає на себе увагу і той факт, що 32,7% дітей проживають в районах новобудов, що погано впорядковані в плані соціальної інфраструктури, а тому створюють умови для травмонебезпечних ситуацій.

Вивчення рівня успішності учнів у школі, котрі отримали травми, показало, що 31,6% з них мають середній бал шкільних оцінок 3,5, тобто нижче середньостатистичного. З опитування дітей шкільного віку, що отримали травму в побуті, було виявлено, що в різних гуртках, спортивних секціях займаються лише 16% з них. Чим вища успішність учнів, тим вони активніше беруть участь в суспільній праці, організованіше проводять свій вільний час, а тому можливість отримати травму в них менша.

Таким чином, спостерігається певний взаємозв'язок між чистотою виникнення травм у дітей та їх соціально-психологічним станом.

Для виявлення соціально-психологічних особливостей дітей, які отримали травми, нами було проведено експериментально-психологічні дослідження з використанням стандартизованих методик, що широко застосовуються в сучасній психології [7,8].

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей дітей з травмою показало, що до 50% з них характеризуються слабкістю нервових процесів як по збудженню, так і по гальмуванню. 14% дітей мали низький рівень інтелектуального розвитку, що негативно позначилося на можливості передбачити наслідки своїх вчинків.

Тести з вивчення індивідуальних особливостей особи показали, що майже 65% дітей, котрі отримали травму, склонні до фрустрації, тобто до неадекватних дій у стресових ситуаціях, з них близько 45% - екстрапутивні – склонні звинувачувати в своїх невдачах, заскорблів та травмах інших людей.

Таким чином, проведені дослідження дозволяють зробити такі висновки.

1. Рівень дитячого травматизму за останні роки залишається високим як загалом, так і за спортивним та шкільним видами.

2. Вивчення соціально-психологічної природи дитячого травматизму дають змогу припустити існування об'ективної склонності певних категорій дітей до травм, що дозволяє його прогнозувати, а отже, і запобігати.

3. Важливим показником у структурі особи дітей, що отримали травму опорно-рухового апарату, є порушення уваги, труднощі аналізу та прогнозування ситуацій, склонність до фрустрації та нестійкість психологічних процесів.

4. Глибоке вивчення та детальний аналіз результатів досліджень дозволить у майбутньому розробити рекомендації щодо профілактики дитячого травматизму з урахуванням індивідуальних, психологічних особливостей дітей.

**Література:**

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: «Олимпийская литература», 1997.-538с.
2. Вадимов Я. «Детский спортивный травматизм в Италии», //Теория и практика физической культуры.- 1988.-№10.-С.58-59.
3. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников.- М., 1976.- 120с.
4. Сидоров Е.Н. Возрастные изменения у школьников: поиск решения в проблемной ситуации //Вопросы психологии.- 1988.-№1.- С.92-98.
5. Bertenstan R. //Asta Paediatr. Scand., 1979.75.- р. 88-95.
6. Семичко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія і педагогіка сімейного спілкування.- К.: Веселка.- 1998.- 214с.
7. Личко А.Е., Иванов Н.Я. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков как метод диагностики типов психопатий и акцентуаций характера. В кн.: Вопросы диагностики психического развития.- Таллин.-1974, 73с.
8. Небылицин В.Д. Психофизиологическое исследование индивидуальных различий.- М.-«Наука».- 1976, 97с.

## ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.

Богдан Шиян

### ОЗНАКИ СУЧАСНОСТІ ТА ТЕНДЕНЦІЇ ПРОГРЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Навіть найвищуканіші засоби навчання і виховання, його методи і форми організації автоматично не виступають абсолютною ознакою прогресу.

Синонімом сучасності на нашу думку є адаптація невідкладних завдань фізичного виховання до вимог майбутнього з одночасним використанням накопиченого в минулому позитивного досвіду. Аналіз психолого-педагогічної літератури, спеціальних фахових досліджень та практичного досвіду вчителів і власного педагогічного досвіду переконує, що сучасність у шкільному фізичному вихованні забезпечуються реалізацією низки положень, які послідовно розвиваються, а в сукупності складають певну логічно вибудовану систему спільної праці учнів та вчителя.

Ця система включає такі положення як: безперервність фізичного виховання, його перспективність; самовиховання, інтелектуалізацію; гуманізацію і демократизацію; індивідуалізацію та оцінку діяльності учнів. Глибокий аналіз змісту названих положень може застерегти вчителя від помилкових суджень, що все нове є одночасно прогресивним, а отже, і сучасним.

Так як жоден рівень шкільногонавчання не в змозі (в стані) забезпечити знаннями й уміннями не все життя, та, тим більше жоден рівень генерованості організму в шкільні роки не є «капіталом», який без подальшої систематичної праці буде приносити дивіденти (у вигляді належного фізичного стану) в майбутньому.

Сформований у двадцятих роках нашого століття *принцип перманентного (безперервного) навчання і виховання*, стосовно фізичного виховання означає, що процес активної участі у фізичній культурі не повинен закінчуватись чи перериватись на будь-якому етапі онтогенезу людини. Дефіцит фізичних навантажень на опорно-руховий апарат людини і зростання вільного часу, що притаманні прогресу цивілізації, актуалізують значення цього принципу до рівня одного з визначальних факторів соціальної життєдіяльності людини.

В практиці шкільногонавчання ідея перманентного фізичного виховання полягає в теоретичній, методичній та психологічній підготовці підростаючих поколінь до пожиттєвої участі у фізичній рекреації.

У відповідності з ідеєю безперервного навчання і виховання сучасна педагогіка стоїть на позиції, що критерієм ефективності дидактично-виховного процесу є не стільки те, що учень робить в школі, а те, як буде жити після її закінчення. Стосовно фізичного виховання це означає – пріоритет формування в учнів системи цінностей, звичок і умінь, що служать відновленню, підтриманню і примноженню здоров'я та краси тіла, з одночасним задоволенням невідкладних потреб дітей.

Метою *самовдосконалення* як виду форми навчально-виховної роботи є підготовка учнів до прийняття на себе відповільності за подальший розвиток після припинення виховних відносин у школі.

Самонавчання і самовиховання у процесі занять фізичними вправами слугує не тільки формою підготовки до ролі суб'єкта (співтворця) власного розвитку в майбутньому, але і сприяє реалізації актуальних рухових потреб учнів, котрі не можуть бути цілком задоволені

реальною кількістю уроків

Привчання до самовдосконалення вимагає формування відповідних суб'єктивних поглядів учнів й одночасно забезпечення його необхідними вміннями і знаннями про методи праці над собою, самоконтроль. Самооцінку та їх ефективність. Формування суб'єктивної позиції учня у процесі фізичного виховання відповідає принципові гуманізації навчально-виховного процесу, а забезпечення знаннями та спеціальними уміннями вимагає його інтелектуалізації.

Якщо раніше на заняттях фізичними вправами, які переслідували мету тренування тіла, знання учнів були не дуже потрібні (достатньо було, щоб ними владів вчитель), то сьогодні, для забезпечення зв'язку між навчанням і вихованням під керівництвом вчителя і самостійною рекреаційною активністю після закінчення школи (відповідно до теорії перманентності), актуальну є інтелектуалізація цього процесу.

Водночас сьогодні інтелектуалізація уже не може здійснюватись лише шляхом повідомлення учням інформації у вигляді коментарів про значення вправ і їх вплив на організм під час безпосереднього вивчення вправ. Вона з новою силою ставить на порядок даний питання про підготовку і видання підручників, порадників для учнів.

З інтелектуалізацією (в широкому її розумінні) як впливом на самоусвідомлення учнем власних фізичних потреб і можливостей тісно пов'язане поняття гуманізації і демократизації процесу фізичного виховання. Останні передбачають свідому участь учня у педагогічному процесі як його суб'єкта, співучасть в проектуванні цього процесу та співвідповіальність за його результати. В цьому зв'язку можна сказати, що не перестаючи бути біологічною категорією, людський організм стає одночасно суспільною категорією.

Отже, гуманізація означає, що закони біологічного розвитку не є вирішальними факторами, які визначають мету фізичного виховання, а є лише інструментом її раціональної реалізації в межах прийнятого особистістю системи цінностей.

*Індивідуалізація* передбачає пристосування навчально-виховних засобів, методів і форм до індивідуальних психофізичних особливостей учня і докорінно змінює його роль у процесі навчання та виховання. Тепер уже не учень служить реалізації програми, а програма служить задоволенню його потреб. Іншими словами, не учень для фізичного виховання, а фізичне виховання для учня.

Будь-яка практична діяльність (а якраз такою є фізичне виховання) вимагає *контролю та оцінки*. Цінувати слід кожне уміння і навичку, урок, цілорічну діяльність і весь процес фізичного виховання. У всіх названих випадках оцінювання полягає у порівнянні передбачуваних результатів з реальними досягненнями учнів і ставить основу раціоналізації їх діяльності та дій вчителя.

Виходячи з сучасної концепції фізичного виховання, оцінка як цаслідок порівняння передбачених цілей і досягнутих результатів повинна відзеркалювати як технологічні (інтелектуальні), так і соціологічні (емоційні) ефекти цього процесу враховуючи його актуальні (невідкладні) та перспективні (віддалені) результати.

Оцінка стосується не тільки кінцевого ефекту процесу фізичного виховання. Вона відіграє суттєву роль на всіх його етапах уможливлюючи вивчення індивідуальних властивостей (діагностикування) учнів, прогнозування їх можливих досягнень, дозволяє адаптувати програми до можливостей, потреб та інтересів школярів забезпечуючи тим повну реалізацію статті 12 України «Про фізичну культуру і спорг». Як джерело термінової інформації оцінки може сприяти підвищенню мотивації до заняття.

Крім невідкладних (термінових) завдань оцінка виконує також важливі перспективні функції (виховання для майбутнього) сприяючи вихованню критичного ставлення до власних досягнень привчає до самоконтролю і самооцінки рухових можливостей після закінчення шкільного навчання.

Шкільний оціні та повинні підлягати тільки ті ефекти, які є результатом праці учня і вчителя.

Реалізація різноманітних функцій оцінки в сучасному навчально-виховному процесі вимагає певного часу (американські фахівці відводять 10% від загального часу занятт), надійного й ефективного інструментарію та високої кваліфікації вчителя (особливо в сфері антропології, фізіології, психології і статистики).

Сьогодні, у зв'язку з сучасними тенденціями, притаманними фізичному вихованню у світовій практиці, крім тестів для визначення рухових можливостей учнів, все частіше використовуються тести для оцінки іх емоційного ставлення до фізичної активності, інструменти та школи для оцінки постави, оцінки тіла тощо.

В шкільній практиці тести для оцінки результатів впливу на емоційно-вольову та інтелектуальну сферу учнів поки що широкого застосування не мають. Причинами цього є як відсутність досвіду, так і відповідно і інструментарію. Проте, сподіваємось, що найближчим часом такі методи одержать поширення.

Проведені нами дослідження показали, що до оцінювання учнів ще і сьогодні вчителі та теоретики ставляться по-різному. Багато емоцій викликає занепокоєння воно і в учнів, їх батьків та працівників системи управління освітою. Ті, хто безпосередньо підтримує оцінювання у фізичному вихованні доказують, що воно є джерелом інформації про успіхи, що добре оцінки спонукають до нових досягнень. Опоненти вважають, що отримуючи низькі оцінки, учні будуть негативно ставитись до рухової активності не тільки під час навчання в школі, але і після її закінчення, що побоювання поганіх оцінок може позбавити учнів радості від участі в навчально-тренувальних заняттях, а також, якщо критерії оцінки, які використовуються в процесі є не завжди справедливими.

Важко однозначно прийняти чи взяти під сумнів аргументи, висловлені з будь-якою стороною (беззастережними прихильниками чи опонентами оцінки). Шкільна оцінка з фізичного виховання (як, до речі, і все інше, що придумала людина) несе в собі позиції і негативні ефекти. Важливим є те, які з них будуть використані вчителем. Якщо вчитель виставляє учням оцінки лише показаний в бігу, стрибках чи метаннях результат, то це є звичайне педагогічне ... По-перше, тому, що результати, показані учнями, не завжди (швидше рідко коли) є результатом праці школи, а по-друге, усіх в руховій діяльності не забезпечують готовності до піклування про свій фізичний стан після закінчення навчання в школі

Одночасно, з декількох оцінок можна зробити чудове знаряддя для підвищення ефективності процесу фізичного виховання, використовуючи відому закономірність, відповідно до якою нагороджувані дії змінюються, а лій, що спричинили покарання – гальмуються. При цьому оцінка залишається джерелом інформації про хід навчально-виховного процесу і його наслідки, якщо віддзеркалює реальні на тлі його можливостей та досягнення термінових та перспективних цілей того процесу.

Досягти цього можливо, якщо система оцінювання буде функціонувати на засадах таких основних положень: 1) вона має чітко визначену мету, 2) є справедливою; 3) є цілком зрозумілою для учнів і прийнятою ними.

На завершення хочемо звернутись до молодих (і не зовсім молодих) педагогів. Оцінюючи досягнення дітей, іх діяльність і поведінку завжди думайте про подальший розвиток своєї вихованців. Педагогічні знання й уміння, досвід та інтуїція в поєднанні з педагогічною позицією – почуттям відповідальності перед суспільством і підростаючими поколіннями, чуйністю, тактом, людським теплом, професійною етикою, оптимістичним ставленням до можливостей розвитку кожної дитини – допоможуть Вам приймати, в більшості випадків, правильні рішення.

Олександр Савчук

## АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТРИБУНІВ У ВОДУ І ПЛАВЦІВ ВІКОМ 10-17 РОКІВ

Необхідною умовою досягнення високих спортивних результатів при заняттях стрибками у воду є виконання великого обсягу спеціальної стрибкової роботи. Виконати великий обсяг роботи спортсмен може лише тоді, коли рівень фізичного здоров'я у нього досить високий.

Останнім часом для кількісної оцінки фізичного здоров'я використовують показник рівня фізичного стану (РФС). Згідно з літературними даними РФС має тенденцію до вікового зниження [1,6]. У представників різних видів спорту РФС не одинаковий. Найвищі показники РФС мають спортсмени, які тренуються в циклічних видах спорту на витривалість, а найменші

— представники видів спорту, де спортивний результат не залежить від загальної витривалості [2,3,4].

Мета нашого дослідження полягала у проведенні порівняльного аналізу фізичної працездатності ( $PWC_{170}$ ), аеробної продуктивності ( $VO_{2\max}$ ) і РФС стрибунів у воду і плавців різних вікових груп – 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років.

У дослідженні брали участь особи віком 10-17 років. З них 188 стрибунів у воду (92 дівчини і 96 хлопців) і 108 плавців (52 дівчини і 56 хлопців). Усі досліджувані спортсмени тренувалися 6 днів на тиждень. Дослідження проводилися в одинакових стандартних умовах.

РФС оцінювали за відносним показником  $VO_{2\max}$  за критеріями Я.П.Пірната [5].  $VO_{2\max}$  визначалось непрямим методом за показниками  $PWC_{170}$ .

У результаті досліджень ми прийшли до висновку, що в 10-11 років показники  $PWC_{170}$  і  $VO_{2\max}$  у стрибунів у воду значно вищі, ніж у плавців, як у хлопців, так і у дівчат. Лише абсолютні показники  $PWC_{170}$  у хлопців стрибунів у воду і плавців не відрізняються. У стрибунів у воду він становить  $394,5 \pm 38,21$  кгм/хв, а у плавців  $325,1 \pm 85$  кгм/хв ( $P>0,05$ ). У стрибунок цей показник значно вищий –  $450,3 \pm 39,37$  кгм/хв, в той час, як у плавців –  $333,2 \pm 13,68$  кгм/хв ( $P<0,01$ ). Щодо відносних показників, то спостерігається ще більша різниця на користь стрибунів у воду. Так,  $PWC_{170\text{rel}}$  у хлопців стрибунів дорівнює  $12,8 \pm 0,68$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$ , а у плавців –  $9,5 \pm 0,35$  кгм/хв· $\text{kg}^{-1}$  ( $P<0,001$ ). У стрибунок у воду  $PWC_{170}$  становить  $14,2 \pm 1,28$  кгм/хв· $\text{kg}^{-1}$ , а у плавчих –  $9,9 \pm 0,21$  кгм/хв· $\text{kg}^{-1}$  ( $P<0,005$ ). Подібна картина спостерігається при аналізі відносних показників  $VO_{2\max}$ . У стрибунів у воду він становить  $62,6 \pm 1,98$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$ , а у плавців –  $52,6 \pm 1,04$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$  ( $P<0,001$ ). У стрибунок показник  $VO_{2\max\text{rel}}$  дорівнює  $63,1 \pm 2,11$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$ , а у плавчих –  $54,4 \pm 1,84$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$ . Відмінність цих показників статистично вірогідна –  $P<0,005$ . Таку різницю відносних показників  $PWC_{170}$  і  $VO_{2\max}$  можна пояснити значно меншою масою тіла стрибунів у воду, тому що одним з критеріїв при відборі для заняття стрибками у воду є мала маса тіла. У хлопців-стрибунів у воду вона становить  $33,9 \pm 1,40$  кг, а у плавців  $48,0 \pm 0,92$  кг ( $P<0,001$ ). У стрибунок у воду і плавчих відповідно  $34,9 \pm 1,90$  кг,  $46,0 \pm 2,13$  кг ( $P<0,001$ ).

Якщо співставити показники  $PWC_{170}$  і  $VO_{2\max}$  у спортсменів віком 12-13 років, то слід відзначити, що абсолютний показник  $PWC_{170}$  у хлопців плавців значно вищий  $539,9 \pm 39,7$  кгм/хв, ніж у стрибунів у воду  $372,4 \pm 30,45$  кгм/хв ( $P<0,005$ ). Подібна картина спостерігається при порівнянні абсолютноого показника  $VO_{2\max}$ . Так, у стрибунів у воду він становить  $1860,5 \pm 64,81$  млл/хв, а у плавців  $2157,5 \pm 74,52$  млл/хв ( $P<0,005$ ). Звертає на себе увагу, що хоча відносні показники  $PWC_{170}$  у представників цих видів спорту майже не відрізняються, але показники  $VO_{2\max\text{rel}}$  у стрибунів у воду вищі, ніж у плавців. У перших  $VO_{2\max\text{rel}}$  становить  $54,4 \pm 1,63$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$ , а у плавців –  $45,0 \pm 0,46$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$  ( $P<0,001$ ). У дівчат абсолютні і відносні показники  $PWC_{170}$  відрізняються на користь стрибунок у воду. Абсолютні показники  $VO_{2\max}$  у плавчих хоча і вищі, ніж у стрибунок у воду, але відносні нижчі. Так абсолютний показник  $VO_{2\max}$  у плавчих дорівнює  $2072,7 \pm 55,41$  млл/хв, а у стрибунок –  $1836,2 \pm 61,09$  млл/хв ( $P<0,001$ ). Відносні показники становлять відповідно  $45,9 \pm 1,61$ ,  $53,2 \pm 1,79$  млл/хв ( $P<0,005$ ). З 14-15 років спостерігається значне зростання фізичної працездатності й аеробної продуктивності організму як у плавців, так і у стрибунів у воду. Абсолютний показник  $PWC_{170}$  у хлопців плавців вищий, ніж у стрибунів у воду. У перших він становить  $932,0 \pm 45,82$  кгм/хв, а у других –  $754,9 \pm 37,80$  кгм/хв ( $P<0,05$ ). У дівчат спостерігається аналогічна картина. У плавчих  $PWC_{170}$  становить  $782,2 \pm 56,92$  кгм/хв, а у стрибунок –  $623,1 \pm 42,31$  кгм/хв ( $P<0,05$ ). У цій віковій групі, на відміну від молодших, відносні показники  $PWC_{170}$  більші у плавців, незважаючи на триваліший стаж тренування стрибунів у воду. У хлопців плавців  $PWC_{170\text{rel}}$  становить  $15,6 \pm 0,70$  кгм/хв· $\text{kg}^{-1}$ , а у стрибунів у воду лише  $13,4 \pm 0,68$  кгм/хв· $\text{kg}^{-1}$  ( $P<0,05$ ). У плавчих цієї вікової групи відносний показник  $PWC_{170}$  статистично достовірно вищий, ніж у стрибунок. Таку ж різницю ми простежуємо при аналізі  $VO_{2\max}$ . У плавців абсолютний показник  $VO_{2\max}$  становить  $2884,4 \pm 77,90$  млл/хв, а у стрибунів у воду –  $2523,3 \pm 60,20$  млл/хв ( $P<0,005$ ). Абсолютний показник  $VO_{2\max}$  у плавчих становить  $2563,7 \pm 45,76$  млл/хв, а у стрибунок –  $2312,4 \pm 64,31$  млл/хв ( $P<0,005$ ). Відносні показники  $VO_{2\max}$  у хлопців цієї вікової групи в середньому майже однакові, в той час як у плавчих вони вищі, ніж у стрибунок. У перших середній показник  $VO_{2\max\text{rel}}$  становить  $45,6 \pm 0,68$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$ , а у других –  $42,2 \pm 1,25$  млл/хв· $\text{kg}^{-1}$  ( $P<0,005$ ).

Порівнюючи показники  $PWC_{170}$  і  $VO_{2\max}$  у спортсменів 16-17 років, ми спостерігаємо абсолютну перевагу з боку плавців. У плавчиків абсолютні показники  $PWC_{170}$  і  $VO_{2\max}$  вищі, ніж у стрибунів, а відносні мають статистично невірогідну різницю. Так,  $PWC_{170}$  у плавців становить  $1468,0 \pm 123,0$  кгм/хв, в той час як у стрибунів у воду лише  $739,0 \pm 88,1$  кгм/хв ( $P < 0,001$ ). Подібна картина спостерігається при порівнянні відносних показників  $PWC_{170}$ . У плавців він дорівнює  $21,2 \pm 1,80$  кгм/хв, а у стрибунів лише  $12,2 \pm 1,47$  кгм/хв ( $P < 0,001$ ).

У плавчих абсолютний показник  $PWC_{170}$  становить  $661,2 \pm 58,5$  кгм/хв, а у стрибунок у воду –  $535,0 \pm 39,1$  кгм/хв ( $P < 0,05$ ). Абсолютні показники  $VO_{2\max}$  у плавців становлять  $3735,7 \pm 149,15$  мл/хв, а у стрибунів –  $2496,3 \pm 123,10$  мл/хв ( $P < 0,001$ ). Щодо відносних показників  $VO_{2\max}$ , то у плавців вони становлять  $54,3 \pm 2,19$  мл/хв·кг $^{-1}$ , а у стрибунів –  $42,1 \pm 1,79$  мл/хв·кг $^{-1}$  ( $P < 0,001$ ). У плавчих цей показник в середньому дорівнює  $2364,3 \pm 77,18$  мл/хв, в той час як у стрибунок у воду – лише  $2150,0 \pm 69,70$  мл/хв ( $P < 0,05$ ).

Порівнюючи РФС у хлопців плавців і стрибунів у воду, було встановлено, що в період з 10 до 16 років цей показник у стрибунів у воду вищий, ніж у плавців. В 16-17 років навпаки – у плавців він стає вищим, ніж у стрибунів у воду. У дівчат простежується подібна картина, але РФС у плавчих стає вищим дещо раніше, ніж у стрибунок у воду – з 14-15 років (табл.1).

**Таблиця 1**  
**Рівень фізичного стану (РФС) стрибунів у воду і плавців віком 10-17 років**

Показники, %	Вікові групи							
	10-11 років		12-13 років		14-15 років		16-17 років	
	стрибуни у воду	плавці						
<b>Х л о п ц і</b>								
Відмінний	100	40,4	74,8	—	19,7	—	—	42,6
Добрий	—	40,3	25,2	36,8	22,1	24,7	—	33,4
Середній	—	19,3	—	63,2	40,2	61,5	50,1	24
Нижче середнього	—	—	—	—	18	13,8	49,9	—
Низький	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>Д і в ч а т а</b>								
Відмінний	100	100	87,6	66,1	49,8	75,4	58,9	98,7
Добрий	—	—	12,4	14,8	50,2	24,6	41,1	1,3
Середній	—	—	—	19,1	—	—	—	—
Нижче середнього	—	—	—	—	—	—	—	—
Низький	—	—	—	—	—	—	—	—

Таким чином, показники фізичної працездатності, аеробної продуктивності і РФС у стрибунок у воду вищі, ніж у плавчих до 14-15 років, а у хлопців – до 16-17 років. З 14-15 років у дівчат і з 16-17 років у хлопців ці показники у плавців значно вищі, ніж у стрибунів у воду.

На наш погляд, для підвищення РФС стрибунів у воду поряд із спеціальними стрибковими навантаженнями можна застосовувати плавання, що сприятиме підвищенню

ефективності тренувань із стрибків у воду

**Література:**

1. Бекас О.О. Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років //Фізіологічний журнал. 1998. Т. 44. - №3. - С. 265-266
2. Виру А.А., Юриямэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М : ФиС, 1988. - 144 с.
3. Волков В.М , Мильнер С Г. Человек и бег. - М.: ФиС, 1987 - 144 с
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К. Олімпійська література, 1955. - С.320.
5. Пирнат Я.І. Возрастно – половые стандарты (10-50 лет) аэробной способности человека : Автореф. дис. докт. мед. наук. - М., 1983.
6. Тихвинский С.Б. Физическая работоспособность детей и подростков // Проблемы врачебного контроля ЛФК в детском возрасте. - Л., 1976. - С.11-27.

Світлана Дмитренко, Катерина Козлова, Володимир Яковлів

## **ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ СПІРУЛІНИ НА ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Є всі підстави вважати, що для виявлення ступеня напруженості регуляторних систем у школярів при впливі навантажень різних рухових режимів можуть бути використані відповідні показники, розраховані за параметрами розумової працездатності. Відомо, що розумова працездатність має не менш виражену періодичність, ніж вегетативні параметри, тому розрахунки і аналіз можуть бути досить цінними для комплексної оцінки ступеня напруженості функціональних систем за параметрами розумової працездатності.

Дослідження проводились на базі школи-інтернату м Тульчина. Досліджувався вплив харчової домішки спіруліна на показники розумової працездатності молодших школярів за коректурними таблицями В.Я.Анфімова на початку і в кінці тижня, а також до і після курсу вживання спіруліни. Було створено два експериментальні і один контрольний клас:

а) перша експериментальна група (ЕГ-1) — три уроки фізичної культури плюс форми заняття в режимі навчального дня і в позанавчальний час, що в сумі становило 9-10 годин на тиждень;

б) друга експериментальна група (ЕГ-2) - - три уроки фізичної культури плюс форми заняття в режимі навчального дня і в позанавчальний час, що в сумі становило 11-12 годин на тиждень;

в) контрольна група (КГ) — два уроки фізичної культури плюс форми заняття в режимі навчального дня, що загалом становило 4-5 один на тиждень,

Уроки фізичної культури складались із компонентів пріоритетного матеріалу та матеріалу для обов'язкового повторення і домашніх завдань. До пріоритетного матеріалу належать вимоги до знань, рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей, навчальні нормативи та тести з фізичної підготовки. Матеріал для обов'язкового повторення та домашніх завдань включав у себе засоби для розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок. На уроках використовувались вправи для комплексного розвитку фізичних якостей. Співвідношення фізичних вправ для розвитку рухових якостей було таким: на розвиток швидкості - 20%, на розвиток гнучкості - 15%, на розвиток спритності - 20%, на розвиток швидкісно-силових якостей - 30%, на розвиток витривалості - 15%.

Важливими факторами комплексного оздоровлення дітей із групи радіаційного ризику є харчовий режим, дозована рухова активність, фітотерапія. Враховуючи високі енергетичні потреби організму, який росте, та значний дефіцит багатьох життєво важливих біологічно активних речовин, ряд авторів рекомендує в комплексі оздоровчих заходів використовувати нову харчову добавку спіруліну [1,2,3,4]. Міністерство охорони здоров'я дозволило використання спіруліни як харчової добавки (ТУ У-46.12.061-94).

Діти 9–10 років споживали харчову добавку спіруліну у вигляді габлеток по 0,5 г після обіду з компотом або соком 1 раз на день протягом 21 дня під контролем лікаря або медичної сестри. Обстеження дітей проводилось до початку і після закінчення курсу прийому спіруліни.

Фізіологічно значущі зміни, виявлені за якісним параметром розумової працездатності — кількості допущених помилок при виконанні дозованого завдання за буквеними таблицями В. Я. Аїфімова, передбачають, що коефіцієнти, вирахувані за діапазоном зміни названого якісного параметру розумової працездатності, будуть характеризувати стан регуляторних систем і ступінь втоми організму дітей в тижневому періоді.

Дані, отримані в результаті дослідження, були математично оброблені. На основі цих даних вираховувались такі показники: загальна кількість проглянутих знаків за 2 хвилини (N), загальна кількість допущених помилок (M), швидкість перегляду знаків в секунду (V), показник (ступінь, якість) уваги в % (A). Отримані дані показали, що перераховані показники змінюються в діапазоні від позитивних до негативних (табл. 1).

При 4-х уроках фізичної культури на початку тижня діти в середньому проглядали  $329,5 \pm 5,18$  знаків, в кінці тижня —  $385,6 \pm 16,2$  знаків ( $P < 0,05$ ). На початку тижня допускалось  $2,3 \pm 0,45$  помилки, в кінці —  $1,9 \pm 0,54$  ( $P > 0,05$ ). Швидкість перегляду знаків в секунду складала на початку тижня  $2,8 \pm 0,1$  знаків, в кінці —  $3,0 \pm 0,1$  знаків ( $P > 0,05$ ). Якість уваги на початку тижня складала 142%, в кінці — 148%.

При 3-х уроках фізичної культури на початку тижня діти в середньому проглядали  $390,3 \pm 23,8$  знаків, в кінці тижня —  $339,9 \pm 19,8$  знаків ( $P > 0,05$ ). Кількість помилок складала  $4,3 \pm 1,4$  на початку тижня,  $3,0 \pm 0,8$  в кінці ( $P > 0,05$ ). Швидкість перегляду становила  $3,2 \pm 0,2$  знаків в секунду на початку тижня,  $2,8 \pm 0,2$  знаків в кінці ( $P > 0,05$ ). Якість уваги на початку тижня була 110%, в кінці — 98%.

При 2-х уроках фізичної культури діти в середньому проглядали  $395,4 \pm 13,8$  знаків на початку і  $400,2 \pm 11,9$  знаків в кінці тижня ( $P > 0,05$ ). Кількість помилок майже не змінилась і знаходилася в межах  $4,7 \pm 1,2$  помилки на початку і  $4,6 \pm 1,0$  знаків в кінці тижня ( $P > 0,05$ ). Швидкість перегляду знаків становила  $3,6 \pm 0,3$  знаків в секунду на початку і  $3,5 \pm 0,5$  знаків в кінці тижня ( $P > 0,05$ ). Якість уваги була 95% на початку тижня і 94% в кінці.

Дослідження розумової працездатності учнів за цією методикою проводились до і після вживання спіруліни. Результати досліджень дозволили проаналізувати характер змін показників розумової працездатності (табл. 1).

При 4-х уроках фізичної культури до вживання спіруліни діти проглядали  $329,5 \pm 5,18$  знаків, після —  $438,0 \pm 12,7$  знаків ( $P < 0,001$ ). Кількість помилок становила до вживання  $2,3 \pm 0,5$  знаків, після —  $2,7 \pm 0,5$  знака ( $P > 0,05$ ). Швидкість перегляду знаків в секунду до вживання спіруліни була  $2,8 \pm 0,1$  знаків, після —  $3,6 \pm 0,1$  знаків ( $P < 0,001$ ). Якість уваги складала 142% до початку курсу і 140% після.

При 3-х уроках фізичної культури до вживання спіруліни діти проглядали в середньому  $390,3 \pm 23,8$  знаків, після —  $418,4 \pm 19,7$  знаків ( $P > 0,05$ ). Кількість помилок зменшилась з  $4,3 \pm 1,1$  знаків до  $2,7 \pm 1,4$  ( $P > 0,05$ ). Швидкість перегляду знаків в секунду збільшилась в  $3,2 \pm 0,2$  знаків до  $3,5 \pm 0,2$  ( $P > 0,05$ ). Ступінь уваги покращилася з 110% до 180%.

При 2-х уроках фізичної культури до вживання спіруліни діти в середньому переглядали  $411,8 \pm 96,7$  знаків, після —  $419,4 \pm 19,9$  знаків ( $P > 0,05$ ). Кількість допущених помилок зменшилась з  $4,7 \pm 1,2$  до  $4,3 \pm 0,9$  знаків ( $P > 0,05$ ). Швидкість перегляду становила  $3,5 \pm 0,2$  знаків в секунду як на початку, так і після вживання спіруліни. Ступінь уваги складала 94% до вживання спіруліни і 93% — після.

Ми вважаємо можливим розглядати зміни за якісними параметрами розумової працездатності в бік зменшення — як відображення напруженості функціональних систем, яке може з перенапруженням, а збільшення — як позитивну динаміку в напрямку фізіологічної норми.

Таким чином, аналіз інтегральних показників адаптивності за якісним параметром розумової працездатності показує, що пристосування до різних фізичних навантажень супроводжується у школярів 9–10 років напруженням основних функціональних систем. Це видно з даних нашої роботи. Різні рухові режими мають неоднаковий вплив на стан функціональних систем. Вживання харчової добавки спіруліни позитивно впливає на різні

Таблиця I.

Показники розумової працездатності літній 9-10 років (за даними таблиць В. Я. Акфімова)

Марка номер роки	2 уроки			3 уроки			4 уроки		
	Виживому періоді								
	початок тижня	кінець тижня	P	початок тижня	кінець тижня	P	початок тижня	кінець тижня	P
N	395,4±13,8	400,2±11,9	P>0,05	390,3±23,8	339,9±19,8	P>0,05	329,5±5,18	385,6±16,2	P<0,05
M	4,7±1,2	4,6±1,0	P>0,05	4,3±1,35	3,0±0,78	P>0,05	2,3±0,45	1,9±0,54	P>0,05
V	3,6±0,3	3,5±0,5	P>0,05	3,2±0,2	2,8±0,16	P>0,05	2,8±0,05	3,0±0,14	P>0,05
A (%)	95	94		110	98		142	168	
до і після вживання спиртування									
	до	після	P	до	після	P	до	після	P
N	411,8±26,7	419,4±19,9	P>0,05	390,3±23,8	418,4±19,7	P>0,05	329,5±5,19	438,0±12,68	P<0,001
M	4,7±1,18	4,3±0,9	P>0,05	4,3±1,35	2,7±1,41	P>0,05	2,3±0,45	2,7±0,5	P>0,05
V	3,5±0,23	3,5±0,2	P=0	3,2±0,2	3,5±0,16	P>0,05	2,8±0,05	3,6±0,11	P<0,001
A (%)	94	93		110	180		142	140	

показники параметрів розумової працездатності, тому поєднання рухових режимів із вживанням спіруліни в рекомендованих дозах сприяє покращанню як фізичної, так і розумової працездатності дітей 9–10 років.

**Література:**

1. Купраш Л. Г. Перспективи використання спіруліни в медицині //Матеріали Укр наук.-практ. конф. «Перспективи спіруліни в біотехнологіях харчування і фармакології».— Вінниця, 1997.— С. 26–27.
2. Оздоровлення та реабілітація дітей з трохи радіаційного ризику: Метод. рекомендації /Ю. Г. Аптикін, Л. П. Арабська, Г. М Траверсе, Т. О Крючко.— К., 1996.— 28 с.
3. Spirulina как средство, нормализующее адаптационные возможности организма детей, подвергающихся длительному воздействию малых доз радиации /Л. В. Евец, С. А. Ляликов, А. В. Макарчик и др //Здравоохранение Белоруссии.— 1992.— № 7.— С 11–12
4. Траверсе Г. М. Спируліна як адаптоен при закаливаючих процедурах у дітей дошкільного віку з низким рівнем резистентності //Матеріали Укр наук.-практ. конф. «Перспективи спіруліни в біотехнологіях харчування і фармакології».— Вінниця, 1997.— С. 80–81.

Тетяна Ротерс

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ДУХОВНІСТЬ ШКІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЧЕРЕЗ ВЗАЄМОДІЮ ФІЗИЧНОГО ТА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

На сучасному етапі гуманізації нашого суспільства підвищується роль та значення людського фактора, який виявляється у вихованні цілісної всебічно розвиненої особистості, яка б втілювала в собі ідеал єдності духовної та фізичної досконалості.

Гармонізація фізичного та духовного пов'язана з втіленням у соціокультурні процеси фізичної культури як життєвої цінності, звернення свідомості школярів на поєднання в людині внутрішньої (духовної) та зовнішньої (рухової) сторін фізичної діяльності.

Важливою методологічною і практичною проблемою сфери фізичної культури виступає всебічний і гармонійний розвиток особистості школяра через взаємодію фізичного виховання з іншими видами виховання, в тому числі з естетичним. Якраз у взаємодії фізичного та естетичного виховання особливо яскраво виявляється гармонія двох начал в людині – фізичного та духовного.

Існуюча концептуальна основа шкільної фізичної культури полягає у вихованні рухової сутності людини, яка виявляється в розвитку фізичних якостей, формуванні рухових умінь та навичок, в досягненні визначеного результату в бігу, стрибках, метанні. Однак за цим результатом зовсім не видно особистості школяра з його інтересами, потребами. В процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішня сторона, яка завжди зумовлена внутрішнім станом організму школяра.

В сучасних соціокультурних умовах існуючий підхід до фізичного виховання школярів змінюється в плані підвищення значущості особистісного фактора фізичної культури з урахуванням цілісності і гармонійності особистості школяра поряд з розвитком його рухових можливостей.

На перший підхід виступає духовність школярів, яка визначає їх ставлення до шкільної фізичної культури, до процесу фізичного виховання через сукупність внутрішніх якостей, потреб, мотивів, почуттів, емоцій і т. д. В цьому контексті естетичне виховання в процесі фізичного являється одним з факторів натхнення фізичних вправ.

Педагогічний зміст використання взаємодії фізичного та естетичного виховання в школійній фізичній культурі полягає передусім в тих нових духовних властивостях особистості школяра, які виявляються саме як наслідок взаємодії фізичного й естетичного виховання і

відбуваються в красі й культурі рухів, виразності почуттів та емоцій через музично-ритмічні вправи, відображені духовного світу в рухових діях (живій тілесності).

Основним естетичним явищем є краса, яка в фізичному вихованні може виявлятися в красі рухів. Для звершення факту краси рухів як зовнішнього компоненту шкільної фізичної культури необхідне освідомлення цього явища школярами внутрішньо як важливого й необхідного з точки зору їх фізичного і духовного вдосконалення.

Краса рухів базується на руховій культурі як вищого вияву краси. В цьому контексті наведемо вислів Н.А.Бернштейна про те, що краса народжується одночасно з вже існуючими якостями рухів (1, 155-158). А це не що інше, як їх техніка. Тобто краса – це одна з освітніх характеристик фізичного виховання. І саме тому, що урок фізичної культури мас тренуючу спрямованість по типу загальної фізичної підготовки, він позбавлений освітньої сторони як важливої частини виховання гармонійно розвиненої особистості школяра.

Таким чином, культура рухів виявляється в правильній техніці виконання рухів, їх амплітуді, доладності, економічності, плавності і може реалізуватись через свідомо окультурену школярами рухову діяльність.

Культура при виконанні рухів, наповнених почуттями, емоціями збагачується поняттям краси, яка включає в себе два компоненти: краси внутрішньої і краси зовнішньої.

Краса внутрішня співвідноситься з уявленням про зміст взаємодії фізичного та естетичного виховання, а краса зовнішня – про форму цієї взаємодії, які знаходяться в єдності. Свійські змісту і форми буде втілюватися в особистості школяра за допомогою; а) зовнішньої краси, яка передається через культуру рухів, існуючу в реальному просторі, перетворену в часі, у відповідності з раціональною м'язовою напругою; б) краси внутрішньої, яка виявляється у виразності рухів школярів при створенні ними різних рухових образів за допомогою творчої музично-ритмічної діяльності.

Треба відзначити, що навіть в умовах цілеспрямованої фізкультурної діяльності естетичні якості не виховуються, а для цього необхідні такі заняття, на яких духовне та фізичне через єднання фізичного та естетичного були б насправді єдині. Це, в свою чергу, вимагає зміни змісту фізкультурної діяльності шляхом застосування школярів через їх свідомість до цінностей естетичного виховання. Тільки тоді це стане чинником дійсно гармонійного розвитку особистості школяра через взаємодію фізичного та естетичного, тілесного та духовного, краси тіла й духу.

В цьому контексті методологічно вірним виявляється естетичне опанування різних видів рухової діяльності через ритм, звук, темп як елементів естетичної форми, в сукупності з виразністю почуттів, емоцій як змісту цієї форми. Стан повноцінної та гармонійної єдності форми та змісту втілюється в особистості школяра як прекрасне.

В контексті вище викладеного, як резюме, нам хотілось би запропонувати перевірені в науковому дослідженні педагогічні умови, до яких ми віднесли:

- 1) підвищення рівня професійної підготовки вчителів до такого виду роботи;
- 2) перегляд змісту шкільних програм з висвітлюванням духовних можливостей фізичних вправ;
- 3) підвищення свідомості школярів, що життєво необхідно бути красивим тілом і духом, уміти передавати свої почуття, емоції, свій внутрішній світ через систему виразних рухів на основі творчої музично-ритмічної діяльності;
- 4) запровадити в процес фізичного виховання музично-ритмічні заняття, художні засоби виховання через фізичну культуру як показника високої духовності школярів.

## Література:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 155-158.
2. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. 1999, № 1-2, С. 18-25.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- С. 42.

Олександр Вертелецький, Генадій Жигадло, Віктор Пильненький

## ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Оптимізація фізичного виховання. Як це питання вирішується в сучасних колах учнівської молоді? На це питання можна відповісти чітко, тому що кожна людина, або колектив, вирішує його для себе по-різому.

Спробуємо розкрити його, розглядаючи найбільш доступні та оптимальні варіанти занять фізичними вправами. З самого початку життя дитина починає наповнювати свій багаж рухових навичок та дій, а починається він з ходьби, бігу, стрибків. Уся ця азбука фізкультури буде ставати дитині у пригоді на протязі всього життя. Адже добігти до автобуса, перестрибнути калюжу буде дуже важко тій людині, яка не має навичок найпростіших фізичних дій. Але дитина повинна усвідомлювати, для чого їй це потрібно. Вивчаючи нову вправу, пояснюють дитині, які здібності вона розвиває, коли вони знадобляться у житті в побутових умовах. А це дитину треба зашкавити. Додавайте до своїх занять постійну новизну, відводьте велику увагу ігровим діям, і дітям дуже цікаво буде виконувати те, що ви їм пропонуєте.

Треба звернути увагу і на те, що фізична культура – це дуже важливий інструмент у боротьбі з різними захворюваннями. Вона допомагає людям толі, коли медицина вже бессила. Історія знає дуже велику кількість таких прикладів. Важливим є і те, що заняття фізичними вправами збільшують інтенсивність обмінних процесів кровообігу, зменшують застійні явища в організмі, поліпшують діяльність серцево-судинної системи і мозку, зміцнюють опорно-руховий апарат. Коли з дитинства людина усе це розуміє, то будь-якими шляхами вона буде намагатися досягти фізичного ідеалу. А найпростіших шляхів цього досягнення передічти неможливо.

Ранок. Ви розплющуєте очі. Вже в ліжку є можливість виконати декілька вправ на дихання. Прокинулись, відчинили вікно. Почніть свій день з приемного, допоможе пробудитися своєму організму. В цьому вам допоможе ранкова гігієнічна гімнастика. І ось ви вже почуваете себе бадьорим. А загартовуючи вправи під душем або під час обтирання холодним рушником додадуть вам впевненості в собі. Ці дії не потребують багато часу, але придадуть багато сил та енергії.

Ось і почався робочий день. Не можна сидіти у закритому приміщенні. Більше знаходьтесь на ногах, рухайтесь, виходьте на свіже повітря. І це допоможе вам менше втомлюватись, подовжуючи свій робочий день. Але велике значення має і вчасний відпочинок. Правильне співвідношення рухових дій та відпочинку дає добре результати.

Не треба забувати і про спеціалізовані заняття. Завжди можна знайти час, приблизно разів два-три на тиждень, щоб пілеспрямовано позайматись на спортивному майданчику чи у залі. Але знов-таки, більше часу треба проводити на відкритому повітрі. Не позбавляйте себе задоволення раз на тиждень побувати у басейні чи на водоймі. Водні вправи розвивають систему дихання, організм одночасно тренується і відпочиває, а це й загартовується. Але тільки систематичність у ваших заняттях даст позитивний результат.

Розібравши різні доступні шляхи занять взагалі, треба повернутися і до нашого молодого покоління. Їм теж не завадить починати день з ранкової гігієнічної гімнастики та загартовуючих процедур. На протязі дня як можна більше рухових дій – біг, ходьба, стрибки. Руховий режим дітей у школі складають і фізкультхвилинки на уроках, і рухливі перерви між ними, і дві години уроків фізичної культури. Але цього всеодно замало. Діти повинні багато рухатись самостійно. Але в наш час це не дуже добре у них виходить, тому що зараз життя дитини захоплює телебачення і комп’ютер. Замість постійного руху, дитина багато сидить. А велика кількість транспорту заважає пройтися зайві 20 хвилін на свіжому повітрі. Ось і виникає питання: чому велика кількість дітей страждає від гіподинамії?

А прикладом для дітей у заняттях фізичними вправами має бути усе доросле населення. Найголовнішу роль відіграють батьки і вчитель фізичної культури. Своїм особистим прикладом вони повинні доводити дитині те, як потрібне заняття фізичною культурою, а батькам ще й треба створити певні умови для заняття. Ні в якому разі не можна забороняти дитині займатися

тим, чи іншим видом спорту. На близьких людей дитина постійно звертає увагу. Та й ви не залишайте її без догляду. З дитинства разом беріть участь у рухливих та спортивних іграх, виходьте на природу, проводьте екскурсії та прогулочки, одноденні та багатоденні походи. Це не тільки допоможе зміцнитись усім фізично, але й зблизить вас із дитиною духовно.

А яка ж роль відводиться вчителеві фізичної культури? Він, в свою чергу, повинен донести до учнів спеціальні теоретичні знання в галузі фізичного виховання, надати допомогу в придбанні навчальних посібників з питань методики самостійних занять, а також провести доступні консультації і дати спеціальні рекомендації. Завдяки цьому учень буде відчувати себе впевнено під час заняття фізичними вправами.

Таким чином, підводячи підсумки, можна сказати, що існує дуже велика кількість оптимальних шляхів заняття фізичними вправами, від простих – до більш складних. Але кожен учень, або вже доросла людина, намагаються самостійно вибрати іх для себе. Треба тільки добре пояснити дитині, для чого їй потрібні ці заняття, а вона вже самостійно підбере для себе шлях до досягнення вершин фізичного вдосконалення.

Віктор Ткаченко

## РОЗВИТОК СІМЕЙНИХ КОЗАЦЬКИХ ТРАДИЦІЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПІЛКУВАННЯ З ПРИРОДОЮ

Педагогічні дослідження переконливо доводять, що дитина на всіх етапах свого розвитку постійно повинна знаходитись під впливом матеріальної і духовної культури свого народу. Доведено, що чим відкритіший простір, то більше духовності, відкритості, щирості в людей.

Пошук гармонії з природою через конкретні механізми втілення в життя повинен здійснюватись, починаючи з молодшого шкільного віку. Цей віковий проміжок є найсуттєвішим у становленні світоглядних принципів кожної людини, засвоєнні життєво необхідних знань, умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, прилученні дитини до інностей, що мають універсальне значення і позитивне спрямування. У молодшому шкільному віці має значення процес гармонізації людини з природою: пристосування до тепла, холоду, ритмів сонцевороту, всесвіту, подолання хвороб, як спосіб радісного злиття з довкіллям, можливість відчувати його життєдайну силу і наповнитися тією силою. Це – особливий спосіб глибинного психофізичного спілкування з природою, подібний до молитовного спілкування з Богом, про що свідчать феномени П.К.Іванова, Г.П.Малахова, М.А.Омельченка.

Програма «Сучасне козацько-лицарське виховання дітей і юнацтва України» (див тижневик «Освіта» від 24 вересня – 1 жовтня 1997 р.) передбачає реалізацію трьох основних змістових компонентів. Перший стосується вивчення дітьми, підлітками і юнаками історії українського козацтва, другий – вітчизняної національної культури (мистецтва, науки, освіти) і третій – військової майстерності козаків, оволодіння якою стратегією і тактикою боротьби з недругами України. Розроблені рекомендації дають можливість реалізувати ідеї козацької педагогіки, традицій лицарського виховання засобами основ наук в позакласній і позашкільній роботі, в процесі організації самоврядування в школі, дитячого і юнацького молодіжного руху.

Виходячи з трьох основних змістових компонентів козацько-лицарського виховання дітей, ми застосували один із найефективніших засобів фізичного виховання – туризм, а форму – одноденний табірний збір. За змістом табірний збір повинен бути спрямованим на розвиток загальної фізичної підготовленості молодших школярів, розвиток рухових якостей, загартування організму, зміцнення здоров'я. День, проведений на природі з класом, вчителями, батьками виглядав як ініціація.

Ми вважаємо, що на сьогодні теоретичні засади козацької педагогіки розроблені досить ґрунтовно, завдяки титанічним зусиллям провідних науковців, але практична розробка даної проблеми полягає, в першу чергу, у відсутності науково обґруйтованих методичних наробок із впровадження і реалізації міжпредметних зв'язків у навчально-виховному процесі з фізичного виховання учнів початкової школи. Особливо це стосується питання про місце і функції туризму в системі інших засобів козацького виховання. Цінність туризму полягає в тому, що

освітня, оздоровча та виховна функції дноть не окремо, а в органічній єдності.

Протягом 1999 року ми досліджували вагомість туризму у навчально-виховному процесі молодших школярів. В експерименті були задіяні учні молодших класів, їх батьки та педагогічні колективи уманських загальноосвітніх шкіл № 1, 3, 4. Значну допомогу у проведенні педагогічного експерименту надавали дирекції шкіл: № 3 – Середа Я.М., Гуня Л.П.; № 1 – Романенко П.І., Чепка О.Я., СІШ № 4 – Очертяний Л.М., вчителі молодших класів цих шкіл та студенти-практиканті педагогічного факультету педуніверситету.

Завдання педагогічного експерименту полягали у наступному:

- викликати і підтримувати інтерес до козацької минувшини;
- здійснювати межпредметну спрямованість навчання,
- визначити фізичні можливості молодших школярів у здійсненні пішохідних переходів;
- визначення рівня засвоєння життєво необхідних знань, умінь, навичок козачаї у подоланні фізичних і пізнавальних труднощів.

Козацько-лицарське виховання школярів здійснювалось у три етапи. На першому стапі через здійснення межпредметних зв'язків проводились бесіди, розповіді про нарощання національно-визвольного козацького руху в XVI ст., про звитяжну боротьбу козаків із турецько-татарською, польською агресією. Ознайомлення дітей із подвижницьким життям козацьких полководців, народних героїв С.Палівайка, П.Сагайдачного, І.Сірка, І.Богуна, Б.Хмельницького, П.Кальнишевського та ін.

На другому етапі більш глибокогозвучання надавалось українській культурі. Родинні свята в класах на теми: «Козацькому роду нема переводу», «Землю, де живемо, Україною зовемо», фізкультурно-оздоровчі – «Козачата – сильні і мужні». Так, 20.03.99р., у чудовій спортивній залі педуніверситету учні молодших класів СІШ №1 та СІШ №4 зустрілись, щоб позмагатись у спринтості, мужності та сині. То було чудове свято для дітей і їх батьків, а студенти педфаку перевіряли свої професійні здібності в організації позакласної оздоровчої роботи. Через позакласну гурткову роботу козачата засвоювали знання та набували навичок підтримувати безпіску руху під час походу, облаштовувати бівуак і на швидкість ставити намет, транспортувати «потерпілого», готовати на вогнищі туристичний обід і ще багато необхідних в житті речей.

На третьому етапі (травень – 99) відбувся туристичний похід як одноденний збір за розробленою штабом козацького куреня програмою. В поході брали участь учні 2-х, 3-х, 4-х класів з ЗОШ I – III ступеня м. Умані. За висловом директора школи Середи Я.М., який безпосередньо брав участь у туристичному поході, – «необхідно оцінити вищим балом діяльність всіх, хто готовав учнів до туристичного походу».

Уже пізніше в туристичному поході учнів третьої школи «Карпати – 99», під керівництвом вчителя фізики Кирилюка Л.В., в складі групи був дев'ятирічний Іван Пікалюк. Маршрут походу топтався не по рівній дорозі, а із постійними перепадами висоти. І підтвердила думка, що у багатолітньому поході, при допомозі досвіченіших туристів, молодші школярі можуть успішно долати стежки і не бути зайвими у різновікових туристських групах [2].

Продовження педагогічного експерименту на стадії формуючого відбулося в ЗОШ I – III ступенів №1 м. Умань. У програмі козацько-лицарського виховання учнів молодших класів було підсилена увага до проблеми екологічного виховання.

Старт походу молодших школярів відбувся на початку листопада – 1999 року. Своїми враженнями про результати спілкування з природою поділилися класні керівники. Керівник 3-В (З.К. Гичук): «Відпочинок на природі має велике оздоровче значення та сприяє зміцненню здоров'я учнів. Готуючись до походу, школярі ознайомилися з правилами безпечної поведінки під час походу на природу. Дізналися про необхідні речі для походу, навчилися пакувати рюкзак. У підготовці та проведенні походу в ліс допомагали батьки учнів 2-Б класу. Особливо слід відзначити Костик Т.О. та Нестеренко О.Г. Учні з найкращими враженнями повернулися лодому. Найбільше запам'ятала туристична естафета, особливо переправа з використанням линви, подолання дистанції по-пластунськи, підйом за допомогою линви».

Класовод 3-А класу (Н.Г. Завойста): «Туристичний похід школярів ставив за мету загальний розвиток дітей, подалоце становлення особистості, цілеспрямований вплив на

фізичний розвиток дитячого організму, формування уміння орієнтуватися в складних ситуаціях. Вдало підібрані завдання сприяли розвитку спритності, спостережливості, уваги, витривалості. В програму змагань було включено елементи народознавства, що позитивно впливає на виховання почуття патріотизму молодших школярів. Здійснювався зв'язок з минулим нашої Батьківщини, знайомство з традиціями козаків. Велику допомогу надавали батьки, які теж брали участь у змаганнях, підтримували своїх дітей. Тісний зв'язок батьків та учнів сприяє успіху у навчально-виховному процесі. Яскраві враження про туристичні змагання залишилися у серцях і дорослих, і дітей. З великим задоволенням учні розповідають своїм друзям про цей незабутній день».

При південні підсумкові туристичного збору заступник директора з позакласної виховної роботи О.І. Ситник вручив великі українські караваї переможцям та командам, які боролися до кінця, «за волю до перемоги».

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчує, що козацько-лицарське виховання молодших школярів при цілеспрямованій діяльності колективу вчителів, батьків може вирішуватись успішно.

Всебічний фізичний розвиток та міцне здоров'я забезпечують продуктивну розумову діяльність. Сьогодні зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає оволодіння спеціальними знаннями з фізичної культури, біології, гігієни, фітознавства, набуття певних умінь і навичок інтелектуальної діяльності, а також розвиток в учнів пізнавальних здібностей. Орієнтування у складних спортивних ситуаціях, тактичне мислення, вміння аналізувати техніку виконання фізичних вправ позитивно впливають на розумовий розвиток людини.

Всупереч усталеній думці, що учні молодших класів за деякий пішохідний перехід можуть долати шлях до 7 км.. ми переконалися, що відстань може бути набагато довшою, при одній умові – дітям повинно бути цікаво.

Зважаючи на позитивні результати проведеного педагогічного експерименту, ми пропонуємо щорічно в кінці травня проводити огляди змужніння молодших школярів на засадах козацької педагогіки.

## Література:

1. Куль В.Г., Руденко Ю., Губко Українська козацька педагогіка і духовність – Умань, 1995
2. Кирилюк Л.В. Карпати – 99 /Уманська зоря, №65. 18 серпня 1999р.

Тетяна Соловйова, Сергій Воропай

## ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ІНФОРМАТИВНИХ КРИТЕРІЙВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ХЛОПЦІВ 10-13 РОКІВ

Проблема пошуку інформативних критеріїв спортивної орієнтації дітей на сучасному етапі розвитку спорту набуває великого значення. Тому актуальним залишається питання спортивного відбору, своєчасної і вірної оцінки фізичних здібностей, морфо-функціональних і психофізіологічних можливостей (В.А. Запорожанов, Д.А. Поліщук, В.В. Подейко, 1992).

Частина спеціалістів (В.Н. Платонов, 1986; В.П. Філін, Н.А. Фомін, 1980) вважають, що інформативність повинна визначатись відповідно до провідних фізичних здібностей.

Однак в тому, на що орієнтуватися, – думки спеціалістів розходяться. Більшість фахівців віддає перевагу комплексній оцінці: Н.Ж. Булгакова (1986); Ф.А. Йорданська, В.Н. Кузьміна, Л.Ф. Муравйова (1986); В.Н. Платонов (1986); В.П. Філін, Н.А. Фомін (1980).

Метою дослідження було обґрунтування інформативних критеріїв швидкісно-силової обдарованості хлопців 10-13 років.

Об'єктом дослідження були хлопці 10-13 років школи-коледжу № 8 м. Кіровограда. У тестуванні брали участь 160 дітей цієї вікової групи.

Тестування проводилося у вигляді змагань на протязі трьох років з 1996 по 1999 рік.

Виявлення інформативних критеріїв швидкісно-силової обдарованості хлопців 10-13 років проводилося на основі кореляційного аналізу в ході комплексного тестування. Система комплексного тестування включала три блоки показників: фізичних здібностей, морфо-

## ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

функціональних і психофізіологічних можливостей.

Критичним коефіцієнтом кореляції нами був прийнятий (при 95% рівні значимості)  $r=0,196$ ;  $n=144$ .

Проводячи кореляційний аналіз швидкісно-силових здібностей 10-річних хлопців, сильні кореляційні зв'язки виявлені з функціональними можливостями: ЕГК ( $r=0,618$ ), ортостатичною пробою ( $r=0,591$ ). Середні зв'язки спостерігаються з швидкістю ( $r=-0,411$ ), спритністю ( $r=-0,511$ ), статичною силою рук ( $r=-0,400$ ), силовою витривалістю тулуба ( $r=0,493$ ); функціональними можливостями: рухливістю нервової системи ( $r=0,430$ ) і вагою ( $r=-0,474$ ). Виявлена слабка залежність з силовою витривалістю плечового пояса ( $r=0,384$ ), зростом ( $r=-0,390$ ), максимальним зусиллям ( $r=0,361$ ). Отримані дані не проявляють вірогідного зв'язку з показниками гнучкості ( $r=0,089$ ), витривалості ( $r=-0,251$ ), аеробними можливостями: ЖЕЛ ( $r=0,044$ ), МСК ( $r=-0,039$ ), а також з силою нервової системи ( $r=-0,038$ ) (табл. 1, мал. 1).

Аналіз даних 11-річних хлопців, виявив тісні зв'язки з швидкістю ( $r=0,664$ ), силовою витривалістю тулуба ( $r=0,883$ ), плечового пояса ( $r=0,621$ ). Середні зв'язки спостерігаються зі спритністю ( $r=-0,501$ ), гнучкістю ( $r=0,549$ ), вагою ( $r=-0,494$ ), ЖЕЛ ( $r=-0,393$ ), МСК ( $r=-0,429$ ), силою нервової системи ( $r=-0,401$ ). Слабка залежність виявлена із зростом ( $r=-0,381$ ), ЕГК ( $r=0,383$ ), рухливістю нервової системи ( $r=-0,333$ ). Вірогідної залежності швидкісно-силових здібностей не визначено з показниками максимального зусилля ( $r=-0,200$ ), витривалості ( $r=-0,178$ ), ортостатичної проби ( $r=-0,150$ ) (табл. 1, мал. 1).

Аналізуючи результати дослідження хлопців 12 років, спостерігається середня залежність зі швидкістю ( $r=-0,421$ ), спритністю ( $r=-0,422$ ). Слабкі зв'язки виявлені із силовими показниками: статичною силою рук ( $r=0,253$ ), силовою витривалістю тулуба ( $r=0,344$ ), плечового пояса ( $r=0,342$ ) і гнучкістю ( $r=0,322$ ). Вірогідної залежності не виявлено з даними максимального зусилля ( $r=0,120$ ), витривалості ( $r=-0,114$ ), а також з блоком морфо-функціональних і психофізіологічних можливостей (табл. 1, мал. 1).

Характеристика коефіцієнтів кореляції 13-річних хлопців не показала сильних і середніх зв'язків з швидкісно-силовими здібностями. Слабкі зв'язки виявлені з такими фізичними здібностями: швидкістю ( $r=-0,312$ ), статичною силою рук ( $r=0,300$ ), силовою витривалістю плечового пояса ( $r=0,301$ ), гнучкістю ( $r=0,319$ ). Не спостерігається вірогідної залежності між швидкісно-силовими показниками і спритністю ( $r=-0,221$ ), силовою витривалістю тулуба ( $r=0,143$ ), максимальним зусиллям ( $r=-0,144$ ), витривалістю ( $r=-0,066$ ), а також із показниками блоку морфо-функціональних і психофізіологічних можливостей (табл. 1, мал. 1).

Підводячи підсумок, слід зазначити, що 10-11 років – найбільш сприятливий період прояву швидкісно-силових здібностей.

У цьому віці, за даними А.А. Гужаловського (1986), Б.А. Ашмаріна (1990) спостерігається сенситивний період розвитку швидкісно-силових здібностей у хлопців.

Характеризуючи результати дослідження, слід зазначити, що простежується загальна тенденція взаємозв'язку швидкісно-силових здібностей із силовими здібностями: статичною силою рук, силовою витривалістю тулуба і плечового пояса, за винятком 13-річних хлопців. У даному випадку в більшій мірі корелює силовий компонент швидкісно-силових здібностей. Це пояснюється тим, що всі, силові здібності виражуються м'язовим напруженням, цю проявляється в динамічній і статичній формах роботи.

Кореляційний аналіз хлопців 10-13 років показав, що швидкісно-силові здібності мають негативний зв'язок зі швидкістю і спритністю. Обґрунтувати це можна тим, що швидкісний компонент швидкісно-силових здібностей менше корелює у порівнянні з силовим. Тому при збільшенні напруги в м'язах швидкість їх скорочення знижується.

Аналіз отриманих даних хлопців 11-13 років показав зв'язок між швидкісно-силовими здібностями і гнучкістю. Це пояснюється тим, що активна гнучкість підвищує силу, пасивна гнучкість – розтягування м'язів-антагоністів, забезпечує рухливість у суглобах, що впливає на амплітуду рухів.

Морфологічні ознаки (зріст, вага), аеробні можливості (ЖЕЛ, МСК) проявили негативний зв'язок зі швидкісно-силовими здібностями хлопців 10-12 років.

Кореляційні зв'язки 12-13-річних хлопців у більшості випадків співпадають.

Таблиця 1

## Кореляційний аналіз швидкісно-силових здібностей хлопців 10-13 років

№	Фактори	Швидкісно-силові здібності			
		10 років n=34	11 років n=38	12 років n=65	13 років n=67
I	Фізичні здібності				
1.	Швидкість	-0,411	0,911	-0,421	-0,312
2.	Спритність	-0,511	-0,501	-0,422	-0,221
3.	Статична сила рук	0,400	0,664	0,523	0,300
4.	Силова витривалість тулуба	0,493	0,883	0,344	0,143
5.	Силова витривалість плечового пояса	0,384	0,621	0,342	0,301
6.	Максимальне зусилля	0,361	-0,200	0,120	0,114
7.	Гнучкість	0,089	0,549	0,332	0,319
8.	Витривалість	-0,251	-0,178	-0,114	-0,066
9.	Швидкісно-силові	0,468	0,942	0,571	0,458
II	Анатомо-функціональні можливості:				
1.	Зріст	-0,390	-0,381	0,011	0,031
2.	Вага	-0,474	-0,494	-0,064	0,088
3.	ЕГК	0,618	0,383	0,153	0,157
4.	ЖСЛ	0,044	-0,393	-0,038	0,071
5.	Ортостатична проба	0,591	-0,150	-0,116	0,044
6.	МСК	-0,039	-0,429	-0,093	0,019
7.	Економчність серцево-судинної системи	-0,088	0,248	0,254	-0,081
8.	Рухливість серцево-судинної системи	0,251	0,084	0,173	-0,046
III	Психофізіологічні можливості.				
1.	Рухливість нервової системи	0,430	-0,333	-0,048	-0,111
2.	Сила нервової системи	-0,038	-0,401	0,076	-0,148

Примітка. При рівні значимості  $P<0,05$  граничне значення  $r=0,332$  для  $n=34$ ,  $r=0,310$  для  $n=38$ ,  $r=0,253$  для  $n=65$ ,  $r=0,234$  для  $n=67$ .

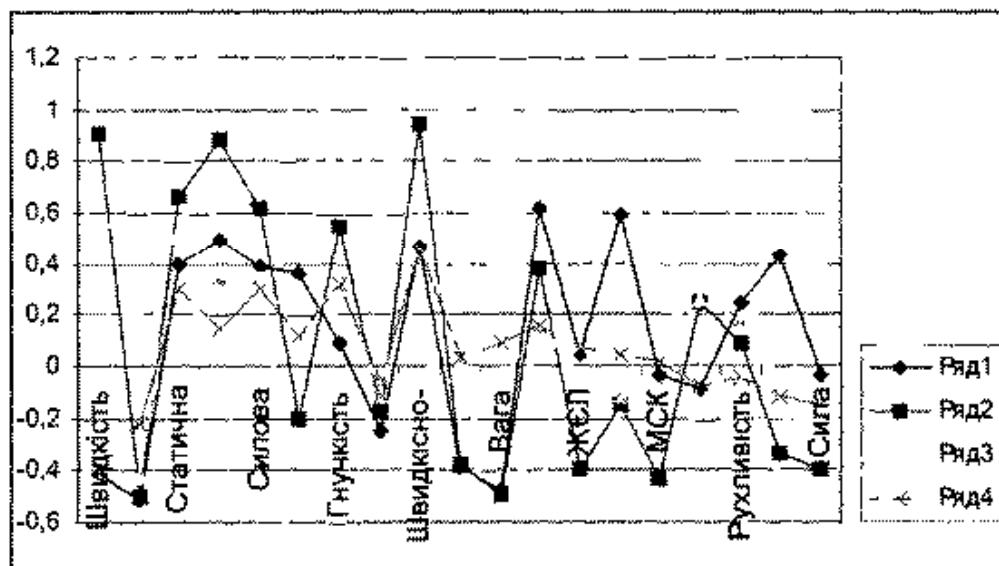


Рис 1. Кореляційний аналіз швидкісно-силових здібностей хлопців 10-13 років

Таким чином, у ході нашого дослідження ми визначили комплекс інформативних критеріїв швидкісно-силової обдарованості хлопців 10-13 років, який включає швидкість, спрітність, статичну силу рук, силову витривалість тулуба і плечового пояса, гнучкість (за

винятком 10-річних), ЕГК.

## Література:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191с
- 2 Запорожанов В.А., Пилищук Д.А., Шодейко В.В. Состояние проблемы отбора талантливых спортсменов и пути ее реализации на современном этапе //Материалы международной конференции «Отбор и подготовка спортивного резерва», 13-15 мая, 1992г. – К.: КГИФК, 1992. – с. 1-6
- 3 Иорданская Ф.А., Кузьмина В.И., Муравьева Я.Ф и др. Критерии комплексной оценки функциональной подготовленности гребцов на байдарках и каноэ различного возраста и пола //Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 11. – с. 45-48.
- 4 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 287с
- 5 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 255с.

Сергій Воропай, Наталія Опєнко

## ІНФОРМАТИВНІСТЬ КРИТЕРІЙ ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ХЛОПЦІВ 7-10 РОКІВ ДО РОБОТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ

На сьогодні, не дивлячись на багаточисельні дослідження теоретиків і практиків, проблема визначення рухової обдарованості залишається, все ж таки, актуальнюю.

Однією із складових вирішення цієї проблеми є вибір тестів, вивчення їх інформативності та надійності (на основі вивчення динаміки змін показників) [Балаандін В.І., Блудов Ю.М., Плахтієнко В.А., 1986, Волков В.М., Філін В.П., 1983, Заціорський В.М., Булгакова Н.Ж., 1980; Шапошникова В.І., 1984]. Тому зрозумілий інтерес дослідників до виявлення інформативних показників – критерій відбору для визначення схильності кожної дитини до певного виду рухової діяльності

З метою обґрунтування інформативності показників, що характеризують стан рухової функції дітей, в ході дослідження вивчався їх взаємозв'язок з роботою швидкісно-силового характеру

В результаті кореляційного аналізу була експериментально обґрунтована ступінь інформативності кожного показника, яка відповідала достовірним величинам коефіцієнта Браве-Пірсона .

В таблиці 1 наведені кореляційні зв'язки між досліджуваними параметрами рухової функції та роботою швидкісно-силового характеру хлопців 7-10 років. Для 393 обстежуваних коефіцієнт кореляції є статистично достовірним, якщо їх абсолютна величина не менша 0,196, при  $P<0,05$  [Ашмарин Б., 78].

Наведені в таблиці дані свідчать про відмінність тісноти кореляційного зв'язку показників із роботою швидкісно-силового характеру від 0,002 до 0,419.

Характеризуючи отримані дані окремо з кожного блоку показників (педагогічних, психофізіологічних, морфо-функціональних), відзначасмо, що у віці 7 років найтісніше зв'язані із роботою швидкісно-силового характеру показники швидкісно-силових здібностей – 0,377. Менш тісний зв'язок спостерігаємо за показниками гнучкості – 0,264, статичної сили – 0,263 та швидкісних здібностей – 0,230

Серед параметрів, що характеризують силову витривалість, достовірний взаємозв'язок виявлено за показниками сили м'язів-згиначів та сили м'язів тулуба – 0,370 та 0,246 відповідно. В той же час за показником сили м'язів-розгиначів кореляційний зв'язок відсутній.

Показники спритності та загальної витривалості із роботою швидкісно-силового характеру взаємозв'язку не проявляють

За показниками, що відображають функціональний стан нервової системи, значимого

взаємозв'язку нами не виявлено.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок показників, що характеризують рухові здібності хлопців 7-10 років до роботи швидкісно-силового характеру**

<b>ПОКАЗНИКИ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ</b>					
Швидкісні здібності	Біг 30 м	-0,230	-0,248	-0,419	-0,353
Швидкісно- силові здібності	Стрибок у довжину з місця	0,377	0,337	0,361	0,320
	Стрибок вгору з місця	0,376	0,336	0,360	0,320
Силова витривалість	Згинання рук в упорі лежачи	0,055	0,236	0,142	0,109
	Підтягування	0,246	0,325	0,132	0,143
	Піднімання тулуба в сід за іхв	0,370	0,346	0,299	0,249
Статична сила	Вис на зігнутих руках	0,263	0,267	0,202	0,102
Загальна витривалість	Біг 1000 м	-0,149	-0,317	-0,242	-0,256
Гнучкість	Нахил тулуба вперед	0,264	0,243	0,160	0,148
Спритність	Човниковий біг 4x9 м	-0,179	-0,214	-0,254	-0,292
<b>ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ</b>					
Функціональ- ний стан соматичної н/с	Сила н/с	0,145	-0,117	0,033	0,023
	Рухливість н/с	0,094	-0,78	0,148	-0,018
Функціональ- ний стан вегетативної н/с	Ортостатична проба	0,008	0,094	-0,065	-0,114
<b>ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ</b>					
Антropомет- ричні показники	Зріст	-0,153	0,080	0,133	-0,77
	Вага	-0,132	0,065	0,133	-0,015
	ОГК	-0,162	-0,037	0,066	-0,034
Аеробна потужність функціональ- ної системи	ЕГК	0,031	-0,022	0,285	0,025
	ЖСЛ	0,196	0,014	0,057	-0,125
	МСК	0,189	0,013	0,122	-0,126
Анаеробна потужність функціональ- ної системи	Штанге	-0,067	-0,08	-0,037	-0,096
	Генча	-0,096	-0,047	-0,166	-0,106
Економіч- ність функ- ціональної системи	ЧСС	0,037	0,005	-0,173	-0,125

У групі морфо-функціональних показників слабкий взаємозв'язок із швидкісно-силовою роботою спостерігаємо лише за показником, що характеризує аеробну потужність

кардіореспіраторної системи – ЖЄЛ (0,196). За іншими параметрами взаємозв'язку нами не виявлено.

Серед педагогічних показників, що проявляють найбільший кореляційний зв'язок із роботою швидкісно-силового характеру у 8 років, відзначаємо швидкісно-силові здібності – 0,337 та загальну витривалість – 0,317.

Менш тісно пов'язані параметри, що відображають силову витривалість, в середньому 0,302 та статичну силу – 0,267. Низьку тісноту взаємозв'язку відзначаємо за показниками швидкісних здібностей та гнучкості – 0,243 і 0,214 відповідно.

Показники, що характеризують психофізіологічні та функціональні параметри, взаємозв'язку із швидкісно-силовою роботою не проявляють.

Представлені дані 9-річних дітей показують різну тісноту взаємозв'язку між досліджуваними параметрами та роботою швидкісно-силового характеру.

Розгляд отриманих результатів виявив найбільшу ступінь інформативності показників швидкісних здібностей – 0,419 та швидкісно-силових здібностей – 0,361; дещо менший зв'язок спостерігаємо в групі показників загальної витривалості та спритності (0,242; 0,254).

Низьку тісноту взаємозв'язку виявлено за показником статичної сили – 0,202

Серед параметрів, що характеризують силову витривалість, лише за показником сили м'язів тулуба відзначаємо достовірний кореляційний зв'язок – 0,299.

Показник гнучкості значимого впливу на рівень роботи швидкісно-силового характеру не проявляє.

У групі показників, що характеризують психофізіологічні та морфо-функціональні особливості, значимого взаємозв'язку не спостерігаємо. Винятком є лише показник ЕГК ( $r = 0,285$ ), зв'язок якого із роботою швидкісно-силового характеру проявляється на середньому рівні значимості.

Наведені в таблиці дані 10-річних хлопців свідчать, що досліджувані параметри по-різному пов'язані із роботою швидкісно-силового характеру.

Так, найтісніше пов'язані показники швидкісних та швидкісно-силових здібностей – 0,353 і 0,320 відповідно.

Менш тісно пов'язані показники, що відображають загальну витривалість – 0,292 та спритність – 0,249.

В той же час для параметрів, що характеризують силову витривалість, достовірно значимий кореляційний зв'язок спостерігаємо лише за показником сили м'язів тулуба – 0,249.

За показниками статичної сили та гнучкості значимого впливу на рівень роботи швидкісно-силового характеру нами не виявлено.

У блоці психофізіологічних показників взаємозв'язок із роботою швидкісно-силового характеру практично відсутній. Аналогічні результати спостерігаємо і за показниками, що характеризують функціональний стан організму дітей.

Аналіз значимості тестів хлопців 7-10 років показав, що досліджувані показники з постійнотю прояву інформативності у віковому аспекті значно відрізняються.

Так, показник швидкісних та швидкісно-силових здібностей є інформативним у всіх вікових періодах.

Серед параметрів, що характеризують силову витривалість, лише показник сили м'язів тулуба проявляє середній рівень інформативності від 7 до 10 років.

Показник статичної сили у 7-9 років проявляє низький рівень значимості, а у 10 років він знижується і вже не досягає критичного.

В той же час протилежні результати спостерігаємо за показником загальної витривалості. Будучи недостатньо інформативним у 7 років, в подальші вікові періоди його значимість зростає і набуває середнього рівня. Аналогічні результати виявлені і за показником спритності.

Показник гнучкості виявився інформативним лише у 7 та 8 років.

Як бачимо, серед параметрів рухової функції інформативними для швидкісно-силової роботи у віці 7-10 років є швидкісні та швидкісно-силові здібності, силова витривалість м'язів тулуба, загальна витривалість та спритність.

За показниками психофізіологічних особливостей та морфо-функціональних можливостей інформативних для цього вікового періоду критеріїв нами не виявлено, що

пов'язане, напевно, із особливостями розвитку організму дітей цих вікових категорій (переважанням процесу збудження над процесом гальмування, нерівномірністю частоти серцевих скорочень, недосконалістю дихальної системи).

Низька інформативність деяких показників в окремих вікових групах не означає, що вони не повинні розглядатись в якості критеріїв відбору. Кінцевий висновок про їх значимість можна буде зробити тільки після вивчення стабільності даних показників.

Виявлення і використання інформативних критеріїв сприятиме більш точному визначенню моторної обдарованості дітей 7-10 років до певної рухової діяльності із подальшою орієнтацією для занять у спортивних секціях.

### Література :

1. Баландин В.И., Блулов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М : ФиС, 1986. – 192 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М : ФиС, 1983 – 153 с.
3. Зациорский В.М., Булакова Н.Ж Георетические и метрологические основы отбора в спорте (Уч пособие для слуш УСО и ВШТ). – М.:ГЦОЛИФК, 1980 – 41 с
- 4 Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М : ФиС, 1984. – 159 с.

Ігор Бакіко

## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ШКІЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Спроби запровадження фізичної культури в школи Росії відбувались з початку XIX ст. У постанові 1804 року говорилося: «Там, де можливо, належить проводити заняття танців, музики і тілесних вправ». Через відсутність викладацьких календарів, нестачі фінансування вона так і лишилась не реалізованою. Виняток складали лише леякі навчальні заклади – кадетські корпуси, ліцеї, військові гімназії і комерційні училища.

Після поразки Росії в Кримській війні спостерігається помітна активізація процесу фізичної підготовки військовослужбовців: були переглянуті військові статути, в навчання військ запроваджена гімнастика. Але для покращання фізичного розвитку призовників необхідно було потурбуватися і про фізичне виховання дітей шкільного віку. Під впливом військового відомства Міністерство народної освіти в 1873 році випустило «Керівництво з гімнастики для сільських і народних шкіл». Але на практиці воно не спрацювало, бо фізичним вихованням займались не спеціалісти (в кращому випадку, унтерофіцери).

У 1876 році Міністерство народної освіти видає наказ про обов'язкове запровадження гімнастики в чоловічі навчальні заклади. Але з виникненням епідемій (1884, 1885, 1887 рр.), а також через перевантаження навчальних планів цей наказ було відмінено.

У квітні 1889 року Міністерством народної освіти була затверджена інструкція для викладання гімнастики в чоловічих навчальних закладах, де, крім загальних положень, які стосувалися завдань фізичного виховання молоді, містилася програма фізичних вправ, яка запроваджувалася у школи. Програма складалася з настанов щодо стрійової підготовки, настанов з вільних рухів, а також переліку вправ з приладами.

Введення у шкільну програму занять фізичними вправами, як обов'язкового предмета, повинно було позитивно вплинути на фізичне виховання та розвиток дітей. Але цієї мети не було досягнуто. У 1899 році на засіданні Педагогічної ради при Московському університеті, присвяченій 10-річній роботі по вище згаданій інструкції, говорилося: «Мета була поставлена велика, але здійснення її нездовільне. Приміщені в багатьох навчальних закладах для гімнастики не було, і вона проводилась у запилених коридорах. Через відсутність підготовленого складу гімнастику викладали офіцери та напівлітерофицери, в системі гімнастики встановлені у 1889 році, є багато корисного, але й багато ненеопрібного. Саме те, що є в ній корисного, в школах не практикується, а те, що практикується, то ненеопрібне. Тому комісія з питань фізичного виховання прийняла постанову «Про негайне припинення викладання гімнастики в тому вигляді, в якому вона проводиться».

Не викладалась гімнастика і в жіночих навчальних закладах. Дівчата з дворянських сімей виховувались в інститутах-пансіонатах, де їм прищепляли «благородні манери», навчали бальних танців. Велику увагу звертали на поставу, але формування її здійснювали не фізичними вправами, а через необхідність носіння корсетів.

Після політичних подій 1917 року фізичне виховання почало свій розвиток фактично з початку. У 1918 році було прийнято декрет про те, що затверджується спеціальне відомство (Всеобуч), в складі якого організовано відділ фізичного виховання. У 1919 році відділом було розроблено зміст занять фізичною культурою з дітьми і підлітками. Ці матеріали стали основою для складання губернськими відділами народної освіти своїх програм.

Програми розроблялись учителями, інспекторами або інструкторами фізичної культури і затверджувались губернськими науково-методичними радами. Програми значно відрізнялись за змістом. Одні з них були складовою частиною загальноосвітніх програм і мали короткий перерахунок фізичних вправ, які потрібно застосовувати на заняттях. Були складені і спеціальні програми з фізичного виховання. Наприклад, в основу програми, яка була розроблена Іркутським губоном, була покладена сокільська система із збереженням її термінології. Програма починалася вступом з детальними методичними вказівками і перерахунком необхідного для занять інвентаря (м'ячі, палиці, скакалки, булави тощо). Друга частина складалася із змісту заняття фізичними вправами для різних вікових груп (7-9, 9-11, 11-14, 14-18 років). Кожна вікова група починалася з опису анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей. Третя частина програми містила перелік фізичних вправ, що були об'єднані в чотири додатки. вільні вправи; вправи із палицями; вправи з булавами, вправи із живою опорою в парах.

Зміст програми, як правило, складали гімнастика і спортивні вправи. Останні повинні були служити засобом дій на фізичну і психічну природу дітей. В розділі «Гімнастика» були порядкові вправи, ходьба, біг, стрибки (у довжину, у висоту, в глибину, з поворотами), лазіння, боротьба (прийом нападу і захисту), піднімання, перенесення, штовхання і перекидання вантажу, вільні рухи, вправи із пристроями (булави, палиці, м'ячі). До спортивних вправ відносились плавання, ходьба на лижах, біг на ковзанах, веслування, ігри (волейбол, баскетбол) [2].

Після відомих постанов партії та уряду в 1927 році була прийнята нова програма з фізичного виховання. Ця програма мала багато нового, була більш науково оформлена. Але вона була єдиною для всіх Радянського Союзу. На наш погляд, саме починаючи з цієї програми, перестали враховувати у фізичному вихованні регіональні, кліматичні й національні особливості.

Пізніше стали проводитись заходи, які були спрямовані на вилучення із програми оздоровчих процедур і профілактичних фізичних вправ. Уроки фізичної культури були проголошені основною формою фізичного виховання в школі.

На цій основі в 1932 році в країні були складені нові стабільні програми, основою яких стали уроки фізичної культури з їх освітньою спрямованістю.

В 1939 році, у зв'язку зі складною міжнародною обстановкою, шкільні програми з фізичного виховання були переглянуті [2].

Після закінчення війни виникла потреба в новій програмі, яка і була розроблена в 1947 році.

У програмі 1954 року знову говориться про необхідність навчання учнів умінь і навичок з основних видів спорту, гімнастики, ігор та розвитку у процесі навчання спритності, швидкості, сили, витривалості. В цій програмі гімнастику як вид спорту замінили на «гімнастичний метод навчання», «природні види рухів» було замінено іншим видом – легкою атлетикою. Нова програма для восьмирічних шкіл, впроваджена у 1960 році, складалася із двох частин. У першій частині вміщувався обов'язковий для всіх шкіл матеріал – теоретичні відомості з гігієни фізичних вправ. У другій частині програми був додатковий матеріал для поглибленого засвоєння одного із перерахованих видів спорту, вибраного кожною школою.

В 1972 році Колегія Міністерства освіти прийняла рішення «Про вдосконалення програми з фізичної культури до 1976 року».

Реформа загальноосвітньої і професійної школи 1984 року поставила питання про

необхідність організації щодених занять школярів фізкультурою. На рішення цього завдання і направлений зміст комплексної програми з фізичного виховання учнів I-XI класів загальноосвітньої школи, яка набула сили з 31 вересня 1985 року.

Вперше в програму були включені приблизний обсяг рухової активності учнів, приблизні вправи для розвитку рухових якостей і вправи для самостійних занять. Більша увага приділяється розвитку рухових якостей. Для цього в програму введені ритмічна гімнастика, ускладнений матеріал смуги перешкод, збільшенні дистанції в бігу, лижаків гонок, кросу. Ці зміни повинні були сприяти підвищенню моторної здібності уроків, а звідси і покращанню фізичної підготовки дітей. Тому навчальні нормативи були підвищені, порівняно з нормативами 1983 року [1, 3].

Таким чином, протягом 1920-1980 років шкільні програми з фізичного виховання змінювались в залежності від суспільно-політичних змін в Радянському Союзі і в світі. Саме ці обставини стали причиною зміни напрямку шкільних програм від військового до спортивного, а потім – до масового.

## Література:

1. Аникиев В.Ф., Соколов А.М., Худяков В.П. Исследование эффективности некоторых вариантов школьной программы по физической культуре // Физическое воспитание и школьная гигиена. Тезисы IV Всесоюзной конференции – Ч I – М., 1991 – С.4
2. Бондаревский Е. Я., Кадетова А. В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе - №3 4 – С 31-35.
3. Горшков В.П., Вавилов Ю.Н. Вариант программы физического воспитания школьников // Физическое воспитание и школьная гигиена. Тезисы IV Всесоюзной конференции. – Ч.I. – М , 1991. – С.13

Генадій Петренко

## ГЕНЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

У системі загальної освіти на сьогоднішній день з'явилися педагогічні завдання, які раніше не ставились. Це цілеспрямований розвиток здібностей учнів.

У комплексній програмі з фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл досить велика увага приділяється розвитку в школярів координаційних здібностей (КЗ). Однак, питання розвитку координаційних здібностей залишаються поки що недостатньо вивченими.

Новим та перспективним напрямком у галузі вивчення проблеми діагностування рухових здібностей людини є вивчення генетичних маркерів, до рахунку яких належить метод дерматогліфіки [2; 3, 4].

С всі підстави вважати, що моторика людини генетично обумовлена в розвитку. Прогнозування розвитку КЗ ще в ранньому віці за генетичними маркерами (зокрема, з дерматогліфіки рук) с джерелом інформації не тільки для вчених, тренерів, але й, безпосередньо, для вчителів фізичної культури.

Аналіз та узагальнення розрізнених результатів у галузі діагностики КЗ людини визначили мету нашого дослідження, яка полягала в тому, щоб показати перспективність та необхідність використання методу дерматогліфіки в цій галузі наукового знання.

Наша мета конкретизована в наступних завданнях.

1) визначити рівні розвитку КЗ у дній за допомогою спеціально підібраних вправ (В. П. Назаров, 1964; Г Ю Круцевич, 1985; Л.В. Волков, 1997).

2) з'ясувати наявність задатків на основі дерматогліфічних маркерів і морфологічної будови рук.

Оскільки, проявлення КЗ тісно пов'язане з попереднім руховим актом (П.К. Апохін, 1975; М.А. Бернштейн, 1966), то для оцінки вказаних здібностей ми добирали вправи, з якими діти, що брали участь у дослідженні, переважно були незнайомі (присутній елемент новизни)

Так як порівняння двох або декількох людей по координованості краще за все проводити на тлі однакового фізичного розвитку та підготовленості, вілповідно до цього на констатуючому етапі дослідження нами були обстежені школярі 5-6 класів віком 10-11 років.

Завдання, які були спрямовані на вивчення КЗ школярів, добиралися нами з урахуванням головних компонентів координації рухів, до яких належить: узгодженість рухів різних частин тіла.

У досліджені були використані такі завдання, відтворення просторового параметру координації рухів (ПКР), відтворення силового ПКР, кидки волейбольного м'яча в ціль, вправа на рухову пам'ять.

За результатами виконання завдань учні були розподілені на групи. У першу групу А (яка склада 25%) увійшли діти, показники КЗ яких були нижчі еталонних, тобто мали найбільші відхилення від середніх в показниках ПКР. В другу групу Б (яка склада 25%)-діти, показники КЗ яких були вищі середніх, тобто мали найменші відхилення від еталонних. Інші 50 % дітей, показник яких за результатами виконаних завдань являли собою середні значення, у подальших генетичних дослідженнях не враховувались.

У генеральній сукупності ці групи представлені неоднаково. За результатами виконання завдання №1 в групу А увійшли діти у кількості 27 хлопчиків та 29 дівчат, в групу Б - 26 та 29 школярів (відповідно хлопчиків та дівчат).

За результатами виконання завдання №2 групу А склали діти у кількості 25 дівчат та хлопчиків у кількості 27 чоловік, групу Б - дівчата-26, хлопчики-27 чоловік

За результатами виконання завдання №3 склад груп був такий: група А - 29 дівчат та 27 хлопчиків, група Б - 30 дівчат та 27 хлопчиків.

За результатами виконання завдання №4 кількість дітей розподілилася так: група А-30 дівчат та 30 хлопчиків, група Б- 32 дівчинки та 30 хлопчиків

Нами також був розрахований інтегральний показник КЗ, тобто «підсумковий градієнт координації» всіх чотирьох завдань.

Загалом у дослідженнях взяли участь 120 дітей.

Слід відзначити, що «підсумковий градієнт КЗ» був розрахований за методикою, коли кожному з показників рівня координацій присвоювався ранг від одного (кращий показник) до 120, при градієнти 90 (гірший показник). Найменший підсумковий ранговий показник стверджує про кращу координацію, згідно з цим, найбільший – про гіршу. Така процедура дозволили уникнути тренду.

Кількість дітей, які увійшли в групу А( за показниками «підсумкового градієнту КЗ»), склада 30 дівчат та 30 хлопчиків

Вибір в якості досліджуваних дітей саме цього віку пояснюється тим, що вік з 10 до 11 років за даними кількості дослідників є найбільш сприятливим для розвитку та формування КЗ, а Л.В.Волков відрізняє, що «zmіни гемів зростання в інші вікові періоди статистично не суттєві». [1. С.58].

Для визначення наявності задатків до розвитку КЗ на основі вивчення дерматогліфічних маркерів були проведені дослідження за методикою Т. Д. Гладкової [4] та вивчення морфологічної будови рук .

Вивчення дерматогліфіки пальців, а саме – кількості гребінців на апікальних подушечках дистального ряду фаланг, які побічно вказують на швидкість розвитку нервової системи та в більшій мірі визначають кінцевий фенотип [2], показує, що у дітей з високим рівнем КЗ показник підсумкового гребінцевого рахунку на десятьох пальцях рук (TRC) суттєво відрізняється від того ж показника у дітей з низьким рівнем КЗ в кожному з чотирьох завдань, а також від показників TRC, розраховані за інтегральним показником координації, тобто «підсумковим градієнтом координації» всіх чотирьох завдань.

Аналіз вже вказаних показників TRC показав, що суттєвої різниці між групами хлопчиків та дівчат не виявлено.

Розглядаючи середні величини дерматогліфічних показників, знайдено суттєві відмінності тільки для окремих показників дерматогліфіки дозвонь у двох вже вказаних груп дітей.

Так, нами визначено суттєві відмінності ( $P > 0,001$ ) у дітей групи Б (високий рівень КЗ)

від групи А (низький рівень КЗ) за відстанню між пальцевим трирадіусом с та осевим і лівої руки.

Ознаки, що вивчалися як об'єкти генетичного аналізу, мають дуже суттєві особливості, які не можна не враховувати. Для дітей, які мають більшу склонність до розвитку координації силових зусиль, існують деякі відмінності у дерматогліфічних показниках між хлопчиками та дівчатками. Що, власне кажучи, є характерним і для інших трьох завдань на координацію. Відзначимо і деякі схожості дерматогліфічного комплексу в хлопчиків при визначені точності рухів у вправах балістичного характеру (завдання №2) та координованості рухів, які складаються з показників відстані між пальцевими трирадіусами б та с на правій руці (критерій Сьюдента дорівнює 4,0;  $P > 0,001$  та 3,77;  $P > 0,001$ , згідно із завданням №2 та завданням №3), кут, який утворено трирадіусами dat на лівій руці ( $t = 3,84$  та 4,26) та відстанню між пальцевим трирадіусом с та осьовим трирадіусом і лівої руки.

Аналогічна схожість комплексу спостерігається і в дівчат при визначені точності рухів у вправах балістичного характеру (завдання №2) та рухової пам'яті (завдання №4), для яких загальними є показники відстані між пальцевим трирадіусом с та осьовим трирадіусом і лівої руки, і кут між трирадіусами ctd лівої руки ( $P > 0,001$ ).

Аналіз тотальних показників пальцевої дерматогліфіки (таб. 1,2) показав, що суттєвої різниці між групами дітей з високими та низькими показниками здібностей, які проявлена в завданні на координованість рухів за підсумком кількості делт ( $F_{tr}$ ) та різних типів візерунків, не спостерігається.

**Таблиця 1**  
**Середні показники пальцевої дерматогліфіки для підсумкових даних обох рук у школярок з низьким (група А) та високим (група Б) показниками координованості рухів.**

Досліджувані групи	Показники дерматогліфіки				
	Ftr	A	R	U	W
А	11,7	1,8	0,40	5,6	2,60
Б	11,8	1,9	0,36	5,1	2,64

**Таблиця 2**  
**Середні показники пальцевої дерматогліфіки для підсумкових даних обох рук у школярів з низьким (група А) та високим (група Б) показниками координованості рухів.**

Досліджувані групи	Показники дерматогліфіки				
	Ftr	A	R	U	W
А	11,7	1,8	0,40	5,6	2,60
Б	11,8	1,9	0,36	5,1	2,64

Крім вже описаних дерматогліфічних досліджень, нами вивчався зовнішній бік рук. Визначалися морфологічні особливості будови рук та їх взаємозв'язок з рівнем розвитку КЗ. При виконанні вправ на точність відтворення м'язового зусилля характерною ознакою для дітей з низьким рівнем КЗ є те, що у 75% випадків права рука чотири більша за ліву, у 80% випадків перший палець має перерозгин до зовнішнього боку в області кінцевої фаланги на обох руках і з імовірністю 68,8% дозволяє стверджувати, що діти з низьким рівнем КЗ мають широке зап'ястя. Навпаки, для дітей з високим рівнем КЗ характерною ознакою є відсутність перерозгину фаланг будь-якого пальця, наявність вузького зап'ястя. З імовірністю 78,8% ми можемо здійснювати прогноз на основі однакової величини рук. Для завдання на точність у вправах балістичного характеру та завдання на координованість рухів істотно достовірних різниць не знайдено. Для завдання на рухову пам'ять такі розрізнення у дітей з низьким рівнем КЗ знайдено лише тільки за одною ознакою – це наявність рук корпуслного типу (імовірність даного випадку складає 60%).

Таким чином, нами представлені результати деяких досліджень у генетиці КЗ і показані можливості використання генетичних маркерів на прикладі визначення одного з видів КЗ, таких як здатність оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів.

**Література:**

1. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К. : Здоров'я, 1981.
2. 116 с.
3. Воробьев К. Маркировка таланта // Физкультура и спорт, 1995. - №4. – С. 6-7.
4. Гладкова Т.Д. Кожные узоры кисти и стопы обезьян и человека. - М: Наука, 1966. - 149с.
5. Сергиенко Л.П. Генетические факторы в развитии и физическом воспитании человека: Дис. ... док. пед. наук. – Николаев, 1993. – 543 с.

Віктор Шандригось

## **ДО ПРОБЛЕМИ ЗМІСТУ ШКІЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Непідготовлене тіло не може  
стати середовищем зародження  
вищої мудрості і духовної  
досконалості*

*Даоський мудрець*

Розбудова національної системи фізичного виховання повинна стати однією з ланок у планшугу соціально-економічних реформ в Україні. Потреба суспільства у фізично здорових громадянах зростатиме залежно від ефективності перебудових процесів в економіці держави [1]. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація, різко погіршився стан здоров'я і фізичної підготовленості дошкільників, учнівської і студентської молоді [2,3]. Це насамперед пов'язано із кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості люднини. Звичайно, перші кроки в зміцненні здоров'я і фізичному розвиткові дітей роблять у дошкільному віці і в школі. Однією з основних причин кризи є недооцінка в дошкільних установах, в навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління [4].

Дослідження М.Антропової, Л.Волкова, Е.Вільчковського, В.Ляха, В.Новосельського та інших свідчать, що стан здоров'я та фізичного розвитку школярів значною мірою залежить від їхнього способу життя, до основних компонентів якого належать раціональне харчування, навчально-виховна діяльність, заняття фізичними вправами, повноцінний активно-пасивний відпочинок, заартування організму тощо. Серед зазначених чинників надзвичайно важливу роль відіграє фізичне виховання в школі. Систему його організації, зміст, форми і методи регламентує програма з фізичної культури [1].

Зміст програми фізичного виховання повинен відповідати стратегічним завданням фізичного виховання дітей і молоді, це, перш за все, збереження та зміцнення їхнього здоров'я на принципах здорового способу життя; набуття знань і вмінь; формування у дітей фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні [5,6,7,8,9].

Зміст шкільної програми фізичного виховання повинен мати чітку гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонічному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби у зміцненні здоров'я та вдосконаленні. Реалізація змісту програми має сприяти залученню вихованців до всіх цінностей фізичної культури, задоволити їхні потреби у фізичному розвитку, забезпечувати їхній науково обґрунтований обсяг рухової активності [10,11].

Шкільні програми фізичного виховання за своєю спрямованістю можна об'єднати в декілька груп:

*Оздоровча спрямованість* Прихильники цього напрямку вважають за головне

ртування дітей, можливість дати їм вдосталь порухатися, розучувати вправи, які можуть витись під час роботи і відпочинку. Уроки фізичної культури проводяться лише на свіжому ітрі, в режимі дня передбачені паузи для рухової активності, діти залучаються до інших занять фізичними вправами після уроків [2,12,13,14,15,16].

**Освітня спрямованість** Використовуючи дані програми, вчителі фізичної культури тягнуть акцент на навчання школярів руховим навичкам та умінням, отриманням якими є про свій організм і фізичну культуру, поглиблена засвоєння одного або кількох видів фізичних вправ, видів спорту, оволодіння учнями методами самоконтролю за фізичним станом та способами самостійного впливу на своє тіло [17,18].

**Тренувальна спрямованість** Уроки фізичної культури, які проводяться за програмою, якою напряму мають тренувальний характер, тому фізичне навантаження на таких уроках є більшим, ніж на звичайних. За даними вчителів фізичної культури, які працюють в цьому напрямку, їх вихованці мають кращі показники фізичного розвитку і підготовленості відносно з однолітками, які займаються за програмами фізичного виховання іншого напрямлення [19,20].

**Спортивна спрямованість** Спортивні педагоги, які притримуються такого підходу, живо розповсюдженої в останній час, вважають, що всі завдання шкільного фізичного виховання можна вирішити на основі одного, певного виду спорту [21,22,23].

Існує також думка про те, що проблеми сьогоднішнього фізичного виховання в його мірі спортивизації [24], що спричинює ряд негативних моментів, які притаманні спорту. Шкільники таких поглядів бачать вихід у збільшенні варіативності шкільної програми за рахунок неспортивних видів рухів.

Безумовно, кожен із цих напрямків має свої переваги. Але аналіз програм фізичного виховання, а також її практичної реалізації показав, що однією з головних проблем є практична відповідність шкільного документу основному завданню фізичного виховання. У шкільній рамі фізичного виховання вчителям пропонується навчити дітей техніки 10 (!) видів руху. Замість розвитку життєво важливих якостей, на базі яких формується здоров'я, вчитель зможе зробити чогось і якось навчати учнів. Якщо ще взяти до уваги малу кількість годин для заняття фізичною культурою в межах шкільного розкладу, то виникає потреба у перегляді змісту цієї програми.

Зниження з віком інтересів до заняття фізичними вправами пояснюється, на нашу думку, і тим, що чинна програма не забезпечує достатньої ігрової підготовки учнів. Інтереси до спортивного виховання від класу до класу специфічних легкоатлетичних і гімнастичних вправ згасає, а відведеного в межах програми, не вистачає, щоб навчити учнів грati в ту чи іншу тивну гру. Водночас чинна програма з фізичної культури вимагає вивчення в V-VII класах елементів двох ігор. На наш погляд, доцільніше було б значно збільшити в програмі час на вивчення спортивних ігор (за рахунок часу, виділеного на інші розділи), причому в V-VII класах зосередити увагу на вивченні однієї гри, в залежності від умов школи та підготовки учнів. Ідея полягає в тому, щоб якомога раніше навчити учнів грati хоча б в одну із тивних ігор. Звичайно, такий перерозподіл навчального часу повинен бути забезпечений ально-матеріальною базою та відповідним спортивним інвентарем. І лише після того, як навчаться грati в одну гру, переходити до вивчення елементів іншої і повернутися до іншого розподілу навчального часу між розділами шкільної програми. Окрім цього у школі потрібно розширити коло використання на уроках фізичної культури інших видів, народних ігор. Адже через гру легше прищепити дітям потребу в рухах, ніж зробити це ляхом виконання тривалої монотонної роботи.

Нині діюча шкільна програма фізичного виховання лише маніфестує зміцнення здоров'я дітей. На практиці ж все по-іншому. Перш, ніж зміцнити здоров'я дітей, їх потрібно енергетично оздоровити і лише після цього ставити завдання на зміцнення їхнього здоров'я. Стартовому розв'язанню цих завдань, на нашу думку, сприяло б введення до навчальної програми таких розділів, як гігієна фізичної культури у повному обсязі, дихальна, корегуюча і гігієнічна гімнастика, лікувальна фізична культура і масаж, а також введення сучасних різновидів систем, спеціальних комплексів фізичних вправ чи засобів, які дають змогу спрямовано впливати на стан фізичного здоров'я і рівень фізичної підготовленості. До них

належать системи П.Іванова, М.Амосова, К.Купера, К Ніни тощо. На ці розділи, ми впевнені, не школа буде витратити час. Отримані вміння і навички обов'язково згодяться в особистому і майбутньому сімейному житті. До того ж відпаде потреба у довідках про звільнення від занять фізичною культурою.

Доцільно також запровадити в школі тестування рівня фізичного розвитку і резервів здоров'я учнів. Це, як свідчить практика, підвищує іхню зацікавленість до занять фізичною культурою.

Також окремо слід сказати, що зміст шкільних програм фізичного виховання повинен відображати особливості умов регіону проживання, національні особливості, традиції та місцеві умови, наявність навчально-спортивної бази, інтереси та запити дітей окремих вікових груп, а також, що найважливіше, стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Підsumовуючи, зазначимо, що шкільну програму потрібно орієнтувати не лише на «наповнення» учнів знаннями, уміннями і навичками, а на навчання їх того, як турбуватись про своє здоров'я кожний день, кожну хвилину, як використовувати фізичну культуру в якості профілактичного засобу від хвороб. Шкільна програма з фізичної культури повинна забезпечувати підготовку учня до того, як вести здоровий спосіб життя. Така спрямованість програми дозволить будь-якому учню завжди (без пропусків) займатись на уроках фізичної культури, допоможе фізично слабким з часом перейти в категорію «фізично здорових». Ці зміни в програмі дадуть змогу перетворити урок фізичної культури в урок радості і здоров'я.

## Література:

- 1 Вільчковський Е. та ін. Науково-методичні вимоги до складання програм з фізичної культури // Фізичне виховання в школі.-1997.-№4 -С 2-4.
2. Дубенчук А. Стандарт потрібен, але... // Фізичне виховання в школі.-1998.-№1.-С 10-12.
- 3 Кучеров І. Здоров'я нації—проблема педагогічна // Фізичне виховання в школі.-2000 - №1.-С 51-53
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі.-1998.-№2 -С 2-7
5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства Освіти України.-1996 -№9 -С.9-15
6. Державна національна програма «Освіта» / Україна ХХІ століття /.-К.: Райдуга, 1994 - 62с
7. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі.-1999 -№3 -С.29-32.
8. Закон України «Про Фізичну культуру і спорт» -К, 1994.-22с.
9. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання—здоров'я нації» -К.,1998
10. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі.-1999 -№3 -С.32-34,
11. Шаулин В.Н. Стройте новое, не разрушая старого // Физическая культура в школе - 1991.-№4.-С.3-7.
12. Шлемин А.М., Литвинов Е.И. Не по видам спорта, а по нацелености упражнений // Физическая культура в школе.-1988 -№10 -С 29-32.
13. Хитайленко Н.А. Давайте расставим акценты // Физическая культура в школе.-1998 - №4.-С.88-89.
14. Саенко Н.И. Учить детей здоровому образу жизни // Физическая культура в школе.- 1991.-№6.-С.10-11.
15. Зайцев В.И. Главные причины // Физическая культура в школе.-1990.-№12 -С.8.
16. Жижин П.М. Какой быть физической культуре // Физическая культура в школе.- 1996.-№3.-С 8-9
17. Байков В.П. Уроки должны в основном носить образовательный характер // Физическая культура в школе -1995.-№4 -С.6

18. Лукьяненко В.ІІ. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура. воспитание, образование, тренировка.-1999.-№1-2.-С.18-25.
- 19 Каменцер М.Г Основная задача—всестороннее физическое развитие // Физическая культура в школе -1991.-№10.-С.8
20. Сергеев В. Современный урок допустим ли тренинговый подход // Физическая культура в школе -1995.-№3 -С 6-7
21. Сашко А. Восточные единоборства—в школьную программу // Физическая культура в школе -1999.-№1.-С 48.
- 22 Сергеев В Спорт на уроках физической культуры // Физическая культура в школе.-1996.-№4 -С.8.
23. Борейко М. Фізичний стан учнів першого класу м. Гернополя та можливості його удосконалення засобами легкої атлетики // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту.-Львів: ЛДІФК, 2000 -Випуск 4.- С.133-135
24. Микрюков В Ю. Не надо обманывать // Физическая культура в школе.-2000.-№2.- С.16-17

Інна Асаулюк

## СТРУКТУРА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СЕМИБОРОК

В результаті теоретичних і експериментальних досліджень було розроблено концепцію системи підготовки багатоборок (А.Д. Комароая, 1992), яка розкриває принципово нові підходи до організації управління цією системою. Відповідно до концепції для вирішення задач підготовки семиборок ми використовували наступні основні підсистеми управління підготовки семиборок

1. Визначення вихідного стану підготовленості спортсменки і прогнозування модельних характеристик стану, необхідного для досянення запланованого результату
- 2 Розробка програми, що розкриває поєднання процесу виховання, тренування, змагань і відновлення на основі вихідного рівня підготовленості відібраних перспективних спортсменок і модельних характеристик, рівня которых необхідно досягти
3. Система контролю за виконанням запланованої програми і порівняння отриманих результатів із проміжними характеристиками

Узагальнення досвіду передової спортивної практики (В.М. Бистров, 1962; М.О. Годік, 1982; Л.С. Іванова, Л.А. Васильєва, 1979, А.Д. Комарова, Ф.А. Йорда:ська, 1986 та ін.) дозволило нам в своїх дослідженнях застосовувати комплексно-спеціалізовану структуру організації тренувального процесу семиборок, згідно з якою протягом 2-2,5 місяців використовувалося концентроване силове навантаження, яке у рівних співвідношеннях чергувалося з концентрованим тренуванням з удосконаленням техніки і швидкісно-силових якостей:

- хвилеподібність навантаження в коротких фазах, що зумовлена частішим і яскраво вираженим чергуванням навантаження;
- домінуюча інтенсивність навантаження у відносно короткі тренувальні одиниці;
- керована система змагань, яка визначала інтенсивність рівня розвитку і збереження спортивної форми,
- незначна різниця (до 15-20 %) в обсягах навантаження між підготовчим і змагальним періодами

Залежно від завдань та етапу тренувального процесу щодо розподілу навантажень нами частине застосовувалися хвилеподібна (із поступовою зміною параметрів обсягу і інтенсивності) і варіативна (із різкими коливаннями) структури навантаження.

У побудові тренувального процесу на етапі, що передував безпосередній передзмагальний

підготовці, ми враховували рекомендації F. Dick (1985) з нашими доповненнями:

- як правило, дотримувалися двомісячного терміну тренування після попередніх змагань;
- змагальні мікроцикли будувалися на тих же основах, що і тренувальний. Всі мікроцикли етапу безпосередньої передзмагальної підготовки (змагальні, тренувальні і розвантажувальні) моделювали основні умови майбутніх змагань і підготовку до них;
- етап поділявся на дві різні частини: перша - 3-4 тижні, друга - 3-4 тижні.

В розробці структури тренувального процесу ми надавали особливої уваги управлінню процесом тренування як свідомого пристосування всієї системи спортивного тренування до індивідуальних особливостей семиборок та їх функціональних можливостей.

Ми не цілком згодні з думкою деяких авторів (В.К. Балысевич, 1983; В.П. Борзов, 1973; Г. Гальченко, 1962; Л.С. Іванова, Л.А. Васильєва, 1979) про те, що головне в управлінні тренувальним процесом - це регулювання впливів навантажень на спортсмена в процесі тренувань. Як показують результати наших досліджень, крім регулювання впливів навантажень на спортсмена, особливе значення має і та частина керування, що повинна забезпечити оптимальну відповідність між функціональними можливостями спортсмена і навантаженням тренувального дня, а також щоденний контроль за ступінню відновлення спортсменки. При цьому ми дотримуємося системи комплексного контролю за порядком об'єднання параметрів навантаження та їх логічного співвідношення і взаємозв'язку один з одним.

В структурі швидкісно-силової підготовки семиборок значний обсяг навантаження займає бігове тренування. Відповідно до загальноприйнятих норм, ми для цього відводили від 10 до 12 % із загального обсягу навантажень.

Оскільки кросовий і розминковий біг не є розвиваючими засобами бігової підготовки, ми частіше використовували їх з метою підведення організму спортсменок до основної роботи, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи, а також як засоби відновлення. Тому прямого відношення до бігового тренувального навантаження вони не мали, і в ході дослідження цей показник навантаження не враховувався.

Результати експерименту підтвердили передбачення про те, що один із шляхів підвищення результатів у структурі швидкісно-силової підготовки в стрибках у довжину і висоту - це збільшення загальнорічного обсягу до 150-165 стрибків з повного розбігу (на 7 %) і зміщення основних обсягів даного засобу на грудень і травень місяці, а в стрибках у висоту з повного розбігу до 300-350 в рік (на 30 %) і зміщення обсягів навантаження на листопад і квітень місяці.

Технічна майстерність стрибка в довжину з повного розбігу в багато чому визначається рівнем розвитку швидкості, яка лише за 1-1,5 місяці до нових стартів починає наближатися до свого максимуму (А.Д. Комарова, 1985). Використання основних обсягів стрибків у довжину з повного розбігу в цей період дозволило, з одного боку, вдосконалити ритм і швидкість цілісного стрибка і, з іншого боку, визначити його як інтегральний засіб розвитку спеціальних швидкісних можливостей семиборок.

Стрибки у висоту, в силу особливостей своїх просторово-часових параметрів, висувають дещо менші, порівнюючи зі стрибками в довжину, вимоги до розвитку абсолютної швидкості (максимальна швидкість розбігу в стрибках у довжину в семиборок - 9 м/с, а в стрибках у висоту - 6,2 м/с). Все це дозволяє вдосконалювати техніку стрибка у висоту в спортсменок на тому етапі, коли окремі обсяги швидкісного навантаження досягли максимальних величин, а силова підготовка семиборок знаходиться в стадії підвищення коефіцієнтів використання силового потенціалу, тобто це період від квітня до кінця листопада. Поєднання по місяцях ударних навантажень окремих обсягів стрибків у довжину з короткого розбігу і стрибків у висоту з повного розбігу дозволило за рахунок ефекту переносу рухової навички (так як ці засоби за більшістю біомеханічних критеріїв співпадають) в скорочений часовий відрізок вирішити відразу два завдання: вдосконалити техніку стрибка у висоту з повного розбігу і техніку відштовхування в стрибках у довжину з короткого розбігу. Розведення основних обсягів по окремих засобах технічної стрибкової підготовки для стрибків у довжину і висоту дозволило знизити навантаження на опорно-руховий апарат і, можливо, тим самим попередити травми.

В результаті проведених досліджень було також встановлено, що у семиборок силове навантаження є основним компонентом формування спеціальної підготовленості, за рахунок великої кількості видів швидкісно-силової структури рухів, і в той же час воно не пов'язане ні з одним із видів спеціальної підготовки.

Добре поєднуються за всіма параметрами засоби локального характеру (біг по дистанції від 60 до 400 м) і стрибкові засоби («короткі» стрибки, скачки і кидки ядер із різних вихідних положень)

## Висновок:

Таким чином, розроблена структура швидкісно-силової підготовки семиборок першого розряду дозволила покращити спортивні результати в стрибкових видах на  $78,2 \pm 43,6$  очок, що є вірогідно переважаючим приростом даного показника, порівнюючи з семиборками контрольної групи.

Розроблено новий підхід до планування швидкісно-силової підготовки і побудови тренування на основі концентрованого розподілу тренувального навантаження для семиборок 2 і 1 спортивних розрядів. Виявлено оптимальну тривалість у плануванні тренувальних навантажень однієї переважаючої спрямованості в залежності від вирішення завдань підготовки - від 6 до 10 тижневих циклів. Для досягнення високого ступеня адаптації до навантажень аеробної і аеробно-анаеробної спрямованості достатньо 6-8 тижнів. При цьому встановлено раціональне поєднання навантажень різної переважної спрямованості, які забезпечують досягнення бажаного кумулятивного ефекту до головних змагань сезону.

## Література:

1. Бальсевич В.К. Многолетняя подготовка спринтеров //Легкая атлетика. - 1983. - № 5 . - С. 6-7.
2. Борзов В.Ф. Секреты скорости. - Москва Физкультура и спорт, 1973. - 64 с
3. Быстров В.М. Онших резервах в пятиборье //Легкая атлетика. - 1962. - № 5 . - С. 7-8.
4. Гальченко Г. Путем многоборья //Легкая атлетика. - 1962. - № 2. - С. 3
5. Годик М А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф.дис. ... докт. пед. наук - Москва, 1982. - 48 с.
6. Иванова Л С . Васильева Л А Значение меры вариативности в тренировочном процессе //Теор. и практ. физич культуры. -1979 -№ 11 - С. 9-12
7. Комарова А.Д. Ученые - многоборцам //Легкая атлетика - 1985 - № 8 . - С. 4-6
8. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дис ... докт. пед. наук. - Москва, 1992. - 52 с
9. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-многоборцев высокой квалификации: Метод рекомендации /Под ред А.Д. Комаровой, Ф.А. Иорданской; ВМФК. - Москва, 1986. - 44 с.
10. Dick F.W. Jumps and the Combined Events //Track and Field Quarterly Review. - 1986/ - Vol. 86, LS 2. - P. 50-52.

Олександр Кузьменко

## ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Для успішної дії будь-якої групи або команди в умовах співпраці і змагання потрібне розуміння групової динаміки. Суттєву роль в ній відіграє лідерство. Лідерство - це результат взаємодії між конкретною особистістю і ситуацією. Зрозуміло, що для керування кожною ситуацією і для розв'язання питань, які випливають з неї, необхідні особливі здібності та вміння. Тому лідерство слід розглядати у тісному зв'язку зі специфікою завдання. Інакше кажучи, якщо людина стає лідером команди, це ще не означає, що вона може бути лідером і в інших видах спортивної діяльності. Зміна групи або умов, звісно, приведе до зміни лідера. На

рис. 1 показано, що від багатьох факторів залежить, чи буде лидером певна особистість

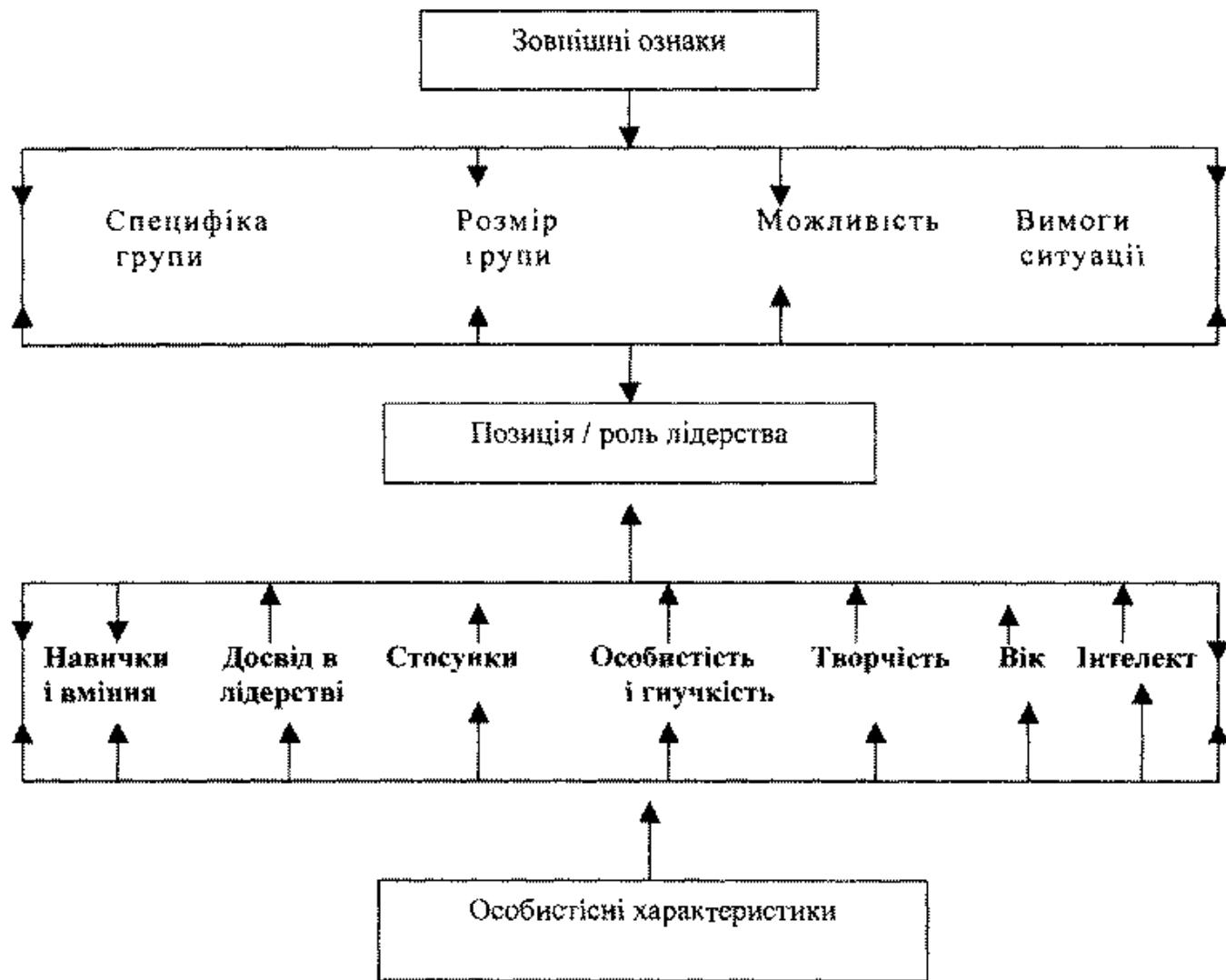


Рис. 1

Що можна сказати про рівень майстерності окремих спортсменів і в зв'язку з цим про їх здатність діяти узгоджено, гуртом? Команда низького класу може іноді завдати поразки команді вищого класу, проте неспроможна вигравати регулярно. Тренер або лідер не в змозі зробити чудо. Хоча талант, якщо він є, необхідний для команди, яка виступає успішно.

Фізична, емоційна і психологічна готовність до змагань звичайно сприяє досягненню оптимальних результатів. Сила, витривалість та інші фізичні якості, що є основою навичок, потрібних для відповідної діяльності, необхідні для їх адекватної реалізації.

Необхідним фактором для цілої низки починань є «довжина лави у команді», тобто достатня кількість гравців в команді.

Усі ці фактори окремо або в комплексі уже неодноразово обговорювалися як потенційні причини успіху чи поразки команди.

Проте тут слід розглянути інші фактори, що діють в складному механізмі функціонування команди, які допомагають або заважають груповій діяльності.

Ефективність групи ніколи, ні в якому разі не є простою сумою ефективності її членів. При взаємодії настає або покращення або зниження якостей окремих гравців. Ціль, що передусім діється, полягає в тому, щоб ефективність команди значно перевищила «суму» ефективності гравців.

Розглянемо декілька факторів функціонування команди. Команда і клуб повинні розглядатися як частини єдиного спортивного і соціального цілого, що міцно взаємопов'язані та взаємозалежні.

Має сенс будувати свою роботу на традиціях, але насамперед вони мають бути створені. Клуб з такими традиціями і великим авторитетом достатньо приваблює юних гравців, котрі вже

через те, що стали членами цього клубу, відчувають певне почуття самоствердження

Існує стадій досвід, за яким поряд з гравцями екстракласу підростають нові гравці високого класу. Для цього кожна команда повинна мати у своєму складі принаймні одного гравця - супермайстра, тобто аса, який був би взірцем для товаришів ці команді. Проте команда може виховати й власного аса. Створити для такого гравця оптимально комфортні умови, аби у нього був стимул залишатися в рідній команді, а не шукати кращої долі, - прямий обов'язок спортивного клубу, але не єдиний.

Спортивна команда діє за принципом соціального гомеостазу. Узгодженість зміцнюється зіткненнями різноманітних сил, що беруть початок з переваги і підлегlosti, необхідності і відповідальності, індивідуальних і групових цілей, суперництва і співробітництва.

Однорідність спортивної команди являє собою міру одинакових або схожих особливостей членів команди. Вона охоплює досить широкий спектр різноманітних ознак: вік, спортивний і змагальний стаж, рівень спортивних досягнень, освіту, сімейні і соціально-економічні умови, інтереси, що не стосуються спорту і гін. Зрозуміло, що найбільш однорідними є шкільні команди, і що однорідність зменшується із збільшенням віку гравців і з підвищеннем класу команди. Наприклад, найменш однорідною є збірна команда, якщо брати до уваги всі вищеперелічені ознаки, але, безумовно, вона є найоднорідніша при розгляді її з позиції класу гравців, рівня їх спортивної форми, основного змагального рівня (синхронізована мотивація: боротьба за честь свого міста, країни).

Команда, де найменш виявляється однорідність психологічних, соціальних, спортивних і змагальних ознак, приходить до позитивної стимуляції, розвиває співробітництво з метою доповнення і компенсації та створює придатні форми взаємної конкуренції.

З'єднаність є мірою взаємозв'язку членів команди, їх співробітництва і залежності гравця-індивіда (гравців) і команди (групні).

З'єднаність здійснюється, головним чином, завдяки двом основним критеріям:

1) емоційному, що виступає на перший план, коли члени команди тягнуться один до одного як гармонійні особистості;

2) функціональному, що переважає в командах, де гравці тягнуться один до одного, нерівно, за все, за принципом співробітництва або функціонального взаємозв'язку.

Емоційні зв'язки гравця типові для аматорських команд, в той час як в професійних переважає функціональний критерій.

На користь такої думки говорить і те, що багато команд добивається своїх кращих успіхів не в той момент, коли ігрові та змагальні якості окремих гравців найбільші, а тоді, коли ними вже досягнутий досить високий рівень соціальної зрілості, і вони починають раціонально ставитися до питання особистого престижу, конкуренції та своїх спеціальних ролей в команді (наприклад, в недалекому минулому команда Запорізького індустріального інституту з гандболу).

Групова ідеологія являє собою систему цінностей, систему норм і систему загальних цілей, які формуються таким чином, що члени команди приймають її більш на віру, (тобто, емоціональні відносини), ніж на засадах висловленіх раціональних точок зору.

Акцент на віру надає потужним клубним ідеологіям силу «легенд». Гравець почуває себе сильним, оскільки він член сильної команди, а команда є силою через те, що складається зі сильних гравців.

Співробітництво і суперництво - це два типи протилежних відношень. У спорту, а особливо в ігрових його видах, суперництво і співробітництво може в певних умовах одночасно зберігатися і розвиватися.

Контрсуперництво двох гравців виражається спеціальною формою їх взаємної співпраці, яка називається тандемом. Справжніми тандемами є тільки ті, які збагачують індивідуальні костюми шляхом спільних дій. Типовим прикладом такого тандему були С. Кущнірюк і Л. Єренштейн, гравці гандбольної команди ЗІІ.

Керівництво командою під час зустрічі є остаточним і найбільш оперативним видом засобів команди. Команда складається із суцільних «нерівностей», а завдання тренера - з'єднати ці «нерівності» в систему, що забезпечить ефективний їх розв'язок. Безперечно, мета, що передбачається, полягає в тому, щоб ефективність команди значно перебільшила «суму»

ефективності гравців. Досягнення такої мети можливе лише при творчому застосуванні наукових і професійних принципів.

## Література:

1. Роберт Н. Сінгер. Мифи и реальность в психологии спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Коузі Б., Паuser Ф. Баскетбол. Концепции и анализ. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Ліндберг Ф. Баскетбол: Игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Гомельський А. Доказы правоты победой. - М.: Советская Россия, 1987.

Сергій Білітюк

## РУХЛИВІ ІГРИ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ДІТЕЙ ВІКОМ 7-10 РОКІВ

Науково доведено, що фізична працездатність є найважливішим показником здоров'я дітей. Щоденна м'язова діяльність із урахуванням вікових особливостей є запорукою нормальног функціонування всіх систем дитячого організму.

Будь-яка діяльність, в яку включається людина, виникає і відбувається під впливом різних зовнішніх факторів, які виступають як її стимули. Під зовнішнім стимулом ми розуміємо будь-яку зовнішню причину, яка викликає ту або іншу діяльність. Для виникнення активної та ефективної діяльності різні стимули повинні викликати мотиви, які є усвідомленнями людиною внутрішніми стимулами діяльності. Г.І.Щукіна [13] підкреслює, що повернення дидактики до особистості учня, що спостерігається останнім часом викликане дослідженнями мотивів навчання. Різні стимули пізнавальної діяльності ведуть до виникнення й розвитку тих чи інших мотивів цієї діяльності. Тому знання мотивів пізнавальної діяльності учнів дозволяє зробити висновки про характер і напрям цієї діяльності, виявити помилки, допущені при організації пізнавальної діяльності, і зробити обґрунтовані рекомендації щодо необхідних змін у діяльності тренера-викладача й учня.

Характер і структура мотивів навчальної діяльності є відображенням специфіки й особливостей організації навчально-виховного процесу і тих засобів, якими тренер і вчитель користуються.

У фізичному вихованні виявлення мотивів, які активізують ставлення дітей, підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом, – одна з важливих педагогічних проблем, тому що мотиви мають визначальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Потребу в руховій активності теперішні школярі (якщо вони не займаються організовано) задовільняють лише на 11%. Шкільні уроки двічі на тиждень забезпечують лише десяту частину необхідної норми рухової активності. Саме тому вивчення мотивів фізкультурно-спортивної діяльності дітей віком 7-10 років, факторів і методів, які сприяють їх формуванню, має позитивний вплив на масове заалучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, на управління процесом їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Формування потреби до занять повинне йти відповідно до механізму формування звичок поведінки, які включені в діяльність, наслідування, набуття позитивного досвіду, повторення (вправ), впливу сильних вражень (рухливих ігор і відвідування змагань тощо).

Концепція фізичного виховання в національній педагогічній системі ґрунтується на синтетичному осмисленні світової педагогічної думки та засвоєнні глибин народної педагогіки. Одним із найдійовіших педагогічних засобів С.Русова [10] вважається рухливі ігри. Слід наголосити, що загалом ігри дослідник розглядає як один із найуніверсальніших засобів: у моральному вихованні (розвиває почуття дисципліни, колективізму, товариськості, сприяє виявленню лідера, тощо), як навчальний засіб (елементарні математичні поняття, відомості з

фольклору й етнографії), як розвиток творчих здібностей та як засіб фізичного виховання. Отже, «задля виховання найбільше можна на дітей впливати за час гри та руху» [10].

Рухливі ігри С.Русова [10-11] пропонує і на так званий «предметний лекцій», яка, у розумінні дослідниць, передбачає: 1) зовнішнє ознайомлення з предметом, його аптерцепція – приймання нових явищ і зв'язок їх зі старими прийманнями; 2) асоціація з іншими подібними; 3) виділення з усіх інших, як нове ясне придбання. Скажімо «предметна лекція про зайця (25-30 хв.) - це не тільки ознайомлення з живою твариною, її характерними властивостями (в той час і руховими), а й елементи естетичного сприйняття, а серед них – «яка-небудь рухавка з піснею про зайчика». Тобто виховний і навчальний процес має сприяти формуванню гармонійної особистості.

Суттєво, що ці теоретичні зауваження відразу ж ілюструються. Так, С.Русова [10] пропонує «рухавки, гагілки, ігри», в описі яких акцентується на особливостях. Скажімо, гра «Зайчик» побудована на імітації та повторенні рухів, «Конопля» – на ритмічності рухів («рухи витримані, не швидкі»). Гра «Жук» сприяє розвитку швидкості та спритності. «Церковці» (для хлопчиків) – сили та витривалості, «Гра у ворона», «Гра в Лиса» та «Лові» – швидкості руху й швидкості реакції, спритності. Великодна гра «Курочки», «Гра в Панаса», «Кіт і Миша» теж орієнтовані на покращання рухливості дітей.

Слово «гра» – широке і загальне. Тому існує багато підходів до визначення цього поняття. Наприклад, гра – це «вид активної діяльності дітей, у процесі якої вони оволодівають суспільними функціями, відносинами та рідною мовою як засобом спілкування між людьми, свідома ініціативна діяльність спрямована на досягнення умовної мети, що добровільно встановлена самими гравцями» [1]. «метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями» [3], «специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги» [2].

Ігри мають велику історію і дуже тісно пов'язуються із національними обрядами та звичаями. Тому використовується термін «народна гра», що передбачає ігрову діяльність людини відповідно на національних традиціях народу. В нашого народу, як стверджує С.Килемник [4], існували такі основні ігри: «біги, скакання вверх, через вогні, через воду, кулачні бої, гра у боротьбу родів, гра у війну – прикладні бої та багато інших. Крім всього цього, вони мають і магічну силу, які ведуть дитину до стану збудження і навіть несамовитості, внаслідок чого у неї виникають уялення про інший, священий світ (І.Хейзінгт, 1938). Це такі: Великодні, Новорічні, Різдвяні свята, а також Водохрище, Петра і Павла, Івана Купала, «Нептуна» та інші.

Узагальнюючи ці та інші визначення науковців, можна констатувати, що вони розглядають гру як певну діяльність дитини, спрямовану на задоволення її інтересів та розв'язання завдань фізичного її розвитку.

Ігри у воді є одним із емоційних засобів навчання, які активізують увагу дітей молодшого шкільного віку, спонукають їх до активної діяльності з використанням різних рухів у воді, зміцнюють впевненість у своїх силах. На тлі яскравих позитивних емоцій рухові вміння і звички добре закріплюються, стають більш усвідомленими, переконують їх у великій прикладній значимості. Ігри мають і виховне значення, які допомагають формуванню почуття колективізму, взаємодії з однолітками, самостійності та ініціативи, вміння управляти собою [8].

До складу річного кола входять зимові, весняні, літні та осінні рухливі ігри. Вони значно підвищують емоційний фон їх проведення, пов'язують у єдиний цикл всі форми вправ, необхідні для дитини при плаванні. Тому їх дія супроводжується відчуттям підйому фізичних і духовних сил хлопчиків і дівчаток, дають їм справжню радість і розрядку від психонервового напання, відділяє гравців від повсякденного життя, створюючи свій власний, зачинений світ.

При виборі гри і комплектуванні груп враховуються завдання уроків, наповненість групи, плавальна підготовленість дітей, які займаються цим видом спорту, їх вік і стать, умови і місце проведення (температура води і повітря, стан дна і глибина водойми), наявність інвентаря. Якщо ігри проводяться із відкритій водоймі, то акваторія огорожується стрічками з яскраво забарвленими пропорціями, закріпленими на палицях. Щоб гра успішно пройшла, необхідно на

суші коротко пояснити умови її проведення. Якщо це необхідно, слід показати основні дії і рухи. Після кожної гри тренер-викладач оголошує результати, відзначає вірне і неправильне виконання рухів, дає поради для виправлення недоліків.

Включаючи в урок рухові ігри, естафети, підвищується інтерес дітей до занять, поліпшується їх емоційний стан. Однак всяка гра здебільшого збуджуюче діє на психіку молодших школярів. Тому тренеру-викладачу в процесі гри слід уважно спостерігати не лише за фізичними навантаженнями, які отримують діти, але і за емоційним станом. Незалежно від ходу і результатів гри слід приятити їх поважати переможених, зберігати добре стосунки між недавніми суперниками, виховувати нетерпимість до зарозуміlostі та грубості. При розподілі ролей бажано, щоб всі учасники виконували різні ігрові функції і побували тими, що водять, і тими, які втікають, капітанами і рядовими. *Неважчи i тi, якi слабо плавають, грають на невеликiй глибинi (по колено, по пояс).* Ім рекомендуються ігри з ходінням і бігом по дну басейну, водойми і річкі, з передачами і кидками м'яча, виконанням гребків руками в різні сторони, запурення з головою у воду з видихом повітря та інше.

Ігри у воді умовно розділяються на ігри для освоєння водою і ті, які сприяють вивченню плавальних рухів і вдосконаленню техніки. До *перших належать такi ігри* «Човен», «Хоровод», «Водяний бій», «Хто швидше?», «Буря в басейні, озері, річці», «Рибалки і рибки», «Карасі і рибки», «Карасі і карпі», «М'яч у повітрі», «Вудочка», «Помпа», «Поїзд – в тунель», «Мисливець і качки», «До своїх прапорців», «М'яч капітану», «Передача м'яча», «Міна», «Перетягування», «Хто перший?» та інші.

*До оругих - відповідно* «Стріли», «Фонтан», «Хто найбістріший?», «Торпеди», «Хто верткий?», «Перегони з дощечками», «Перегони з м'ячем», «Бій вершників», «На обручах». Естафети – «Передача м'яча», «Біг з м'ячем», «Зустрічна естафета», «Баскетбол у воді», «Волейбол у воді». До речі, хлоп'ячі ігри бувають «бурхливі», дівочі – «спокійні». Вони проводяться на глибинi (по груди). Про інші рухливі ігри у воді, які застосовуються при початковому навчанню плавання висвітлено у спеціальній літературі (Х.Лейнус, 1977, Волошин А.А., Кулбаба Н.Б., 1982, Кубишкін В.І., 1988, Маслов В.І.) [6, 2; 5; 7] та інших.

Ігри на воді рекомендуються проводити регулярно. Погреба в русі – це свого роду інстинкт («позов на діяльність»), домінуюча форма активності дитячого організму. Початкова цінність дитячого спорту полягає у тому, що він дозволяє задоволити що потребу в позитивній, емоційно забарвлений обстановці. В спортивне плавання діти 7-10 років тягнуться з радістю, щоб отримати задоволення від рухів у воді, відчути власну спритність, силу, витривалість, виразити себе в руках, помірятись силами з ровесниками в ігровій, змагальній обстановці. Всі ці моменти (при правильній організації навчально-тренувального процесу) надають дітям глибоке емоційне задоволення, породжують почуття успіху, впевненості у своїх силах.

В цій сфері активності збуджувальні мотиви прості, конкретні й емоційні. Але поступово вони повинні ускладнюватися, пов'язуватися з відомою часткою праці і впевності. В найбільшій мірі *тренер формує даний вид мотивів на перших етапах занятт з плаваннями, в групах початкової спортивної підготовки і, перш за все через ігри у воді*.

Основні рухливі ігри як засіб мотивації до занятт плаванням у дітей молодшого шкільного віку подано в таб. 1.

Отже, досліджуючи значення руху у фізичному і духовному розвитку дитини, вважаємо, що найоптимальнішим засобом у розвитку мотивації до занятт плаванням у школярів молодшого шкільного віку є рухливі ігри на суші та воді. Вони побудовані на принципах доступності, послідовності, активності, доцільності, наочності, враховуючи вікові особливості. Як правило, народні ігри, окрім загальноприйнятих завдань фізичного виховання. Сприяють розвитку творчості, виховують відповідальність, колективізму відіграють значну роль у формуванні національної свідомої особистості.

## Література:

1. Былеева А.В., Коротков И.М. Подвижные игры., М : Физкультура и спорт, 1982 – 224 с.

# ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧІВСЬКОЇ МОЛОДІ

*Таблиця 1*

## Ігри та фізичні вправи для плавців молодшого шкільного віку

Пора року	Свята	Ігри та фізичні вправи	Місце проведення
Весна - літо	Благовіщення. Трійця	Ходіння і біг з різним положенням рук; вправи для зміщення м'язів груп, які приймають участь в гребкових рухах, вправи для розвитку рухливості в плечових і колінних суглобах; дихальні вправи стоячи на місці та в русі, стійки на лопатках, голові, руках; перекиди в сторону із положення лежачи прогнувшись; оберти вперед і назад у групуванні, оберт із кроку, декілька обертів вперед і назад, вперед і назад через плече.	Стадіон, споргзал, спортивний майданчик, лісова гаявинна, гімнастичний зал.
Літо	Івана Купала, Нептун, Маковея	«Стрибки через вогонь і воду», «Біг», «Запливи за вінками», «Занурення на глибину», «Біг на воді», «Гуси», «У тусей», «Кіт і Миша», «Квач», «Сірий вовк»	Гаявинна, спортивний майданчик, водні плеса, басейн
Осінь	Парубочі громади; ігри з елементами стройових вправ	«Боротьба». «Жмурки», «Долоні», «Лазіння», «Перелізання», «Переновзання», «Рівноваги», «Акробатика», «Танці».	Гаявинна, спортивний майданчик, спортивний зал.
Зима	Новий рік, Різдво, Водохристянство	«Коза», «Сніжинки», «Ковзання», «Катання на санчатах і крижинах», «Кружляння на чортовому колесі», «На ковзанах», «Лижні перегони». «Катання з гір», «Новорічне водно-спортивне свято».	Лижні траси, льодові катки, снігові гірки, плавальні басейни, замерзлі водойми.

Аналіз літературних та фольклорних матеріалів свідчить, що кожна гра, кожна фізична права має певне мотивуюче значення (таб.2) загалом і, зокрема, в плаванні.

*Таблиця 2*

## Мотивуюче значення ігор на суші та воді

Пори року	Назва гри	Мотивуюче значення	Місце проведення
Літо	«Бій півнів», «Боротьба у квадраті», «Тягни в коло», «Перехресне перекидання м'яча», «Естафета з скакалками», «Естафета з м'ячем», «Перетягування канату»	Виховання швидкості та спритності рухів; розвиток сили; позитивно вплинути на ріст і розвиток; лицарсько-дружній зміст – почуття гідності, хоробрості і відваги, формування почуття колективізму, взаємодії з однолітками, вміння управляти собою; проява самостійності та ініціативи	На суші.

Продовження таблиці 2

Літо	«Карасі і рибки», «Карасі і карпи», «Жабенята», «Водолази», «Попади торпедою в ціль», «Берегова ракета», «Буксир».	Виховання зміння переміщення по дну водяного плеса кроком і бігом; занурення з головою у воду і відкривання очей під водою; видихи у воду; видихи у воду; розвиток рухових навичок для ніг і рук, розвиток координації рухів.	На воді
Літо-осінь	«Зайчик», «Коноплі», «Жук», «Церковці», «Гра в ворона», «Гра в Лиса», «Лови», «Квач», «Кіт і Миши»	Виховання імітації та повторення рухів, розвиток ритмічності рухів (рухи витримані, нешвидкі); розвиток швидкості та спритності, сили і витривалості, реакції; естетичне сприйняття через пісню про Зайчука, Лиса, Жука, Ворона	На суші
Літо	Народна гра «Івана Купала», «Нептун»	Виховання ігрової діяльності відповідно до національних традицій України; розвиток бігу; скакання вверх, через вогні, через воду, кулачні бої, гра в боротьбу родів, гра у війну та прикладні бої; розвиток почуття відповідальності, колективізму, товариськості, виявленню лідера, відомості про фольклор та з етнографії.	
Весна	Великодна гра «Курочки», «Гра в Панаса», «Кіг і Мишка».	Покращання рухової активності; підйому фізичних і духовних сил; розвантаження від психонервового навантаження – хвала весні, любов до тварин і птахів.	На суші
Зима	Руханкові ігри з піснями «Сніжинка», «Заметіль», «Чорт і Баба Яга»	Імітація рухів сніжинок; розвиток естетичних почуттів; розвиток органів дихання; забезпечення навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, напагоджує контакт між педагогом і дітьми.	Просто неба
Літо	Руханкові ігри з піснями «Макі-маківки», «Вийшли косарі», «А ми брали льон», «А ми брали коноплі», «А ми жито жали», «Святого Юрія по житі качали».	Виховання духовності та фізичний розвиток: розвиток етики поведінки і громадської свідомості.	В полі
Зима	Новорічне водно-спортивне свято. «Новорічний приз», «Окуні», «Сомики», «Карасі», «Карпі», «Піскарі», «Щуки», заплив із м'ячем, палицями, запаленими свічками, естафета з переодяганням.	Виховання суперництва і визначення персможців під девізом: «Завжди попереду», «Борись, перемагай», «Тремти, супернику», «Жодних шансів іншим», «Суперники позаду», «Перемога за нами!» Виховання магічності запливу.	На воді

2. Волошин А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших возрастов // Плавание. Вып. 1-ый. М.: ФиС, 1982 – С.131-134
3. Ефімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор. – К.: Рад.шк., 1969. – 102 с.
4. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні У З т – Т.6. – Факс вид. – К. АТ «Обереги», 1994. – Кн I.Т.І. /Зимовий цикл/. – 400 С.
5. Кубышкин В.И Учите школьников плавать. – М.: Просвещение, 1988. - 108 с.
6. Лейнус Х. Игры в воде для детей различного возраста // Плавание. Вып. 1-й. М.: ФиС, 1982 - С 131-196
7. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. – М.: «Физкультура и спорт», 1969. – 198 с.
8. Макаренко Л.П Юный пловец. – М., Физкультура и спорт, 1983.- С.131-134
9. Приступа Є.І., Левків В.І., Мозола Р.С. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури // Традиції фізичної культури в Україні – К.: ІЗМН. 1987. – С 115-131
10. Русова С. У дитячому садку // Русова С. Вибрані педагогічні твори – К. Освіта, 1996 – С 34-184
11. Русова С. Георія і практика дошкільного виховання // Русова С. Вибрані педагогічні твори – К. Освіта, 1996. – С.233-284
12. Цось А.В Святково-ігрова культура українців // Науковий вісник ВДУ «Здоров'я, фізична культура і спорт». – № 8, 1998. – С 23-27
13. Щукина Г.И Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе – М., 1979. – С.36.

Володимир Лях

## **ТВОРЧІСТЬ І СПІВПРАЦЯ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку демократичного суспільства гуманітарна світова вимагає розширення кругозору, інтелектуальності, глибокого аналітичного мислення яго, хто навчає (вчителя), і того, хто вчиться (учня). Вони повинні освоїти навички самоосвіти, тивного творчого способу життя.

Не кожна дитина здатна до аналізу і синтезу, індукції і дедукції. Але таке уміння є порукою успіху у будь-якій діяльності, особливо у тій, де інтегрується фізична і розумова діяльність. Фізична культура займає одне із чільних місць такої інтеграції, за умови, що її організус дагог-особистість з високими професійними характеристиками. В загальноосвітній школі тільки учитель-творець може дати учням навики творчості. Що в свою чергу є запорукою звитку суб'єкт-суб'єктних стосунків.

Метою даної роботи є дослідження інтерфренції творчості і співпраці вчителя і старшокласників на уроках фізкультури загальноосвітньої школи.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачалось, що інтерферентність творчості і співпраці у язку «вчитель – учень» перебуває в прямій позитивній кореляції.

**Організація дослідження.** Для оцінки взаємовідносин між учителем і учнем була створена шкала «тренер – спортсмен» [1, с 73 – 75].

Експеримент проводився з учнями 9-х класів Микулинецької загальноосвітньої школи 1 – гурненів, Теребовлянського району, Тернопільської області. Так як нас цікавила співпраця і йдентичність учня в педагогічному процесі, то ми зупинилися на 8-ми питаннях повелінкового ламетру, тимчасово абстрагувавшись від гностичного і емоційного.

За планом експеримент тривав протягом четвертої чверті навчального року.

Експериментальна методика була спрямована на розвиток суб'єкт – суб'єктних стосунків в язку «вчитель – учень». За основу бралися вчення і методичні рекомендації на поетапнє введення учня із об'єкту в суб'єкт навчальної діяльності (Лесгафт П. Ф., Ващенко Г., Гольський Л. С., Матвеєв А. П., Шиян Б. М, Зимняя І. О. і ін.). Для цього вчитель фізкультури

повинен працювати з ним при синергічному підході і когнітивних зв'язках, де учень не тільки прагне працювати з вчителем, а й є рівноправним учасником навчального процесу. А подібне неможливе без навичок творчості і співпраці, які ми постаралися привити майбутнім суб'єктам діяльності.

На початку і в кінці експерименту учні заповнювали анонімні анкети наступного змісту.

Клас \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

1. Вчитель фізкультури справедлива людина Так. Ні.
2. Слово вчителя для мене закон Так. Ні.
3. Вчитель недостатньо вимогливий до мене. Так. Ні.
4. Оцінка вчителя дуже важлива для мене. Так. Ні.
5. Вчитель приділяє мені мало уваги Так. Ні.
6. Вчитель завжди вислуховує мою думку. Так. Ні.
7. Вчитель карає мене за найменшу провину. Так. Ні.
8. У нас з вчителем чисто ділові стосунки. Так. Ні.

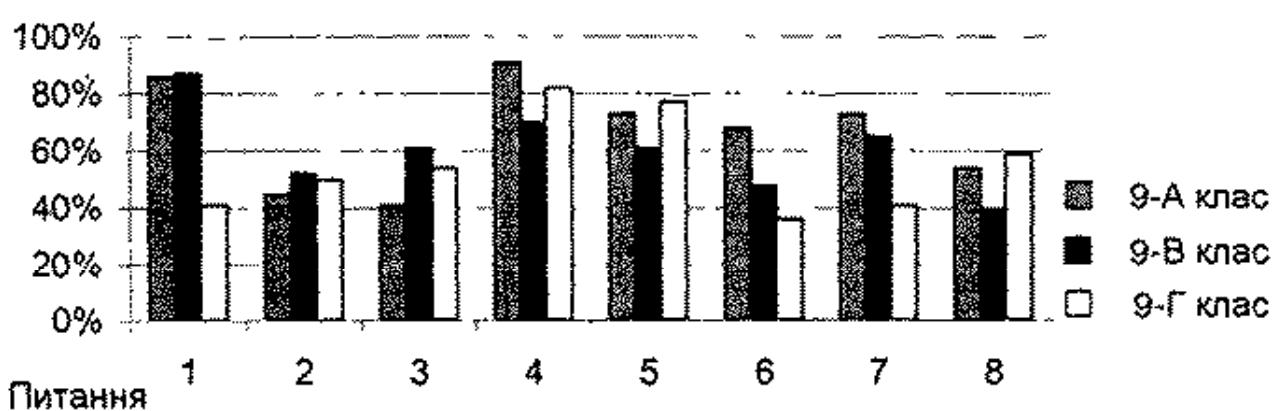
Кожна відповідь на питання, яка збігалася з ключем, оцінювалась в 1 бал. Поведінковий компонент містив наступне. 1, 2, -3, 4, -5, 6, -7, -8 (номера зі знаком «-» значили відповідь «ні», решта – «так»).

Для зменшення суб'єктивного фактору в дослідженні в процесі експерименту велись педагогічні спостереження.

Для порівняльної характеристики результатів експерименту контрольним був обраний 9-А клас (24 учні), експериментальними – 9-В (25 учнів) і 9-Г (24 учні) класи. В експериментальних класах дітей навчали методом перманентної самоідентифікації [2, с. 36 – 37].

Метод перманентної самоідентифікації вимагає від учня, як суб'єкта діяльності, прагнення до творчості і розкриття своєї індивідуальності. Вміння розкрити свою індивідуальність можливе при виробленнях навичках ототожнювати себе, порівнювати із своїми ровесниками, оточуючими, з еталоном.

В контрольному 9-А класі, вчитель проводить уроки на належному професійному рівні. Учні згаданого класу за фізичними показниками є лідерами серед своїх ровесників і беруть участь у змаганнях шкільного і районного рангів. Звідси цілком логічно, що відсотковість продуктивних відповідей особистого анкетування на початку експерименту набагато вища за відсотковість продуктивних відповідей учнів двох експериментальних класів (9-В і 9-Г кл.), про що свідчить рис. 1.



*Рис. 1 Результати анкетування на початку експерименту*

Із стояччикової діаграми наочно спостерігаємо діалектику суб'єктності підліткового віку.

За 1-м питанням найбільш висока відсотковість стверджувальних відповідей у 9-В кл. (87%) і 9-А кл. (86%) і найнижча – у 9-Г кл. (41%). Це можна пояснити такими факторами, як самовпевненість, неуважність, фрустрація (обман, незадача), вимогливість, пунктуальністю вчителя у виконанні програмного матеріалу і відсутністю бажання працювати у його

вихованців. Такий висновок підтверджують відповілі учнів на 6 і 7-е питання анкети, де ми наочно переконуємося, що у 9-Г класі найнижчі показники продуктивних відповідей.

Підраховані умовні середні арифметичні (М) [3, с. 169] оцінки співпраці між тренером і спортсменом, були впорядковані за результатами наступним чином: 9-А кл. 5,3; 9-В кл. 4,8; 9-Г кл. 4,4 (балів).

За таблицею критерій оцінки можособистої взаємодії [1, с. 75] констатуємо, що учні 9-А класу прагнуть до усестороннього спілкування з учителем фізкультури, повністю виконують його вказівки, виявляючи при цьому елементи творчості. Учні 9-В і 9-Г класів охоче підтримують контакти з учителем, виконують його вказівки, але не виявляють при цьому ініціативи.

Таблиця 1

## Розвиток співпраці між учителем і учнями

КЛАС	Умовні оцінки		Розвиток (бали)
	На початку експерименту (бали)	В кінці експерименту (бали)	
Контрольний (9-А кл.)	5,3	4,7	-0,6
Експериментальний (9-В кл.)	4,8	5,2	0,4
Експериментальний (9-Г кл.)	4,4	4,8	0,4

Проаналізувавши вищезгадані дані, в експериментальних класах на уроках фізкультури виконання програмного матеріалу здійснювалося методом перманентної самоідентифікації. У школярів формувалися навики аналізу своїх дій, свідомого виконання вправ, творчого підходу в вирішенні завдань уроку. Кожний із них повинен був уміти ототожнити себе з іншими порівняти свою техніку виконання вправ і завдань уроку з столоном. Із цього логічно випливає, що учень повинен уміти вірно себе оцінити і сам собі поставити оцінку за урок. В 9-В кл. – навчання велося тільки з використанням словесного методу без попереднього показу (розвідь, пояснення, діалог, завдання, команда і тощо), в 9-Г кл. – методом слова і наочного сприйняття (показ, демонстрація, матюнки тощо). В залежності від програмного матеріалу, в уроки вводилися вправи, ігри, завдання, для розвитку творчості і співпраці. Наприклад, учням давалися завдання просторово-часового характеру типу: біг на час, біг на візуальний орієнтир, біг з ідентифікацією функціонального стану організму, завдання самостійне проведення розминки, контроль виконання домашніх завдань для розвитку навику творчості, ролеві рухливі ігри, бесіди, евристичні бесіди, в процесі яких учням прививалися навики до самоаналізу і синтезу, індукції і дедукції.

Педагогічні спостереження унаочнили різничу ціннісно-цільових орієнтацій учнів на початку і в кінці експерименту. Якщо на початку заінтересованість учнів до співпраці з учителем становила в 9-В кл. 39%, в 9-Г кл. 59%, то в кінці експерименту цей показник сягав у 9-В кл. 44%, а в 9-Г кл. 67%. В контрольному 9-А кл. цей показник зменшився з 54 до 44% (результати відповідей на 8-е питання). Для більшого уточнення пояснююмо, що вчитель для учня не є чисто діловий партнер, а «батько» («мати»), старший товариш, заступник і порадник. Тому продуктивна відповідь на 8-е питання повинна бути «Ні».

В ході експерименту і по його закінченню педагогічні спостереження показали ріст заінтересованості учнів до занять, прагнення отримати кращу оцінку, допомогти учителеві.

Проте, варто згадати і про ті труднощі в організаційному плані, які виникали в зв'язку з проведеним експериментом. Мова йде, насамперед, про вільну, природну, невимушенну поведінку дітей, яка причинює обумовлене зменшення моторної щільноті на навчальних уроках. Але, якщо врахувати, що ми працюємо не тільки на сьогоднішній день, а на перспективу, то такі умови роботи потрібно підтримувати, компенсиючи втрачені проценти (10 – 15%) тренувальними, контрольними уроками, домашніми завданнями. Передбачається, що в майбутньому, створивши суб'єктами діяльності, учні зможуть досягти вагомих результатів в фізичному самовдосконаленні і в фізичній культурі.

За іншими показниками розвитку суб'єкт-суб'єктних стосунків можна прослідкувати на рис. 2.

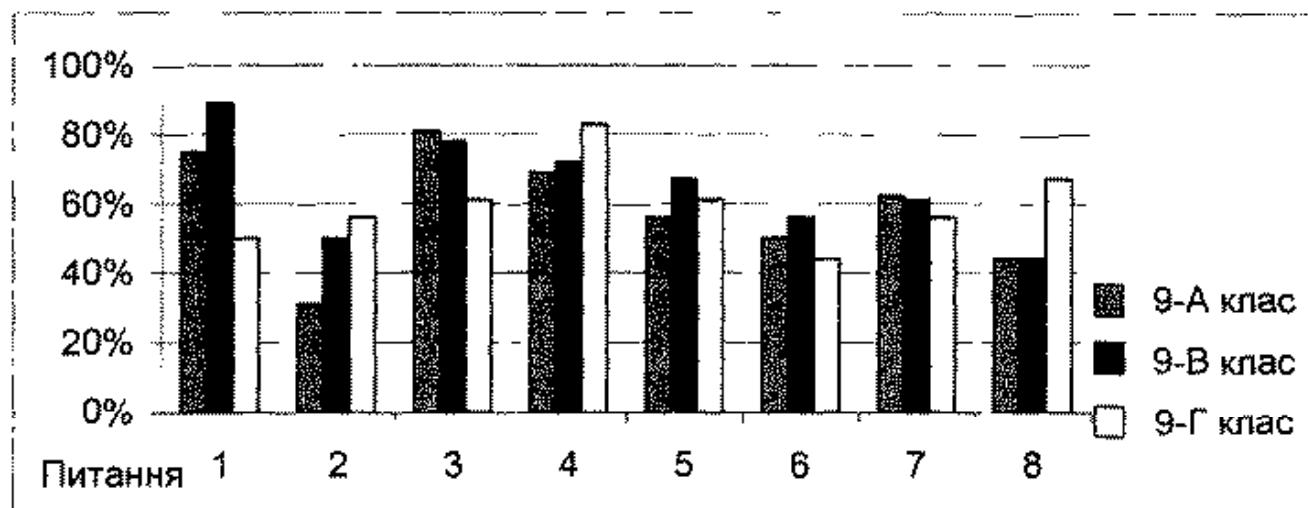


Рис. 2. Результати анкетування по закінченню експерименту

**Результати дослідження.** Зафіксовані в таблиці 1 показники співпраці, свідчать про її приріст в експериментальних класах (9-В і 9-Г) на 0,4 балів і спад в контрольному класі (9-А) на 0,6 балів. Позначивши суб'єктність школярів символом «С», показуємо техніку підрахунків цих показників:

$$Ca = 4,7 - 5,3 = -0,6 \text{ (9-А кл.)}$$

$$Cv = 5,2 - 4,8 = 0,4 \text{ (9-В кл.)}$$

$$Ch = 4,8 - 4,4 = 0,4 \text{ (9-Г кл.)}$$

Проведення занять протягом четвертої чверті зі сталою контингентом учнів в напрямі розвитку творчості дало приріст співпраці 0,4 бала в обох експериментальних класах і його спад на 0,6 бала в контрольному класі.

Учні 9-В класу перейшли із категорії пасивних учасників навчально-виховного процесу в категорію активних, тобто вони прагнуть до усестороннього спілкування з учителем фізкультури, повністю виконують його вказівки, виявляючи при цьому елементи творчості. Що є першим кроком до зародження суб'єкт-суб'єктних стосунків.

Не дивлячись на те що учні 9-Г класу залишились в категорії пасивних учасників навчально-виховного процесу, тобто вони виконують вказівки вчителя, але не виявляють при цьому ініціативи, прогрес розвитку співпраці, в порівнянні з контрольним і другим (9-В) експериментальним класом у них найбільший. Про що підтверджують математичні підрахунки.

Якщо взяти за точку відліку початковий результат і підрахувати прогрес розвитку (Р) співпраці в процентному відношенні, то отримаємо

$$Py = \frac{0,4}{4,8} \cdot 100 = 8,3\% \text{ (9-В кл.)}$$

$$Ph = \frac{0,4}{4,4} \cdot 100 = 9,1\% \text{ (9-Г кл.)}$$

Звичайно, такий приріст можливий за умови плідної праці всіх учасників навчального процесу, який вимагає від них сконцентрованості, цілеспрямованості в досягненні мети. При відсутності цих вимог буде зворотний результат. Про що свідчить зниження оцінки співпраці в контрольному класі (Ра) на:

$$Pa = \frac{0,6}{5,3} \cdot 100 = 11,3\% \text{ (9-А кл.)}$$

В результаті клас, потенційно готовий до творчості і співпраці, перейшов в категорію пасивних учасників навчально-виховного процесу на уроках фізкультури. Причиною подібного ходу подій імовірно є юліматичний і психологічний фактори. Йдеться мова про потенційна, яке спричинило у школярів різні фантазії, часом далекі від реального життя і його потреб. Тому стало важче їх повернати з крайніх мрій до буденого сьогодення.

Психологічний фактор пояснюється наближенням кінця навчального року. Вчитель в 9-А

ка, почав вимагати від дітей добрих оцінок, спонукати до складання державних тестів, заліків з фізкультури, а учні виявилися не готовими до цього. В результаті виникла конфронтація між обома учасниками навчально-виховного процесу.

## Висновки:

1. Апробація методу перманентної самоідентифікації для інтерфренції творчості і співпраці вчителя і старшокласників на уроках фізкультури загальноосвітньої школи показала його ефективність (протягом четвертої чверті приріст суб'єктності школяра в середньому арифметичному сягає  $8,7 \pm 0,8\%$ ).
2. Найефективніший для розвитку суб'єкт-суб'єктичних стосунків виявилось навчання методом слова і наочного сприйняття (9-Г кл.).
3. Для досягнення вагомих результатів в розвитку співпраці вчитель працює з учнями в синергічному режимі, пояснюючи і показуючи техніку вправ і спонукаючи, стимулюючи їх до самоаналізу, індукції і дедукції, як початкових сходинок до творчості і співпраці.
4. Підтвердила гіпотеза про те, що інтерферентність творчості і співпраці у зв'язку «вчитель – учень» перебуває в прямій позитивній кореляції

**Практичні рекомендації.** Пропонуємо на кожному уроці фізкультури в старших класах застосовувати 2 – 3 вправи для розвитку творчості учнів. На практиці доказано, що введення таких засобів полегшить життя і учителям і їх вихованцям.

Створювати ситуації, в яких би учні могли проявити свою індивідуальність і ототожнити себе зі своїми ровесниками, з оточуючими, з еталонами. Відсутність умов для творчості є відсутністю умов для нормального розвитку дитини

Спонукати і стимулювати учнів до творчої діяльності, ставити їх в такі умови, щоб вони змушені були допомагати учителеві проводити урок. На перших порах це може бути підготовка до уроку інвентаря, підготовка місця для заняття, прибирання майданчика, спортзалу після себе, самостійне проведення розминки тощо. В подальшому це виллеться в самостійне проведення уроку а самоаналіз своєї діяльності. Педагогу неодмінно і постійно належить сприймати і приймати таку допомогу, і допомагати учням в корисних зачинаннях. Бо допомагаючи учням він допомагає собі

## Література:

1. Методики психоdiagностики в спорте: Учеб. Пособие для студентов пед. Ин-тов по спец № 2114 «Физ. воспитание»/ В.І. Марішук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова, – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
2. Лях В. Л. Концепція формування особистості в процесі фізичного виховання у вченні П. Ф. Лесгафта // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. – 358 с
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

Віктор Венський, Євген Чижик

## ПЕРЕДУМОВИ СПЕЦИФІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Широкий спектр біосоціальних причинно-наслідкових факторів сприяє порушенню нервово-психічного здоров'я: викликає аномалії розвитку, розлади поведінки і спричиняє прояви сімейної і шкільної дизадаптації, викликає розвиток невропатій, неврозів і неврозоподібних станів, психопатій та психозів. Психічні наслідки вписуються в поняття мозкового психосиндрому (Gollinitz G., 1975), церебральної дисфункції (Walzer S., Wolff R.H., 1973), часткових порушень працездатності (Friedrich M.H., 1980). Ускладнюють процес формування психіки у дітей і підлітків, призводять до нарощання нервово-психічного напруження (як у дітей і підлітків, так і у дорослих) причини соціально-економічного,

соціально-психологічного і соціально-культурного характеру

Останнім часом все більше уваги приділяється зв'язку між станом здоров'я та працездатністю дітей і їх успіхами у навчанні. Причиною неуспішності в школі, як правило, вважають недостатні інтелектуальні здібності, затрику розвитку, але дуже часто зустрічаються діти, які не справляються з шкільними вимогами, не діялячись на нормальній розумовий розвиток і оптимальні умови навколошнього середовища. В англійській літературі ця форма нездатності до навчання в школі називається «psychoneurological learning disability» (Mykledust H., 1968)

Екологічне, демографічне, соціальне неблагополуччя привело до різкого збільшення кількості дітей, які мають труднощі в навчанні, дітей групи ризику. За даними академіка Г.Н.Сердюковської (1988, 1993), 64,7% відстаючих школярів мають хронічні захворювання, а 28% - різноманітні функціональні розлади, в тому числі і девіації поведінки. Особливу групу складають діти з незначними функціональними порушеннями з боку центральної нервової системи без виражених органічних пошкоджень мозку - так звана легка дисфункція мозку (ЛДМ) (Г.Н.Сердюковська, 1988).

Ці діти мало чим відрізняються від своїх однолітків, але у них постійно нарощують відхилення окремих психічних функцій. Для них характерні гіперактивність, порушення поведінки, мови, труднощі в навчанні. На думку S.Clements (1970), легка дисфункція мозку спостерігається у дітей з середнім, або низьким інтелектуальним рівнем. Етіологічним моментом синдрому можуть бути недоношенність, незрілість дитини. У недоношених дітей спостерігається легка гілоксія мозку, яка може бути причиною пошкодження структур, що впливають на моторику.

Дефіцит уваги характеризується коротким проміжком уваги, розсіяністю. Дитина не може закінчити виконання поставленого завдання, недобросовісна при виконанні щкільних завдань. Помилки часто бувають через неуважність, через нерозуміння матеріалу. Дитина дезорганізована, їй важко запам'ятати інструкції і завдання. Ця поведінка менш помітна в ситуації «один на один», або в умовах звичайного оточення. Порушення уваги, як правило, помітне для вчителів (відволікання на оточуючі звуки, або на зорові подразники), які інші однолітки не помічають. Відволікання уваги може бути пов'язане з власним тілом, одягом, іншими предметами.

За даними З Гржесоглави (1986), частота симптомів у дітей розподіляється таким чином: порушення уваги - 96,4%, емоційна активність - 83%, гіперактивність - 80%, інпульсивність - 63%, персистуальні порушення - 67% і легкі неврологічні ознаки - 70%.

Епідеміологічні дослідження, проведені в різних штатах США, показують, що від 3 до 20% дітей шкільного віку в загальній популяції страждають гіперактивністю, а в деяких дослідженнях ці цифри досягають 20-40% (А.Г.Сухарев, Н С Фокіна, 1991). В Чехії діагноз ЛДМ мають від 2 до 12% дітей шкільного віку, причому хлопчики хворють в 5-7 разів частіше, ніж дівчатка (Г.Н. Сердюковська, 1988).

Поведінка цих дітей не відповідає віковій групі, і в звичайній школі вони відстають від однолітків, оскільки підвищена активність дитини, нездатність зосередитись на чомусь і порушення сприйняття складають основу вираженої лабільності в спілкуванні і при наявності, як правило, нормальних здібностей вони відстають у навчанні. При наявній організації навчального процесу, шкільні навантаження, посильного для здорових дітей, виявляються надмірними для дітей з даними відхиленнями в поведінці - вони не встигають у навчанні, важко адаптуватися до навколошнього середовища і складають для лікарів і педагогів групу ризику (К.С.Лебединська, 1982). Наслідками таких порушень є соціальна дезадаптація дитини в суспільстві.

За даними J.Satterfield (1982), в Америці процент дітей з синдромом ЛДМ, які були заарештовані хоча б один раз за серйозні правопорушення (пограбування, насилля, злодійство), коливається від 36 до 58 % в залежності від соціально-економічного положення сім'ї (в контрольній групі цей показник складав 2-11%). На багатьох медичних кафедрах і в університетах за кордоном (Австралія, Індія, Нова Зеландія, Китай і особливо США та скандинавські країни) питання вивчення епідеміологічної поширеності, діагностики і корекції ЛДМ займає достойне, а часто і провідне місце в науковій і навчальній роботі, і розглядається

ік засіб профілактики дитячої і підліткової злочинності (E.Sleater., R.Ullman, 1981)

Профілактика легкої дисфункциї мозку повинна поряд з соціально-правовими питаннями зокрема гігієнічно обґрунтovanий режим навчання в умовах школи, особливо на початкових стадіях навчання. Організація класів корекції дозволила б диференційовано навчати дітей з юндібними розладами поведінки з урахуванням їх індивідуальних особливостей, що можна юзглядати як засіб профілактики відхилень у фізичному, нервово-психічному здоров'ї, а також юадаптації їх в суспільстві, і можливо, в перспективі - засіб попередження правопорушень і дитячої злочинності (З.І.Калмикова, 1986).

На даний час в Росії кожна п'ята дитина має ті чи інші відхилення в нервово-психічному здоров'ї, помітно збільшується число дітей з девіантною поведінкою, причиною якої може бути дисфункция мозку (Г.Ф.Кумарина, 1991).

В Україні за методикою, прийнятою в багатьох країнах, поширеність цього стану інчалась недостатньо. Великого значення набуває оцінка нервово-психічного здоров'я цих дітей, діагностика ранніх функціональних відхилень психічного здоров'я і наукове обґрунтування організації навчально-виховного процесу для них. Саме на донозологічній стадії може бути особливо успішною профілактика і корекція девіантних форм поведінки. Необхідне наукове обґрунтування тривалості уроків, наповнюваності класів, оформлення інтер'єрів класних кімнат, організація робочого місця учня, організація і проведення фізичного виховання, розвиток психомоторики, а також розробка індивідуальних рекомендацій, які овінні використовуватись батьками вдома.

До групи ризику відносяться діти, котрі в силу різноманітних генетичних, біологічних і соціальних причин вже приходять до школи психічно і соматично ослабленими, соціально апущеними, з ризиком шкільної і соціальної дезадаптації, з порушеннями режиму дня, результатом чого є погана успішність в школі. Таким чином, зрозуміло, що при сучасних осіть інтенсивних формах навчання дітей, а також при різноманітних психоемоційних еренаутаженнях і часто соціально-економічному неблагополуччі спостерігається тенденція оству нервово-психічних відхилень і девіацій поведінки. Саме зараз великою значення набуває проблема раннього виявлення, психофізіологічної корекції, створення адекватних можливостей дітей до умов їх навчання, дотримання гігієнічних вимог до організації навчального процесу - це може допомогти реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку, яка можлива в умовах звичайної школи. Охорона здоров'я дітей, які відчувають труднощі у навчанні в загальноосвітніх школах, має велике соціальне значення, оскільки направлена на попередження шкільної і соціальної дезадаптації. До останнього часу ці діти не отримували необхідної педагогічної допомоги. Вони або навчались у звичайних класах, практично випадаючи з процесу навчання, або направлялись медико-педагогічною комісією в спеціальні школи або часті для дітей із затримкою розумового розвитку.

Підвищення рівня розвитку психічних процесів може здійснюватися засобами фізичного виховання. При цьому їх дозрівання відбувається більш успішно в процесі спеціально організованих впливів з одночасним включенням рухового, зорового, слухового, очноворукового аналізаторів. А це, в свою чергу, сприяє розвитку і закріпленню інтермодальних з'язків, і відповідно, забезпечує покращання інтегративної діяльності головного мозку дитини (Т.Є.Шевченко, 1999). Для дітей з затримкою психічного розвитку необхідно організувати систему допоміжної фізкультурної освіти і розробити програмно-нормативні й організаційно-етодичні основи допоміжної фізкультурної освіти дітей з ЗПР (Н.Л.Литош, 1998).

Наведені дані підкреслюють, що для дітей з групи ризику, які відчувають труднощі в навчанні, недостатньо тільки педагогічної корекції. Її діти потребують диференційованого іходу до їх фізичного виховання. Доцільне проведення спеціальних семінарів для шкільних ікарів, вчителів, батьків з питань виховання і навчання дітей з ЛДМ. Вивчення наукової літератури з питань нервово-психічного розвитку дітей шкільного віку свідчить про те, що ця проблема є актуальною і вимагає першочергової уваги як з боку науковців, так і практиків.

## Література:

1. Гржесоглава З.Л. Легкая дисфункция мозга в детском возрасте. - М., 1986. - 212 с.

2. Калмыкова З.И. Отстающие в учении школьники (проблемы психического здоровья). - М., 1986
3. Кучма В.Р. и др. Изучение влияния образа жизни на физическое развитие и состояние здоровья школьников// Гигиена и санитария - 1996. - №1. - С.27
4. Лебединская К.С Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей. - М., 1982. - С. 5-21.
5. Литош Н.Л Спортивная подготовка умственно отсталых школьников в легкоатлетическом многоборье Автореф дис канд пед наук - Омск, 1998.
6. Розенфельд Л Г., Харисова М Я // Сов. здравоохранение - 1990. - №11. - С. 35-38
7. Сердюковская Г Н. Школа и психическое здоровье учащихся. - М., 1988.
8. Сердюковская Г.Н// Гигиена и санитария - 1993 - №8 - С 45-48
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.; Медицина, 1991 - 272 с.
10. Шевченко Л Э. Содержание и методика коррекционной работы средствами физического воспитания со старшими дошкольниками с задержкой психического развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Майкоп, 1999.
11. Gollnitz G. Neuropsychiatrie des Kinder- und Jugendalters. - Jena: G Fischer, 1975.
12. Friedrich M.H. (Hrsg.) Teilleistungsschwachen und Schule. - Bern - Stuttgart - Wien, Huber, 1980.
13. Myklebust H.R. (Ed ) Progress in learning disabilities. - New York, Grune et Stratton, 1968.
14. Clements S.D// Except. Child. - 1970. - Vol. 36 - P. 614-615
15. Cohen M.J. et al// Amer. J. Dis. Child. - 1989 - Vol. 143, №10. - P. 1229-1233.
16. Walzer S , Wolff P.H. (Hrsg) Minimal cerebral dysfunction in children. - Grune and Stratton, New York - London, 1973.
17. Lowe H Problems des Leistungsversagens in der Schule - Berlin, 1971
18. Pleissner S. Einige Ergebnisse des Vergleichs leistungsversagender und leistungsdester Kinder// Probl Erg Psychol. - 1966 - Vol 17 - P 35-54
19. Rosler H.D. Leistungshemmende Faktoren in der Umwelt des Kindes. - Leipzig, 1963
20. Satterfield J.H. et al// Amer. J. Psychiat. - 1982. - Vol. 139. - P. 795-798.
21. Sleater E., Ullman R./Pediatrics.- 1981. - Vol. 63. - P. 13-17.
22. Thorley G// Brit. J. Psychial. - 1984 - Vol. 144 - P. 16-24.
23. Whalen C.K , Henker B// Psychol Bull. - 1976 - Vol. 83. - P 1113.

Олександр Скалій

### ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Цінність наукових досліджень завжди прямо залежала від кількості їх напрямків, тому й розвиток більшості наук проходить внаслідок постійного пошуку і вдосконалення нових форм, засобів і методів. В період глобальної комп'ютеризації з'явився новий пріоритетний шлях для наукових пошуків і здобутків – використання сучасних технологій у різноманітних сферах людської діяльності, в тому числі і в процесі фізичного виховання школярів та навчанні студентів факультетів фізичного виховання

Аналізуючи літературу з питань розробки і розвитку комп'ютерних технологій у фізичному вихованні, ми зустріли декілька їх класифікацій. Зокрема, А.В. Самсонова, И.М. Козлов, В.А. Таймазов [1] виділяють наступні основні напрямки застосування комп'ютерних технологій у галузі фізичного виховання:

- статистичний аналіз і графічнеображення цифрового матеріалу;
- текстове редактування методичної та ділової документації;
- навчання та контроль теоретичних знань учнів;
- контроль фізичного розвитку і підготовленості учнів;
- підготовка і обробка результатів змагань з різних видів спорту;

- контроль і оптимізація техніки спортивних рухів;
- контроль фізичної дієздатності піддослідників;
- розробка комп'ютеризованих тренажерних комплексів на базі ЕВМ.

Інші автори [2] виділяють такі напрямки комп'ютерних розробок:

- діагностико-консультативні програми;
- фізкультурно-оздоровчі програми;
- автоматизовані інформаційні системи, нормативно-довідкові і методичні комплекси.

Крім цього, всі програми поділяють за наступними напрямками в залежності від іх застосування:

- навчальний процес;
- оздоровча фізична культура,
- спортивні змагання;
- спортивні тренування;
- спортивний менеджмент і регуляція кадрового потенціалу галузі.

Існують і такі прикладні пакети, що не підпадають під жоден із перечислених напрямків.

Тому для детального огляду існуючих комп'ютерних технологій ми дещо доповнили й узагальнili систему класифікації таких програм (Рис. 1).



*Рис 1. Схема напрямків застосування комп'ютерних технологій у галузі фізичного виховання і спорту*

Проведене нами анкетне опитування вчителів фізичної культури міста Тернополя (100 чоловік) виявило потребу педагогів у використанні інформаційних технологій, а також причини

повільного їх втілення у навчальний процес. Так, на питання, чи використовуєте ви у своїй роботі комп'ютерні технології, лише 2% опитаних дали позитивну відповідь. Ці респонденти переважно використовують в своїй діяльності діагностично-оздоровчу програму «Школяр». Крім цього, деякі вчителі користуються індивідуально розробленими «Експрес-діагностичними програмами» (Ванджура Володимир Ярославович, ПТУ-1), що містять щоденники самоконтролю, програму тренувань для учнів та інше. Вчителі, які не використовують таких програм (98%), пояснюють це наступним:

- недостатня матеріальна база школи (75%);
- погана поінформованість щодо отримання таких програм (56%);
- відсутність програм, що задовольняли б їх потреби (86%);
- невміння працювати з комп'ютерною технікою (71%);
- нерозуміння потреби користуватись ними в своїй роботі (2%)

Більшість респондентів (96%) визнали використання комп'ютерних технологій у галузі фізичного виховання і спорту як необхідне для його оптимізації та виявили бажання використовувати такі технології у своїй роботі при наявності належної матеріальної бази школи та умінні працювати з ними.

Якщо деякі проблеми, з якими зустрічається вчитель на шляху до самовдосконалення, а також удосконалення індивідуальної методики викладання, можна вирішити без надзвичайних зусиль, то інші - вимагають перегляду програми підготовки кваліфікованих кадрів у вузі. Так, наприклад, зрозуміло, що неможливо одразу покращити матеріальну базу всіх шкіл. Але при належній організації міжпредметних зв'язків у школі та наявності класу інформатики вчитель фізичного виховання не потребує яких-небудь додаткових технічних засобів для впровадження в навчальний процес комп'ютерних технологій. Як виявилось, 29 із 30 обстежених шкіл м. Тернополя мають у своєму розпорядженні такі класи. З іншого боку, як свідчать результати анкетування, більша частина вчителів не вміють користуватися комп'ютерною технікою та застосовувати її у своїй роботі. На нашу думку, передумовою цього стану є надто стрімкий розвиток галузі інформаційних технологій що приводить до невідповідності навчальних програм з курсу інформатики для студентів факультетів фізичного виховання у вищих навчальних закладах реальним можливостям сучасних комп'ютерних технологій, а також надзвичайно мала кількість спеціалізованих програмних продуктів. Така ситуація вимагає вирішення наступних питань.

1. Перегляду навчальних програм у вузах з курсу інформатики для студентів фізкультурних факультетів і введення до них таких спеціалізованих програмних продуктів, які б у майбутньому надавали реальну допомогу вчителю в процесі його педагогичної діяльності.

2. Створення нових сучасних мультимедійних комп'ютерних програм, спрямованих на оптимізацію не лише одного напрямку, а фізичного виховання взагалі.

## Література:

1. Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. – М. – 1999. – № 9. – С.22-26.
2. Раевский Р.Т. Программирование занятий физической культуры с помощью ПЭВМ // Тези доповідей науково-практичної конференції «Фізична культура як фактор зміцнення здоров'я дітей і молоді в сучасних умовах». – Одеса, 1994. – С 84-85.

Михайло Борейко

## РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Відповідно до державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти ( затверджені Наказом Міністерства Освіти України 25.05.1998р. №188) нагальним є пошук ефективних шляхів розвитку фізичної культури учнів загально-освітніх шкіл.

Однією із найважливіших проблем фізичного виховання є пошук найбільш ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку у зв'язку з потребою зміцнення їх здоров'я, покращання фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Можливість вдосконалення фізичного стану учнів засобами фізичного виховання досліджували С.О.Душанін (1985), В.І.Завацький (1996), В.С.Мищенко (1996), Н.Г.Сухарев (1991), М.М.Амосов (1989), В.Л.Куц (1997), Г.О.Апанасенко (1989, 1990).

В науковій літературі є багато рекомендацій щодо нормативів рухової активності школярів. Літературний аналіз допоміг виявити широке коло наукових досліджень, спрямованих на вирішення цих проблем.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвятили свої дослідження Б.А.Ашмарин (1973, 1990), Ю.Н.Вавняов (1990), Т.Ю Круцевич (1997), Б.М.Шиян (1988, 1997), О.С.Куц (1994), А.П.Матвеєв (1991), Л.В.Волков (1989), О.Д.Дубогой (1991), Є.Н.Приступа (1996). Серед цих і багатьох інших ми не знайшли досліджень, присвячених пріоритетному застосуванню легкоатлетичних вправ як засобу підвищення ефективності фізичного виховання першокласників.

За багатьма показниками (метання в ціль, гнучкість, швидкість) молодші школярі не відрізняються від старших учнів (В.І.Лях, 1988).

Програмний матеріал з легкої атлетики ширше застосовується починаючи з третього класу. Загалом реклама легкоатлетичним вправам не потрібна, оскільки ще в древній Греції на склах писали.

«Хочеш бути сильним – бігай,  
Хочеш бути вродливим – бігай,  
Хочеш бути розумним – бігай »  
Всебічність впливу легкоатлетичних вправ відома.

Ходьба, метання – ось складова легкої атлетики, ось складова багажу нашої рухової діяльності чи не з перших місяців нашого життя, а пізніше до них долучається біг, стриби тощо.

Проте нерациональна техніка ходьби, бігу та інших вправ може бути причиною руйнування здоров'я, неправильна техніка може негативно позначитись на роботі внутрішніх органів, формувати неправильну поставу, і разом з тим не приносити дитині відчуття радості і задоволення (Линець М.М., Андрієнко Г.М., 1993)

Навчання техніки легкоатлетичних вправ в сукупності з розвитком якостей на нашу думку може забезпечити належну рухову активність учнів, сприяти їх правильному фізичному і психічному розвитку.

**Об'єктом** даного дослідження є процес фізичного виховання учнів перших класів.

**Предметом** дослідження був вплив уроків фізичного виховання на фізичну підготовленість учнів з пріоритетним застосуванням легкоатлетичних вправ.

Перед дослідженням були поставлені такі завдання.

- 1) вивчити стан практики фізичного виховання учнів початкових класів.
- 2) розробити експериментальну методику фізичного виховання учнів першого класу засобами легкої атлетики і обґрунтуйте її ефективність.

**Суть методики.** Сьогодні в школах м. Тернополя в першому класі проводиться два уроки фізичного виховання на тиждень. Свою методику ми розробляли виходячи з цього.

Аналіз програм з фізичного виховання східно-європейських країн В.А.Капранова (1989), Т.В.Корнєєва (1989), А.І.Піскунова у співавт. (1989), А.Т.Сухарєва та ін. показав, що серед фізичних засобів найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри при значному зменшенні годин на вивчення вправ з легкої атлетики. Очевидно це останнім часом згубно впливає на програмне творення в нашій державі.

Основним завданням предмету “Фізична культура” в молодшій школі є розширення функціональних можливостей організму, який росте, розвиток рухових здібностей учнів. Водночас на сьогоднішній день форми фізичного виховання, засоби, що використовуються, бюджет часу, який відводиться на їх проведення, і рівень організації не забезпечують належного ефекту, оскільки програма з фізичного виховання зорієнтована переважно на формування рухових навичок, і мало уваги приділяється вирішенню оздоровчих завдань занять.

При цьому багато часу непродуктивно витрачається на вивчення вправ, які не мають життєво важливого значення – на шкоду розвитку дитини (Платонов В.М., 1990).

Запропонована методика передбачає переважне застосування легкоатлетичних вправ як засобу вирішення цих завдань. Це дозволяє проводити уроки фізичного виховання на свіжому повітрі незалежно від пори року і погодних умов.

Експеримент показав, що такі заняття викликають у дітей інтерес, вони змінюють ставлення до уроків фізичної культури. Учні з великим бажанням проводять час на шкільному стадіоні чи в міському парку.

Під впливом фізкультурних занять на свіжому повітрі відбуваються значні зміни в організмі школярів, підвищується іх стійкість до різноманітних несприятливих факторів навколошнього середовища. Діти краще пристосовуються до сучасних умов життя, менше хворють, легше переносять поїздки у громадському транспорті, шум тощо. Учні, які займаються в таких умовах мають нормальну масу тіла, гарну статуру, вони сильні, спритні, швидкі, гнучкі, витривалі.

В основу формування експериментальної методики нами були покладені такі положення:

Комплексний розвиток рухових навичок і фізичних якостей.

Як показує практика, багато учнів не можуть досягти високих результатів в бігу, стрибках, метанні не тому, що мають погану техніку виконання вправ, а тому, що у них недостатньо розвинені головні рухові якості – сила, швидкість, спритність.

Чітке дозування параметрів фізичних навантажень і відпочинку.

Побудова тематичних серій уроків, які дозволяють послідовно, концентровано засвоювати певні рухові дії та систематично повторювати вивчені раніше.

Широке використання змагального методу при засвоєнні знань, розвитку фізичних якостей.

Алгоритм засвоєння вправ передбачав:

- ознайомлення з новою вправою і її значенням для життедіяльності людини;
- вивчення вправи в комплексних умовах,
- закріплення вправи;
- перевірка якості і міцності її засвоєння змагальним методом.
- виконання вправи в природних умовах

Одним із критеріїв ефективності фізичного виховання школярів є рівень їх фізичної підготовленості.

Визначення рівня фізичної підготовленості учнів перших класів проводиться на основі використання тестів різної спрямованості: швидкість (біг 30 м), витривалість (біг 1000 м), спритність (човниковий біг  $4 \times 9$  м), стрибучість (стрибок у довжину з місця).

В експерименті взяли участь учні перших класів СШ №6 і СШ №9 м. Тернополя. Тестування проводились у два етапи: вересень, жовтень 1999 року та квітень, травень 2000 року. Результати тестування наведені в таблиці 1 і 2.

Аналіз проведених досліджень показав, що дані, що визначають фізичний стан дітей, які брали участь у експерименті, характеризується переважним покращанням показників фізичного стану дітей експериментальної групи (таблиця 1 і 2). Так, рівень розвитку швидкісних даних (біг 30 м), бігу на витривалість (біг 1000 м), спритності (човниковий біг  $4 \times 9$  м), стрибучості (стрибок у довжину з місця) в досліджуваних класах був практично рівний (таблиця 1 і 2).

Біг 30 м з високого старту у дівчаток до експерименту  $7.25 \pm 0.19$ , хлопчиків  $6.9 \pm 0.21$ , результати повторного тестування – контрольні класи: дівчатка  $7.05 \pm 0.21$ , хлопчики  $6.7 \pm 0.19$ ; експериментальні класи – дівчатка  $6.53 \pm 0.19$ , хлопчики  $6.3 \pm 0.17$ .

Рівень витривалості (біг 1000 м) в експериментальному класі зрос ще помітніше. До експерименту: у дівчаток результати бігу на 1000 м в контрольних класах –  $7.49 \pm 1.17$ , в експериментальних –  $7.55 \pm 1.23$ ; після експерименту відповідно  $7.33 \pm 1.73$  та  $6.55 \pm 1.47$ . У хлопчиків результати повторного тестування помітно зросли знову ж в експериментальних класах і рівняються  $5.57 \pm 1.58$  проти контрольних  $6.3 \pm 1.05$ . У дівчаток відповідно  $6.55 \pm 1.47$  та  $7.33 \pm 1.73$ . Застосування засобів легкої атлетики якраз найбільше відобразились на вихованні цієї якості.

Результати тестування на спритність показали також перевагу експериментальних класів

# ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

(таблиця 1 і 2).

**Таблиця 1**  
**Результати тестування фізичної підготовленості та експрес-оцінка фізичного стану учнів**  
**перших класів СШ №6 та СШ №9 м. Тернополя (хлопці n = 50)**

Статистичні дані	До експерименту						Після експерименту					
	Контрольний клас			Експерименталь- ний клас			Контрольний клас			Експерименталь- ний клас		
	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>
Біг 30м з високо- го старту, с	6.9	0.41	0.21	6.9	0.46	0.27	6.7	0.14	0.19	6.3	0.1	0.17
Біг 1000м, хв,с	6.38	1.09	1.57	6.3	1.14	1.05	6.17	1.01	1.59	5.57	1.21	1.58
Човниковий біг 4×9, с	12.7	0.48	0.33	12.6	0.41	0.28	12.3	0.31	0.26	12	0.26	0.21
Стрибок у довжину з місця, см	114.1	2.47	1.54	116.3	2.55	1.61	125	3.67	1.2	132	4.01	1.28
Життєвий індекс, %	67	5.18	2.89	67.4	4.74	2.26	69.46	4.81	3.41	75.22	6.19	4.7
Силовий індекс, %	35.01	3.97	2.6	34.82	3.64	2.28	41.08	4.09	2.88	45.87	4.76	3.29
Індекс Робінсона, у. о.	98.17	6.16	3.48	98.24	6.59	4.07	87.6	5.41	4.73	83.61	7.84	3.96

**Таблиця 2**  
**Результати тестування фізичної підготовленості та експрес-оцінка фізичного стану учнів**  
**перших класів СШ №6 та СШ №9 м. Тернополя (дівчата n = 45)**

Статистичні дані	До експерименту						Після експерименту					
	Контрольний клас			Експерименталь- ний клас			Контрольний клас			Експерименталь- ний клас		
	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>	M <sub>x</sub>	S <sub>x</sub>	S <sub>mx</sub>
Біг 30м з високо- го старту, с	7.26	0.27	0.19	7.23	0.31	0.27	7.05	0.18	0.21	6.53	0.11	0.19
Біг 1000м, хв,с	7.49	1.49	1.17	7.55	1.55	1.23	7.33	2.84	1.73	6.55	1.34	1.47
Човниковий біг 4×9, с	13.7	0.43	0.15	13.4	0.51	0.18	13.2	0.34	0.28	12.8	0.31	0.26
Стрибок у довжину з місця, см	102	3.64	2.12	101	3.42	2.01	110	3.42	1.18	115	3.68	1.31
Життєвий індекс, %	54.41	5.09	2.96	53.87	4.88	2.77	56.18	4.36	3.15	60.03	5.12	4.1
Силовий індекс, %	26.09	3.43	2.44	27.15	3.52	2.61	34.17	3.88	2.74	39.41	4.14	3.05
Індекс Робінсона, у. о.	100.3	6.17	4.25	98.5	5.73	4.19	90.1	5.01	4.38	86.14	6.3	4.4

Результати стрибка у довжину з місця до експерименту практично однакові у дівчаток  $102 \pm 2.12$  (контрольні класи) та  $101 \pm 2.01$  (експериментальні класи). Внаслідок повторного тестування ми отримали результати, які свідчать про якісніший приріст результатів в експериментальній групі  $115 \pm 1.31$ , в контрольній –  $110 \pm 1.18$ . У хлопчиків результати першого тестування: експериментальні класи  $116.3 \pm 1.61$ , контрольні –  $114.1 \pm 1.54$ . Результати другого тестування показують знову ж, що в експериментальних класах результати кращі  $132 \pm 1.28$ , контрольних –  $125 \pm 1.2$ .

Реалізація запропонованої методики вдосконалення фізичних якостей засобами легкої атлетики дала позитивний ефект. В контрольних класах отримані результати не мали таких

позитивних зрушень, які спостерігались в експериментальних класах.

Визначаючи рівень фізичного здоров'я (Л.А Апанасенко) першокласників, в цей же час провели тестування показників життєвого індекса, силового індекса та індекса Робінсона (таблиця 1 і 2). Оцінка рівня фізичного розвитку за першим тестуванням була «нижче середнього». Провівши тестування після запровадження нашої методики, ми отримали показники, які можна оцінити наступним чином. а) життєвий індекс у хлопчиків контрольних класів становив  $69.46 \pm 4.81\%$  (високий показник), в експериментальних класах –  $75.22 \pm 4.7\%$  (високий показник); у дівчаток контрольних класів –  $56.18 \pm 3.15\%$  (показник вище середнього), а експериментальних класів  $60.03 \pm 4.1\%$  (показник вище середнього), б) силовий індекс: у хлопчиків контрольних класів  $41.08 \pm 4.09\%$  (низький показник), в експериментальних класах  $45.87 \pm 3.29\%$  (низький показник), у дівчаток контрольних класів –  $34.17 \pm 2.74\%$  (низький), а експериментальних –  $39.41 \pm 3.05\%$  (низький)

Показники силового індекса у дівчаток і хлопчиків в обох групах залишилися «низькими».

Індекс Робінсона до проведення експерименту у дівчаток і хлопчиків був за оцінкою Г.Л Апанасенка «нижче середнього». Повторне тестування, яке було проведено після запровадження експериментальної методики показало, що показники покращилися: у дівчаток контрольних класів –  $90.1 \pm 4.38$  у о (середній), експериментальних –  $86.14 \pm 4.4$  у.о. (середній); у хлопчиків контрольних класів –  $87.6 \pm 4.73$  у о. (середній), експериментальні класи –  $83.4 \pm 3.96$  у о (середній).

Не дивлячись на результати тестування, які визначали рівень фізичної підготовленості, дослідження показало, що вийти на більш якісний рівень фізичного здоров'я за короткий час практично неможливо, потрібна довгогриваля планомірна робота.

## Висновки:

1. Результати досліджень підтвердили дані спеціалістів про те, що учні перших класів мають критичний рівень здоров'я. Більше 50% першокласників мають рівень фізичного стану «нижче середній»
2. Проведення уроків фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики покращує їх фізичний стан і закладає фундаментальну основу для заняття фізичними вправами на майбутні роки.

Ніна Долбишева, Валентина Решетілова

## СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку суспільства однією і важливих проблем є ефективне використання засобів фізичної культури з метою зміцнення і підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, забезпечення повноцінного активного відпочинку, а також підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості населення України, особливо дітей, підлітків і молоді.

Майже 90% дітей мають відхилення в здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, а віком 16-19 років – 61%. Такі дані дозволяють зробити висновок, що на даному етапі соціального і економічного розвитку необхідно приділяти увагу здоров'ю підростаючого покоління. Фізична культура і спорт найбільш економічний та вигідний засіб профілактики захворювань, зміцнення генофонду та розв'язання соціальних проблем. Наявна в Україні система фізичного виховання, фізична культура і спорт перебувають в кризовому стані. Урок фізичної культури в школах – одна із основних форм фізичної підготовки, але він не може вирішити всі питання і завдання, які стоять перед фізичним вихованням молоді.

Кожен викладач фізичної культури може цілком влевнено сказати, що двох уроків фізичної культури недостатньо, щоб вирішити асі завдання пов'язані з питаннями здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовки. В період підвищених розумових і емоційних

навантажень, в системі загально - освітньої школи, необхідно оптимізувати управління фізичним вихованням дітей і молоді у вільний час, самостійних і індивідуальних занять фізичними справами. Самостійні заняття фізичними вправами дозволяють заповнити рухливу діяльність молодих людей, які ведуть малорухливий спосіб життя. Відомо, що учні загальноосвітньої школи більш, ніж 6 - 7 годин займаються розумовою працею.

Вирішення даної проблеми, в першу чергу, лягає на батьків і викладачів фізичної культури в школі. Необхідно на уроках фізичної культури формувати знання і уміння самостійного використання фізичних вправ в умовах побуту і відпочинку. Такі питання, перш за все, повинні бути сформовані в теоретичному матеріалі програми з фізичної культури. Крім формування знань, умінь і навичок самостійних занятт фізичною культурою, необхідно, щоб молодь уміла оцінити стан свого здоров'я, фізичного розвитку і рівень фізичної підготовленості.

Лікувальна практика дозволила Н. М. Амосову зробити висновок у своїй книзі «Раздумья о здоровье», щоб бути здоровим необхідно власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх неможливо нічим. Людський організм настільки удосконалений, що повернути здоров'я можливо з будь-якої крапки його упадку.

**Гіпотеза.** Передбачалось, що вивчення мотивації до уроку з фізичної культури і рівня знань з організації самостійного заняття фізичними вправами дозволить підвищити якість організації і роботи з фізичної культури в загальноосвітній школі.

**Об'єкт дослідження** – учні 10 - 11 класів, віком 15 - 18 років загальноосвітньої школи № 5 м. Дніпродзержинська.

**Мета і завдання дослідження** Метою нашої роботи є виявлення місця і значення фізичної культури в житті учнів старшої шкільного віку

### **Завдання дослідження.**

- виявлення мотивації і ставлення учнів до уроку фізичної культури в системі освіти загальної школи;
- знати з організації самостійної роботи з фізичної культури;
- виявлення ставлення до стану свого здоров'я, фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості

### **Методи дослідження.**

1. Теоретичний аналіз, узагальнення літературних даних і науково - теоретичного матеріалу
2. Опитування (анкетування, бесіда)
3. Методи статистичної обробки.

### **Результати дослідження.**

В результаті вивчення мотивації і ставлення до уроку фізичної культури можна зробити висновок, що учні 11-го класу з більшим бажанням і інтересом відвідують урок фізичної культури - 10-кл. – 15,4%, 11-кл. – 61,1% від загального числа опитуваних, 9,7% відповіли, що відвідують урок тільки тому, що цього вимагає програма школи (15,4%, 5,5%). У зв'язку з цим метою відвідування уроків є отримання оцінки з предмета, для більшості учнів 10-кл (38,5%). Також, 58,1% опитаних відповіли, що достатньо 2-х уроків фізичної культури на тиждень, не свідчить про недостатній рівень знань з фізичної культури в житті молоді, при цьому 29% виявили бажання, щоб уроки планували кожен день. На дани питання 15,4%(10\_кл.) не можуть відповісти, що і підтверджується при відповіді про значення фізичної культури в системі навчання (69,2% - не можуть відповісти)

Підвищення мотивації і стаалення до фізичної культури відбудеться в тому разі, якщо буде введена вільна форма відвідування уроків – 69,3% (10-кл.), а також при виборі виду програми в залежності від бажання – 50% (10-кл.). Виявлені знання з організації самостійної роботи з фізичної культури дозволили зробити висновок, що 61,3% можуть самостійно планувати заняття фізичними вправами, але при цьому виділити час на такі заняття не більше 15-хв. - 9,7%, не більше 30-хв - 22,6%, не більше 1-ї години 35,5%, не більше 2-х годин - 29%, не менше 2-х годин - 3,2%. Незалежно від того, що вони можуть виділити деякий час на самостійні заняття фізичною культурою, 53,8% учнів 10\_х класів взагалі не займаються, а 55,6% учнів 11-х класів займаються несистематично. Великий інтерес проявляють учні до

оцінки свого стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості 46,2% (10-х кл.), 55,6% – (11-х кл.), але не знайомі з методикою їх організації і проведення. Свій стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості оцінюють як «відмінне» - 12,9%, «добре» - 41,9%, «середнє» - 35,5%, «никчесереднього» - 3,2%.

**Висновок** Аналіз проведеного анкетування серед учнів 10-11-кл. дозволяє зробити такі висновки.

– проблема мотивації і відношення до уроку фізичної культури її проникнення в життя молодого покоління, не можна рахувати вирішеною. Вона складна ії розкриття вимагає подальших комплексних оцінок;

– існує стійке завдання перед суспільством з питань організації самостійних занять фізичними вправами в побуті і в період відпочинку, особливо молоді;

– інтерес учнів з питань організації і методики оцінки стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дозволяє удосконалити теоретичний матеріал з предмета фізична культура, також передбачає підвищення мотивації і ставлення не тільки до уроку фізичної культури, але і до інших форм фізичної культури, а також і до самостійних занять фізичними вправами

## Література:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. -М.: Мол. гвардія, 1979. - 191с.
2. Организация индивидуальных (самостоятельных) форм занятий массовыми видами физической культуры и спорта и их гигиеническое обеспечение. (метод реком.) Под ред. Астахова В. А., Ляшок Г. И., Пахомова Ж А - Днепропетровск, 1990г.
3. Приходько В.В. Не ждите понедельника! - Днепропетровск, Промінь, 1986. - 102 с.
4. Савченко-Бельский К А., Трусов Ю.Ф. О физической культуре -М. Знание, 1985 - 64с. (Сер. «физкультура и спорт» № 1 ).
5. Самостійні заняття учнів фізичними вправами В.Рощенко, В.Столітенко. (В журналі «фізичне виховання в школі», 1988, № 3. 15-18с.
6. Трощинска Э Особенности физической рекреации в жизни школьников / на примере СССР и ПНР / Автореферат -Л - 1982
7. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе Под ред. Богославского В. П , Давиденко М. Н , Дробиш В. И , -М.. Просвещение, 1985 - 102с

Микола Москаленко

## КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму дітей.

Внаслідок екологічної нестабільності, негативного впливу економічних і соціальних факторів стан здоров'я населення України, починаючи з раннього дитинства, має тенденцію до погіршення (Куц О.В., 1997)

Розширення функціональних резервів організму, який росте, розвиток рухових здібностей дітей – це основні завдання фізичної культури. Однак, існуючі форми фізичного виховання, кількість часу, яка передбачена на їх проведення, та рівень їх організації не забезпечує необхідний тренувальний ефект, тому для практики фізичного виховання актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання засобів фізичного виховання з урахуванням вікових особливостей дітей з метою оздоровлення і підвищення їх фізичної підготовленості.

До теперішнього часу в середніх навчальніх закладах не впроваджена відповідна система медичного контролю за станом здоров'я учнів. Відсутня й ефективна система оздоровлення, яку можна було практично використати у школах. Шкільний лікар, на якого покладено обов'язок вести 2-3 школи, якою б кваліфікацією та працездатністю він не володів, із

заданням оздоровлення у повному обсязі не справиться.

Серйозним недоліком в оздоровленні дітей є роз'єднання лікувально-профілактических заходів та заняття фізичною культурою.

В сучасних умовах фізичний розвиток та здоров'я дитини необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням його психіки та індивідуальності. Вирішувати питання фізичного вдосконалення та змінення здоров'я дітей необхідно шляхом комплексного вирішення педагогічних, медичних і соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини.

Це обумовлює мету роботи, яка полягає в розробці науково-теоретичних підходів до системи організації спортивно-оздоровчої роботи в школі, яка спрямована на формування особистості дитини засобами фізичної культури та змінення здоров'я.

## Завдання дослідження:

1) виявити фактори, які визначають ефективність педагогічного процесу на підставі вивчення особливостей мотивації дітей до заняття фізичною культурою, аналізу стану здоров'я, фізичної підготовленості;

2) розробка моделі управління спортивно-оздоровчою роботою в умовах загальноосвітніх шкіл з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини

**Методи дослідження:** вивчення й аналіз літературних даних, анкетування, антронометрія, аналіз медичних карт, педагогічне тестування, метод функціональних проб, статистична обробка отриманих результатів

Для визначення напрямків у діяльності навчальних закладів зі створення системи фізкультурно-навчальних закладів було проведено анкетування 247 учнів 1-3 класів.

Ми визначили, що більшість дітей (67,7%) позитивно ставляться до заняття фізичною культурою, 17,8% - байдуже, 14,5% - негативно. Слід відзначити, що 51,3% віддають перевагу фізкультурі, але це не може бути підставою для висновку, що урок – це найцікавіша форма роботи, бо діти практично не приймають участі в інших фізкультурно-оздоровчих заходах. Як свідчать дані, ранкову зарядку виконують 11,3 % дітей, в рухливих іграх на перервах беруть участь 10,1 %, а займаються в спортивних секціях 28,5% дітей

Низьке охочення дітей фізкультурно-спортивною діяльністю впливає на характер та обсяг рухової активності. Так, 54,3% дітей займаються фізичними вправами до 4 годин на тиждень, 15,4% - до 5 годин, 23,3% - до 6 годин, і тільки 7,1% - більш 6 годин. Це свідчить про недостатній обсяг рухової активності, тому що для підтримки на належному рівні всіх рухових якостей потрібно 5-6 годин на тиждень, а для розвитку – 12-14 годин (3).

Треба відзначити, що в домашніх умовах діти переважно приділяють увагу видам діяльності, які як і навчальні заняття пов'язані зі систематичним напруженням – це заняття на комп'ютерах, вивчення іноземних мов, перегляд телевізійних передач, що знижує обсяг рухової активності.

Аналіз факторів, від яких залежить стан здоров'я, треба порівняти з показниками захворювання. Кількість звертань за медичною допомогою склала 78% протягом навчального року. Найбільша кількість захворювань відзначається в учнів 1 та 2 класів, серед них порушення постави (58%), 61% дітей хворіють респіраторними захворюваннями, 23% - з будищеною вагою тіла, 17,3% дітей мають з основних медичних показників значні відхилення стану здоров'я.

Таким чином, система фізкультурно-оздоровчої роботи в школах повинна бути прямована на:

- формування мотивації дітей до занять;
- збільшення обсягу рухової активності;
- організацію системи контролю за фізичним станом дітей;
- проведення лікувально-профілактических заходів та корекцію психофізичного стану;
- розширення форм та методів спільної діяльності сім'ї та школи з питань змінення здоров'я;
- розробку методики цілеспрямованого використання фізичних вправ оздоровчого характеру.

Це зумовило створення моделі управління спортивно-оздоровчою роботою, яка втілена в

навчальний процес навчально-виховного комплексу № 28 м.Дніпропетровська. Вона представлена в трьох рівнях

Освітній рівень сприяє підвищенню знань батьків, керівників, вчителів з питань зміщення здоров'я. Робота здійснюється в таких формах: індивідуальні консультації, теоретичні заняття, факультативний курс для учнів 10-11 класів «Школа здоров'я», батьківський всеобуч. Принципово новим підходом в роботі з дітьми молодшого шкільного віку є використання розробленого нами зошита з фізкультури «Разом з Фізкультуркіним», який є необхідним для оволодіння теоретичними знаннями.

Оздоровчий рівень – це цілісна система, яка передбачає втілення щоденних занять фізичною культурою за основною програмою, а також додаткові уроки – заняття зі «спеціалізацією», на яких діти відповідно до інтересів та вікових особливостей знайомляться з різними видами спорту. Система побудована таким чином, щоб всі діти мали можливість займатися фізичними вправами. Особливу увагу приділяють дітям з відхиленням в стані здоров'я. Для них проводять заняття в спеціальних медичних групах.

Лікувально-профілактичний рівень забезпечує проведення заходів з діагностики початкових форм захворювання, реабілітації після амбулаторного або стаціонарного лікування, загартування, навчання психічної саморегуляції. Контроль за фізичним станом учнів здійснюється за допомогою «Щоденника зміщення здоров'я» (Дубогай О.Д., 1998). Програма роботи спрямована на розробку науково обґрунтованих рекомендацій з використанням багатьох видів фізичних вправ для школярів різного віку

Вже сьогодні можна говорити про ефективність запровадження в практику роботи школи заходів, які передбачені даною моделлю. Показники медичного контролю свідчать про зниження рівня захворювань. Так, рівень здоров'я покращився з 85,5% до 89,9%. кількість узятих дітей на диспансерний облік зросла з 27,2% до 36,6%, показники соматичних захворювань зменшилися з 212,0 до 138,0. Кількість дітей молодшого шкільного віку, віднесені до спеціальної медичної групи, зменшилась з 17,2% до 9,5%. Використання лікувально-діагностичного лазерного комплексу сприяло зменшенню респіраторних захворювань у дітей, які часто хворіють за один навчальний рік в 3,1 рази.

Збільшення обсягу рухової активності дозволило покращити показники фізичної підготовленості у всіх вікових групах. На таблиці 1 представлена динаміка зміни показників фізичної підготовленості дітей 9 років

**Таблиця 1**  
**Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 9 років**

Рівні фізичної підготовленості	Навчальні роки			
	1996-1997	1997-1998	1998-1999	1999-2000
Високий	8,5	19,6	22,1	23,1
Вище середнього	23,3	28,9	36,2	37,3
Середній	38,9	21,6	32,1	28,2
Нижче середнього	17,4	13,3	3,8	3,6
Низький	3,6	2,8	0	0
СМГ	8,3	13,8	5,8	7,8

Розроблена система спортивно-оздоровчої роботи надає можливість кожній дитині займатися фізичними вправами відповідно до інтересів, вікових і функціональних можливостей. Своєчасне виявлення учнів з ознаками ранніх порушень у функціонуванні організму дозволяє швидко та ефективно надавати необхідну профілактичну або медичну допомогу.

В основу побудови моделі постаалена особистість дитини, тому що акцент сучасної педагогіки в період навчання в школі повинен бути спрямованим на формування загальнолюдських цінностей, в тому числі і на серйозне ставлення до стану здоров'я

Література:

- 1 Дубогай А.Д Структура мотивационных установок к занятиям физическими упражнениями у школьников младших классов (Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта) - Хмельницкий, 1990 С 33-37.
- 2 Дубогай А.Д. Щоденник зміщення здоров'я. - СП «Сплайн», 1998. - 61с.
- 3 Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – Киев, 1990 - 230 с.
4. Куц А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности. (Автор. дис д-ра пед наук) - К., 1997. - 41 с
5. Москаленко Н.В Разом з Фізкультуркіним. – Дніпропетровськ, 2000 - 36 с.

Леонід Гнітецький

## РІВЕНЬ ЗНАНЬ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПРО ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У програмі з фізичної культури [2] вказується, що головна мета в роботі вчителя з учнями 1-4 класів – це виховати у них бажання систематично займатися фізичними вправами

Як зазначають фахівці [3, 4], перш за все, дітей треба переконати у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, а також озброїти учнів знаннями про вплив різних фізичних вправ на організм та про найефективніші способи їх виконання. Саме такий підхід до фізичного виховання школярів забезпечить формування у них причинно-наслідкових знань про різні форми фізичного виховання та про фізичні вправи, що, на думку Р.І. Бурак [1], є вкрай необхідним для фізкультурної освіти дітей.

У зв'язку з цим, перед нами було поставлено завдання визначити рівень знань дітей молодшого шкільного віку про необхідність проведення організаційних форм фізичного виховання та про їх призначення. Для вирішення поставленого завдання застосовувалося опитування школярів за допомогою анкетування. Анкети розповсюджувалися серед учнів загальноосвітньої школи № 17 м. Луцька. Було зібрано та опрацьовано 275 анкет, серед яких 94 – учні 1 класу, 89 – учні 2 класу і 92 – учні 3 класу.

На питання «Чи потрібно виконувати ранкову гімнастику?» серед першокласників 78% дали позитивну відповідь, 15% – негативну, а решта – не визначилися; серед другокласників 86% дали позитивну відповідь, 9% – негативну, а решта – не визначилися; серед третьокласників 96% дали позитивну відповідь, і 4% не визначилися в цьому питанні (таблиця). Серед 73 першокласників, які позитивно відповіли на питання, лише 7 учнів вказали на доцільність виконання ранкової гімнастики 5 дітей пов'язали це із здоров'ям і 2 дитини – з бажанням бути сильним. Серед 76 другокласників, які позитивно відповіли на питання, лише 18 учнів вказали на доцільність виконання ранкової гімнастики: 9 дітей пов'язали це із здоров'ям, 5 дітей – з необхідністю побороти бажання спати і 4 дітей – з бажанням бути сильним. Серед 88 третьокласників, які позитивно відповіли на питання, лише 27 учнів вказали на доцільність виконання ранкової гімнастики: 8 дітей пов'язали це з бажанням бути здоровим, 7 дітей – з бажанням бути сильним, 5 дітей – з бажанням бути гарною, і 7 дітей вказали на кілька вищезазначені причини.

Отже, незважаючи на те, що діти молодшого шкільного віку в переважній більшості свідомлюють необхідність виконувати ранкову гімнастику, лише незначна їх частина змогла казати на доцільність проведення цієї організаційної форми, і то в наведених дітьми аргументах чітко не відображені основного призначення ранкової гімнастики.

Таблиця

**Оцінка учнями початкових класів доцільності проведення організаційних форм фізичного виховання**

Форма ФВ	Відповіді (у %)									
	так			ні			важко сказати			
	клас	клас	клас	клас	клас	клас	клас	клас	клас	клас
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Ранкова гімнастика	78	86	96	15	9	-	7	5	4	
Фізкультхвилинка	24	48	32	11	18	7	65	36	61	
Рухливі ігри на перервах	96	-	100	-	-	-	4	-	-	
Урок ФК	100	100	100	-	-	-	-	-	-	
Самостійні ФК заняття	38	46	67	5	3	4	57	51	29	
ФК свята і змагання	76	92	88	-	-	-	24	8	12	

На питання «Чи потрібно виконувати фізкультхвилину на уроках?» серед першокласників 24% дітей дали позитивну відповідь, 11% дітей – негативну, а 65% дітей – не визначилися; серед другокласників 48% дітей дали позитивну відповідь, 18% дітей – негативну, а 36% дітей – не визначилися; серед третьокласників 32% дітей дали позитивну відповідь 7% дітей – негативну, і 61% дітей не визначилися в цьому питанні. Серед 22 першокласників, які позитивно відповіли на питання, 5 учнів вказали на доцільність виконання фізкультхвилини, пов’язавши це з необхідністю порухатися. Серед 42 другокласників, які позитивно відповіли на питання, 28 учнів вказали на доцільність виконання фізкультхвилини: 19 дітей пов’язали це із необхідністю відпочити, а 9 дітей – з необхідністю порухатися. Серед 29 третьокласників, які позитивно відповіли на питання, 25 учнів вказали на доцільність виконання фізкультхвилини. 20 дітей пов’язали це із необхідністю відпочити, а 5 дітей – з необхідністю порухатися.

Отже, менше половини учнів другого класу і менше третини учнів першого і третього класу усвідомлюють необхідність виконувати фізкультхвилину. Слід сказати, що до опитування було залучено дітей трьох класів кожної вікової групи. Враховуючи відповіді дітей в кожному класі, можна зробити висновок, що низький рівень знань в учнів перших класів, пов’язаний з тим, що вчителі рідко проводять фізкультхвилини на уроках і не наголошують учням на призначенні цієї організаційної форми фізичного виховання. На уроках другокласників вчителі двох класів частіше застосовують фізкультхвилини, однак, одна з них робить це в непривабливій для учнів формі, чим виробляє у дітей негативне стаалення до неї. На уроках третьокласників лише одна вчителька належним чином проводить фізкультхвилини, акцентуючи увагу дітей на їх призначенні. Переважна більшість другокласників і третьокласників, які дали позитивну відповідь, правильно вказали на призначення фізкультхвилини.

На питання «Чи потрібно виконувати рухливі ігри на перервах?» серед першокласників 96% дали позитивну відповідь, 4% – не визначилися; серед другокласників і третьокласників 100% дали позитивну відповідь. Серед 89 першокласників, які позитивно відповіли на питання, лише 67 учнів вказали на доцільність виконання рухливих ігор на перервах, пов’язавши це з необхідністю погратися, розважитися. Серед 89 другокласників 73 учні вказали на доцільність виконання рухливих ігор на перервах: 57 дітей пов’язали це із необхідністю погратися, а 16 дітей – з необхідністю порухатися. Серед 92 третьокласників 89 учні вказали на доцільність виконання рухливих ігор на перервах, 62 дитини пов’язали це із необхідністю погратися, 19 дітей – з необхідністю кращого відпочинку, а 9 дітей – з необхідністю порухатися.

Отже, учні всіх трьох класів, за виключенням, 3 першокласників, вказали на необхідність проводити рухливі ігри на перервах. Однак, наведені ними пояснення дозволяють стверджувати, що переважна більшість школярів розглядають проведення ігор лише заради самих ігор, для задоволення своїх природних потреб в руховій активності та в ігривій діяльності. Слід наголосити, що лише 20% третьокласників пов’язали проведення рухливих ігор з навчальними процесом, оцінивши їх як засіб відпочинку між уроками.

На питанні «Чи потрібно проводити уроки фізичної культури?» всі школярі перших, других і третіх класів дали позитивну відповідь. Варто відзначити найрізноманітнішу аргументацію учнів трьох вікових груп. Об’єднавши наведені дільми причини проведення

уроків фізичної культури, слід зазначити, що серед першокласників 27% дітей іде на них, щоб погратися, розважитися, 21% дітей – щоб розвинути ті чи інші рухові якості, 20% дітей – щоб вивчати нові фізичні вправи, 9% дітей – щоб зміцнювати здоров'я, а решта (23%) вказали на поєднання двох-трьох вищезазначених положень і у відповідях 19% таких дітей вказувалася перша причина.

Серед другокласників на урок фізичної культури 20% дітей іде, щоб погратися, розважитися, 17% дітей – щоб вивчати нові фізичні вправи, 15% дітей – щоб розвинути ті чи інші рухові якості, 7% дітей – щоб зміцнювати здоров'я, а решта (41%) вказали на поєднання двох-чотирьох вищезазначених положень. У 8% таких відповідей передбачається поєднання ігрової діяльності з навчанням окремих рухових дій, розвитком окремих (переважно сили) рухових якостей, вихованням вольових якостей, у 12% – поєднання ігрової діяльності з навчанням окремих рухових дій, розвитком окремих рухових якостей, у 7% – поєднання навчання окремих рухових дій з розвитком окремих рухових якостей та зміщенням здоров'я, а решта (14%) – інші комбінації двох з вище перелічених причин.

Серед третьокласників на урок фізичної культури 8% дітей іде, щоб погратися, розважитися, 7% дітей – щоб зміцнювати здоров'я, 5% дітей – щоб вивчати нові фізичні вправи і 5% дітей – щоб розвинути ті чи інші рухові якості, а решта (75%) вказали на поєднання двох-п'яти вищезазначених положень. У 28% таких відповідей передбачається поєднання ігрової діяльності з навчанням окремих рухових дій, розвитком окремих рухових якостей, вихованням вольових якостей, зміщенням здоров'я, у 22% – поєднання ігрової діяльності з навчанням окремих рухових дій, розвитком окремих рухових якостей, у 17% – поєднання навчання окремих рухових дій з розвитком окремих рухових якостей та зміщенням здоров'я, а в решта (8%) – інші комбінації двох з вище перелічених причин.

На питання «Чи потрібно проводити самостійні заняття з фізичної культури після уроків?» серед першокласників 38% дітей дали позитивну відповідь, 5% – дітей негативну, а 57% дітей – не визначилися; серед другокласників 46% дітей дали позитивну відповідь, 3% дітей – негативну, а 51% дітей – не визначилися, серед третьокласників 67% дітей дали позитивну відповідь, 4% дітей – негативну і 29% дітей не визначилися в цьому питанні. Серед 35 першокласників, які позитивно відповіли на питання, 27 учнів вказали на доцільність проводити самостійні заняття з фізичної культури після уроків, пов'язавши це з необхідністю порухатися, розважитися. Серед 40 другокласників, які позитивно відповіли на питання, 37 учнів вказали на доцільність проведення самостійних занять з фізичної культури після уроків: 19 дітей пов'язали це із необхідністю відпочинку, а 18 дітей – з необхідністю порухатися, розважитися, пограти в ігри. Серед 41 третьокласника, які позитивно відповіли на питання, 37 учнів вказали на доцільність проведення самостійних занять з фізичної культури після уроків: 25 дітей пов'язали це із необхідністю відпочинку, а 12 дітей – з необхідністю порухатися, розважитися, пограти в ігри.

Отже, більше половини першокласників, половина другокласників і більше третини третьокласників не застосовують у своєму режимі дня самостійних занятт фізичними вправами, або ж застосовують їх несвідомо. Крім того, школярі трьох вікових груп, які вказали на доцільність проведення цієї організаційної форми фізичного виховання, сприймають її як вілочниково-розважальне заняття. Насторожує те, що жоден учень не згадав про виконання домашніх завдань з фізичного виховання, про самовдосконалення фізичної підготовленості. Це дає підстави стверджувати, що вчителі не задають домашні завдання або ж роблять це формально, не розказуючи учням, коли і як треба виконувати фізичні вправи вдома, і не перевіряючи виконання завдань.

На питання «Чи потрібно проводити фізкультурні свята, змагання?» серед першокласників 76% дали позитивну відповідь і 24% дітей – не визначилися з цього питання; серед другокласників 92% дали позитивну відповідь і 8% дітей – не визначилися з цього питання; серед третьокласників 88% дали позитивну відповідь і 12% не визначилися з цього питання. Відповіді тих учнів, які позитивно оцінили ці організаційні форми фізичного виховання можна об'єднати у дві групи, а саме: для визначення найкращого з-поміж учнів (сильнішого, спритнішого тощо) і для того, щоб позмагатися (тобто заради самої діяльності).

Серед 71 першокласника, які позитивно відповіли на питання, 47 учнів вказали на

доцільність проведення фізкультурних свят, змагань: 32 пов'язали це з бажанням позмагатися, 12 учнів – з бажанням визначити кращого з-поміж них і 3 учні вказали на обидва аргументи. Серед 81 другокласника, які позитивно відповіли на питання, 77 учнів вказали на доцільність проведення фізкультурних свят, змагань: 32 учні пов'язали це з бажанням визначити кращого з-поміж них, 29 учнів – з бажанням позмагатися і 16 учнів вказали на обидва аргументи. Серед 88 третьокласників, які позитивно відповіли на питання, 85 учнів вказали на доцільність проведення фізкультурних свят, змагань: 37 учнів пов'язали це з бажанням визначити кращого з-поміж них, 22 учні – з бажанням позмагатися і 26 учнів вказали на обидва аргументи.

Отже, переважна більшість учнів усіх трьох вікових груп позитивно ставляться до фізкультурних свят та змагань. Це підтверджує думку фахівців, що змагальна діяльність є привабливою для дітей молодшого шкільного віку. Слід відзначити, що дві третини наймолодших школярів у фізкультурних святах і змаганнях приваблює сам процес боротьби і в меншій мірі – результат змагання. З віком така тенденція змінюється. Якщо в другому класі п'ята частина респондентів вказала на два аргументи, а кожна з половини решти учнів вказала на один з аргументів, то в третьому класі майже третина учнів вказала на два аргументи, і майже вдвічі більше учнів з тих, які залишилися, вказали на доцільність проведення фізкультурних свят і змагань через можливість визначення найкращого. Отже, з віком діти беруть участь у змаганнях не лише заради самої діяльності, їх в більшій мірі починає цікавити результат цієї діяльності.

Аналіз анкет показав, що задовільні відповіді на всі поставлені запитання давли лише 3 учні першого класу, 8 учнів другого класу і 14 учнів третього класу, що становить 9,1% від усіх опитаних.

Таким чином, проведене опитування засвідчило недостатній рівень знань дітей молодшого шкільного віку про доцільність проведення різних організаційних форм фізичного виховання. Особливо погані знання в учнів усіх трьох вікових груп про доцільність проведення позашкільних форм заняття – ранкової гімнастики і самостійних заняття фізичними вправами. Деяко кращі у школярів знання про організаційні форми фізичного виховання в режимі дня – фізкультхвилини і рухливі ігри на перерви, але і їх не можна вважати задовільними. На незадовільному рівні також сформовані у школярів знання про призначення уроку фізичної культури. Лише про фізкультурні свята і змагання рівень знань учнів молодших класів можна вважати задовільним.

Результати опитування засвідчили низький рівень знань школярів в 1-му, 2-му і 3-му класах, хоча з віком спостерігається тенденція як до розширення, так і до поглиблення знань про організаційні форми фізичного виховання.

### Література:

1. Бурак Р.Н Содержание знаний по физическому воспитанию и методика их формирования у младших школьников. (13.00.04) Автореф. дисс . канд. пед. наук / ГДОИФК им П.Ф.Лесгафта.- Л., 1984 - 21 с
- 2 Програми для загальноосвітніх навчальних закладів Фізична культура: 1-11 клас. – К.: Перун, 1998 – 64 с.
- 3 Цвек С.Ф Фізичне виховання молодших школярів – К . Радянська школа, 1986. – 125 с.
4. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум) - Львів. Світ. 1993.- 184 с.

Тетяна Круцевич

## ПРИОРИТЕТНЫЕ МОТИВЫ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Намечающиеся перспективы гуманизации общества можно проследить, анализируя законодательные документы, принимаемые государственными органами относительно

физического воспитания населения. Приоритеты личности в обществе декларируются не только ее правами, но и конкретными государственными реформами, которые направлены на удовлетворение потребностей и интересов личности, способствующие ее развитию и совершенствованию, что приводит к благополучию и процветанию общества в целом. Индикатором прогрессивных гуманистических сдвигов можно считать целевую комплексную программу, подписанную Президентом Украины «Фізичне виховання - здоров'я нації». В отличии от предыдущих программ во главу угла поставлена идея реформы системы физического воспитания для улучшения здоровья человека. И, что самое главное, – не «что должен сделать человек для государства, укрепив свое здоровье», а «что должно сделать государство для укрепления здоровья человека». Для того, чтобы не загубить эту идею лавиной за организованных мероприятий и решений, необходимо выяснить, каковы потребности различных возрастных групп населения в сфере физического воспитания, каковы их мотивы деятельности, что мешает им реализовать свои побуждения, каковы факторы, влияющие на формирование этих мотивов. В результате этих исследований и будут выявлены стимулы, способствующие повышению мотивации к занятию физической культурой как средством оздоровления. Именно эти, побуждающие факторы должны лечь в основу реализации основных мероприятий целевой программы для различных возрастных групп населения.

Убеждения специалистов в области физического воспитания в том, что мы достаточно хорошо знаем, что нужно включать в программы по физическому воспитанию в учебных заведениях, и как нужно осуществлять процесс физического воспитания, чтобы молодежь была хорошо физически подготовлена и обладала высоким уровнем физического здоровья, далеки от истины, т.к. не подтверждаются на практике: любая школьная или вузовская программа не выполнит своих позитивных функций, если она составлена без учета потребностей, мотивов и интересов того контингента, на который она рассчитана.

Поэтому одним из этапов нашего исследования является изучение структуры мотивов и интересов различных возрастных контингентов учащихся к занятию физической культурой и спортом, иерархии потребляемых в процессе занятий, факторов, способствующих повышению интенсивности мотивации к активной деятельности по совершенствованию своего организма и укреплению здоровья.

Для уточнения понятийного аппарата охарактеризуем термины, которые вызывают активность человека и определяют ее направленность [1]

Стимулирующие факторы по своим проявлениям могут быть распределены на два относительно самостоятельных класса:

- 1) потребности и инстинкты как источники активности;
- 2) мотивы, которые определяют причины и направленность поведения.

*Потребности* - ощущение недостатка организма или личности в чем-либо, которое необходимо устранить или компенсировать. Это состояние внутреннего напряжения, которое направляет активность на получение того, что необходимо для нормального функционирования организма.

*Мотив* - это осознанный побудитель деятельности, связанный с удовлетворением потребностей субъекта. Другими словами можно сказать, что мотив - это совокупность внешних и внутренних условий, которые вызывают активность человека и определяют ее направленность

В исследовании использован метод анкетного опроса. В качестве модели была выбрана возрастная группа подростков-мальчиков 13-15 лет, в количестве 300 человек, которые учатся в 7,8,9 классах различных школ г Луцка. Выборка отвечала требованиям репрезентативности, «случайности», но была стратифицирована по возрасту и полу.

### Общекультурные интересы подростков

Для определения интересов подростков и их динамики на протяжении последнего десятилетия мы задали вопрос. «Чем ты увлекаешься в свободное время?» и сравнили данные с теми, что были получены в 1986 г. (табл.1). Заметно снижено стремление к чтению с 47,5% до 33,6%. Зато повысился интерес к просмотру телевизионных передач с 3,8% до 51,7% (некоторые ответы детализируются просмотром видеозаписей фильмов), прогулкам с друзьями 51,4% против 23%) и просто отдыху (8,7 против 1,3% в 1987 г.). Посещают кружки

технического и художественного творчества всего 0,9% учеников и занимаются в музыкальных школах всего 1,4% детей. Это может быть связано не столько с низким уровнем возрастных интересов к этим видам занятий, а с отсутствием возможности их удовлетворить (не работают кружки в спортивно-технических клубах, закрываются музыкальные школы, дорого стоят музыкальные инструменты и т.д.). В то же время появился такой вид увлечений, как занятия компьютером, чего не было раньше.

Довольно выразительно выглядит большое количество подростков, которые помогают родителям: в 1997 - 40,1% против 1,1% в 1987 [4]. Хотя сравниваемые цифры получены на детях, проживающих в разных регионах, для определения достоверности величины 40,18% на уровне значимости 95,45% [3] мы вычислили границы, которые укладываются в  $\pm 5,68\%$ . Таким образом, вероятность того, что подростки помогают родителям, находится в пределах от 34,42 до 45,38%.

Таблица 1

**Общекультурные интересы подростков в свободное время (%)**

Ответы	г Киев, 1987 (n = 1265)	г. Луцк, 1997 (n = 300)
Читают книги	47,5	23,6
Занимаются спортом	27,7	40,5
Смотрят телевизор	3,8	51,7
Гуляют	23	51,4
Помогают родителям	1,1	40,1
Просто отдыхают	1,3	8,7
Ходят в кино	4,8	1,3
Занимаются в кружках	10,6	0,9
Занимаются музыкой	11	1,4
Работают с компьютером	-	3,2

Это позволяет считать, что за последнее десятилетие повысилось сознательное отношение подростков к потребностям семьи, а также ухудшилось ее материальное благосостояние. Большинство мальчиков уточняли свой ответ: «помогаю на огороде», «помогаю зарабатывать деньги». В 1987 году мы задавали ученикам вопрос хотят ли они зарабатывать деньги и для чего. Увердительно ответили 79%, а для «чего?» - 16% ответов - «для семьи» и остальные - «для себя». Это было истолковано, как проявление эгоизма, обусловленное недостаточным воспитанием в семье и недостаточной гуманизацией процесса формирования личности школьников.

Анализируя приведенные факты, можно сказать, что изменения на протяжении десятилетия социально-экономических условий жизни детей непосредственно сказались на формировании их общекультурного уровня, который проявляется в снижении интереса к художественной литературе, к занятиям в кружках технического и художественного творчества, увеличением числа подростков, которые в свободное время смотрят телевизор и видеомагнитофон и просто гуляют по улицам. Однако эти же условия способствовали осознанию подростками необходимости активной помощи семье, что свидетельствует о смещении силы влияния от общественного воспитания к семейному.

**Специальные физкультурно-оздоровительные интересы**

На прямой вопрос: «Занимаешься ли ты физической культурой?» увердительно ответили 96% учащихся, что совпадает с количеством, отнесенным к основной и подготовительной медицинским группам. На вопрос: «Занимаешься ли ты спортом?» увердительно ответили 64% респондентов. Однако в анкете были поставлены контрольные /детекторные/ вопросы, позволяющие выяснить объективность и уточнить смысловое понимание подростками термина «заниматься спортом».

Что школьники вкладывают в это понятие, можно выяснить, анализируя ответы на вопрос: «Где ты занимаешься спортом?» (табл.2). Место занятий определяет их направленность, которая может быть спортивной - «стать чемпионом», или оздоровительной. Из тех, которые занимаются, только 12,3% посещают ДЮСШ, остальные указывают место занятий в школе, в физкультурно-оздоровительных центрах и дома самостоятельно. Таким

образом, в понимании школьников «спорт» - это различные виды физических упражнений /волейбол, борьба, гимнастика и др./, которыми занимаются более-менее систематически во внеучебное время. Направленность занятий спортом уточняется желанием достичь высоких спортивных результатов («стать чемпионом») и участием в спортивных соревнованиях. Желание достичь высоких спортивных результатов высказывают 25,7%, а часто принимают участие в соревнованиях – 13,7%. Эти уточнения приводят к заключению, что регулярно занимаются спортом около 14% подростков, остальные 50% занимаются оздоровительной физической культурой.

Таблица 2

## Місце занятій «спортом» підлітків 13 - 15 років

Вид ответа	%	В школе (секции)	ДЮСШ	Физкультурно-оздоровитель- ный центр	Самостоятель- но
Занимается спортом	64	14,3	12,3	15,3	22,1
Желает заниматься спортом	34	7,3	4,7	13	9

## Мотивы занятій фізичною культурою і спортом

Мотив определяется психологами, как побудитель активной деятельности человека, и его влияние может осуществляться через цель, т.е. «для чего?» субъект хочет проявить свою активность, и через потребность, т.е. «почему?» он хочет проявить активность. Цель конкретизирует осознанность действий человека и ее достижение является одной из личностных потребностей, которая может характеризоваться как целеустремленность.

Анализируя динамику мотивов подростков через десятилетие, мы отчетливо видим отсутствие различий по первым двум. Мотив укрепления здоровья является превалирующим, желание стать «чемпионом» имеет свои возрастные особенности и наиболее присуще подросткам 13-ти лет. Не следует оставлять без внимания и такой мотив, как занятие спортом для развлечения и получения удовольствия. Этот мотив связан с личностной потребностью получения положительных эмоций при выполнении какой-либо деятельности. Она может быть довлетворена при занятии любым видом физических упражнений или рекреационными нормами физической культуры. Основное отличие мальчиков в 1997 г. заключается в снижении мотивационных приоритетов подготовки к службе в Вооруженных силах. На это оказывает влияние целая группа факторов политического, государственного и социально-экономического характера, которые требуют специального исследования.

Таблица 3

## Динаміка мотивів підлітків в течієні десятиліття (%)

Возраст, лет	Для укрепления здоровья		Желание стать сильным		Для подготовки к армии		Для развлечения		Желание стать «чемпионом»	
	1987	1997	1987	1997	1987	1997	1987	1997	1987	1997
13	57	57	47	46	40	14	12	7	33	36
14	61	63	30	46	47	4	4	13	12	21
15	47	60	26	30	42	13	3	13	9	19

Для выяснения, насколько осознана подростками взаимосвязь между результатами физической активности и здоровьем были заданы вопросы о том, как они оценивают свою физическую подготовленность, хотят ли они улучшить и с какой целью. «Высокой» назвали свою физическую подготовленность 12,4%, «средней» - 75,3%, «низкой» - 12,3% мальчиков. Хотят улучшить ее - 98%. Основные цели, которые они выдвигают, это - укрепление здоровья –

51%, и «стать сильным и выносливым» - 41,3%. Объединив ответы на два вопроса: «С какой целью ты хочешь заниматься спортом?» и «С какой целью ты хочешь улучшить свою физическую подготовленность?», мы выявили структуру мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой и спортом.

Таблица 4

**Структура мотивов занятий физической культурой и спортом подростков 13 - 14 лет**

Вид мотивов	Выражение цели	%
С О Ц И А Л Ь Н Ы Е  Л И Ч Н О С Т Н Ы Е	Не отставать от товарищей	15,3
	Быть лидером в классе	13,3
	Подготовка к армии	10,3
	Стать «чемпионом»	25,3
	Для укрепления здоровья	55,3
	Стать сильным, выносливым	39,6
	Улучшить успеваемость	29,6
	Для развлечения	11

Из таблицы 4 видно, что преобладают личностные мотивы, которые в большей степени относятся к потребности самосовершенствования и самоопределения, их называли в 124,5% случаев и 11% для получения положительных эмоций.

Социальные мотивы связаны с потребностью самоутверждения в коллективе, лидерства, подражания (на них указывают в 64,2% случаях), однако нельзя чётко отделить социальные и личностные мотивы, т.к. они могут быть завуалированы и выражать другую цель. Желание быть сильным и выносливым может быть связано не только с самосовершенствованием ради собственного здоровья и самоудовлетворения, но и с желанием нравиться лицам противоположного пола, с самоутверждением в коллективе. Улучшение успеваемости по физической культуре может избавить от порицания со стороны родителей, учителей и, таким образом, избежать негативных эмоций. Такие условия возникновения этих мотивов будут конкретизироваться цепью поступков, в которых будет проявляться сила и устойчивость мотивации.

#### **Факторы, влияющие на формирование мотивов**

Для выяснения условий, влияющих на формирование мотивов, можно проанализировать причины, которые мешают заниматься «спортом» современным подросткам и факторы, которые им способствуют. Преобладающее большинство указывает на то, что у них нет желания - 41,3%, на плохое здоровье ссылаются 18,3%, отсутствие места, где можно заниматься, называют 9% и запрет родителей - 4%. Объективными причинами можно признать состояние здоровья, т.к. ровно столько же - 18,3% этого контингента детей относится к подготовительной и специальной медицинским группам, и запрет родителей. Вероятно, имеет основание и такая причина «искуча идти заниматься спортом». Мы определили, что в таких видах спорта как футбол, баскетбол, теннис, хоккей желающих заниматься - 88,6%, а имеет возможность заниматься только 30,3%. Такой «спрос» на виды спорта у подростков должен учитываться при открытии групп в физкультурно-оздоровительных центрах, потому что дети хотят заниматься видом спорта, который вызывает у них интерес, а цель занятий в основном оздоровительная, поэтому набор в группы не лимитируется физическими способностями.

Необъективной причиной, которая мешает заниматься спортом, мы считаем отсутствие времени, т.к. в 51,7% случаев в свободное время подростки смотрят телевизор и в 51,4% -

«гуляють». Однако эта причина указывается и тогда, когда отсутствует желание, что свидетельствует о низкой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Какие же факторы влияют на формирование мотивов?

В структуре факторов (рис.1) явное преобладание принадлежит учителям и родителям. Влияние авторитета взрослых с возрастом снижается, особенно это касается школьных учителей (с 62% в 13 лет до 30% в 15 лет), однако достаточно сильны семейные традиции воспитания (38,3%). На становление мотивов существенное значение оказывает микросреда (улица, товарищи), которые находятся вне школьного и семейного влияния. С возрастом повышается значение образовательного уровня подростков и их знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, однако, сопоставляя их ответы в другом вопросе о чтении книг в свободное время (23,6%) и значении для них прессы (6,3%), можно предположить, что эти знания они получают при изучении дисциплин биологического цикла (анатомия, физиология, валеология).

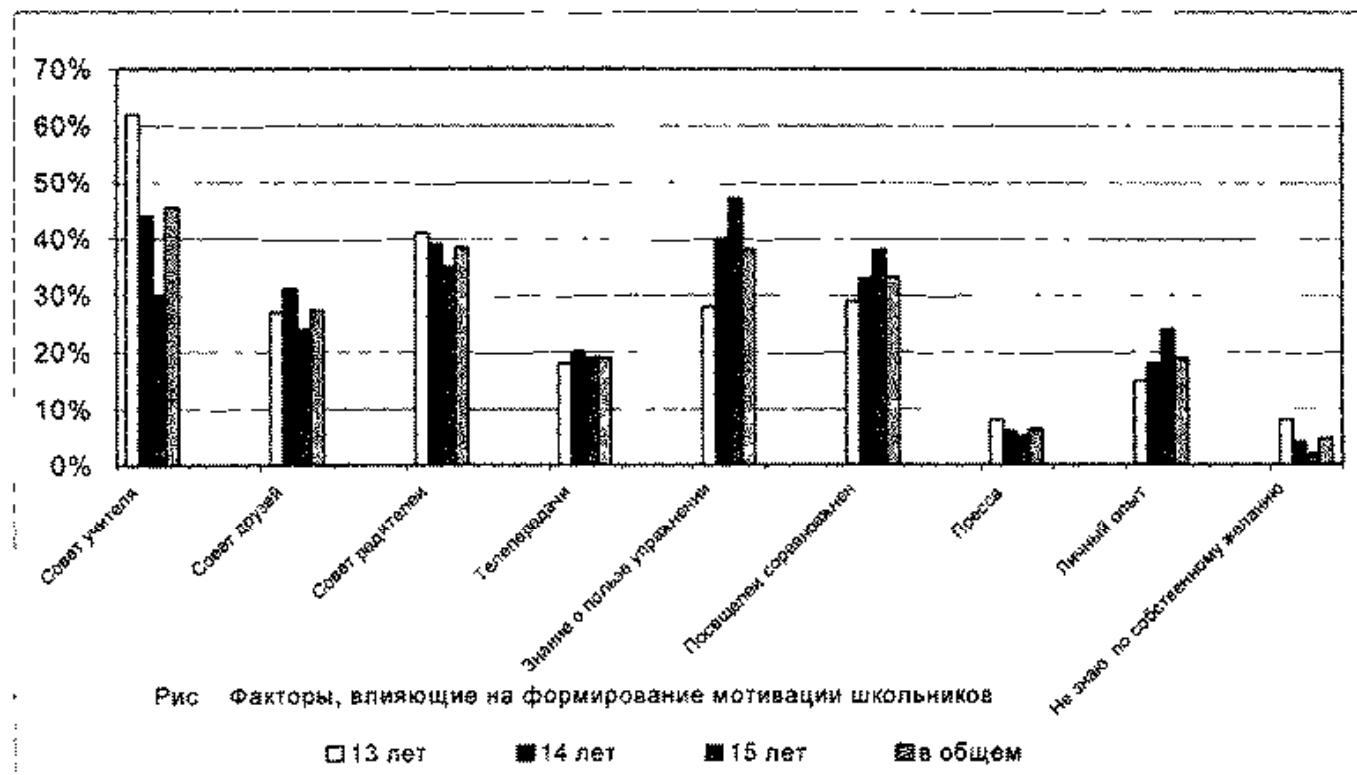


Рис. Факторы, влияющие на формирование мотивации школьников

Положительное влияние оказывает личный опыт систематических занятий физическими упражнениями (19%). Такой ответ дали в основном мальчики, которые посещают ДЮСШ, однако в 15 лет этот фактор указали и те подростки, которые посещают физкультурно-оздоровительные центры. Незначительный их процент может свидетельствовать, что основная масса еще не испытала на себе прямой взаимосвязи между количеством и систематичностью занятий и повышением результатов физической подготовленности и уровня здоровья, хотя 11,9% указали, что они посещают организованные занятия, а 22,1% занимаются самостоятельно. Весомое значение для подростков имеет посещение соревнований - 33,3%, где они возникает желание быть такими же сильными, ловкими, как лучшие спортсмены. В этот период детства еще присутствует потребность иметь идеалы и подражать им. Преобладающее большинство мальчиков (84%) хотят принимать участие в соревнованиях за свой класс и школу, однако принимают участие - «часто» - 13,7% (это занимающиеся ДЮСШ), «редко» - 0,3% и «совсем не принимают участие» - 59,3%. Следовательно, можно утверждать, что посещение спортивных соревнований и участие в них является стимулом к формированию мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Человек не может оценить себя без сопоставления с другими людьми, поэтому самооценка подростков тесно связана с оценкой ими своих товарищей.

Обращает внимание низкая мотивационная значимость телевизионных передач, в то время как 51% подростков отдает предпочтение в свободное время просмотру телевизионных программ, только 19% почувствовали на себе их информационную значимость и влияние на

формирование желания систематически заниматься физической культурой и спортом. Этот вопрос требует дальнейшего изучения, т.к. здесь может скрываться значительный резерв влияния на организацию досуга детей, повышение их образовательного уровня, популяризацию тех видов спорта, которые имеют большую оздоровительную направленность, и формирования потребности в здоровом образе жизни.

Сознательное отношение к процессу физического воспитания в школе отражается в ответах на вопрос о том, что не удовлетворяет их в учебном процессе и что они хотели бы улучшить или дополнить. На прямой вопрос «Удовлетворяет ли тебя организация проведения уроков физкультуры в школе?» положительно ответили 63,7% учеников, отрицательно - 36,3%. Однако на дальнейшие вопросы отвечали и те, и другие.

Двухразовое проведение уроков физкультуры достаточно для 11% учеников, 80,6% хотели бы иметь 3 и более уроков. Удовлетворенность пятибалльной системой оценки высказали 68%, 32% ответили «нет». Причина отрицательного ответа сводится к невозможности ее улучшить и увидеть результат своего прогресса. Представить большую самостоятельность ученикам в организации физического воспитания в школе хотят 29,7%, причем 41% в 13 лет и 23% в 15 лет. Увеличить программные нормативы физической подготовленности желают 15,3% (вероятно, посещающие ДЮСШ), снизить - 8,3%, улучшения материально-спортивной базы школы желают 52% учеников, при этом - 85% в 15 лет и 30% в 13 лет, проводить больше спортивно-массовых мероприятий высказывают желание подростки 15 лет, что отражает их осознание потребности и том, что должно быть, с их точки зрения, и что отсутствует.

Приведенные результаты изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом подростков 13 - 15 лет, проживающих в г. Луцке, имеют свои характерные особенности, связанные с условиями региона, и могут варьироваться в других городах Украины и в сельской местности. Поэтому аналогичные исследования мы проводим в г.г. Киеве, Умани и будем сопоставлять, анализировать и выявлять факторы, влияющие на формирование мотивов и интересов к занятиям физической культурой и спортом, присущие детям школьного возраста и учащейся молодежи, проживающих в современных, социально-экономических и политических условиях в Украине. Важно не только констатировать факты наличия или отсутствия какого-то мотива или низкого уровня активности школьников, но и проводить реконструкцию системы физического воспитания с учетом условий, способствующих удовлетворению потребностей, интересов и желаний молодежи средствами физической культуры.

В настоящем исследовании нами выяснено следующее:

- структура общекультурных интересов подростков г.г. Киева (1987 г.) и Луцка (1997 г.) отличается, что может быть связано с региональными особенностями столицы и областного центра, а также изменившимися политическими и социально-экономическими условиями функционирования государственной системы, материально-экономическим положением конкретной семьи. Эти вопросы являются настолько значительными в воспитании подрастающего поколения и определяют моральное и нравственное здоровье общества, что требует дальнейшего углубленного изучения;

- подростки в основной массе сознательно относятся к физической культуре как способу повышения их физической подготовленности и здоровья, и определяют оздоровительную направленность занятий как приоритетную, что прослеживается на протяжении десятилетия в различных регионах Украины;

- преобладающее большинство подростков под физической культурой понимают занятие на уроках физкультуры в школе, а под термином «спорт» – более-менее систематические занятия физическими упражнениями во внеурочное время со спортивной или оздоровительной направленностью как в рамках организованных, так и самостоятельных форм занятий;

- желание повысить свою физическую подготовленность высказывают 97% подростков, а активность для достижения цели проявляют около 40%;

- на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом влияют социальные факторы, связанные со школьным и семейным воспитанием, микросредой, где находятся подростки, образовательные - знание о пользе физической активности для здоровья и

приобретения практического опыта, коммуникативные - посещение соревнований, просмотр телепередач, чтение прессы. При том, что основная часть подростков в свободное время смотрят телевизионные передачи, только незначительная часть (19%) находит в них информацию, которая ассоциируется в их сознании как стимул к проявлению физической активности. Этот фактор также требует всестороннего изучения. Важным является то, какие передачи привлекают внимание подростков, какие спортивные передачи транслируются по каналам и какие программы хотят видеть дети;

- осознанное и заинтересованное отношение подростков к процессу физического воспитания в школе проявляется в ощущении его конкретных недостатков и в предложениях по его усовершенствованию, это: увеличение количества уроков физкультуры на протяжении недели, усовершенствование системы оценки их физической подготовленности и физической активности, предоставление большей самостоятельности ученикам в организации и проведении физического воспитания в школе, увеличение количества спортивно-массовых мероприятий и улучшение материально-спортивной базы школ;

Для повышения активности подростков и формирования у них потребности к занятиям физической культурой можно рекомендовать следующее:

- использовать механизм формирования привычек поведения [2], который предусматривает включение в деятельность систематическое выполнение индивидуальных заданий по физкультуре и проверка их результатов;

- оценку результатов физической активности, которая должна быть более «чувствительной» по сравнению с пятибалльной (10, 20-балльной), и фиксировать более мелкие «шаги» по улучшению физической подготовленности при систематических занятиях физическими упражнениями (особенно самостоятельно);

- накопление практического опыта положительных изменений в физической подготовленности и состоянии здоровья под воздействием систематических занятий физической культурой;

- влияние эмоциональных факторов и впечатлений при посещении спортивных соревнований;

- подражание положительным примерам физического совершенствования;

- привлечение к непосредственному участию в школьных соревнованиях всех

- учеников, которые относятся к основной медицинской группе;

- учёт интересов и желаний подростков при выборе видов физических упражнений в занятиях, которые способствуют получению положительных эмоций от физической активности.

## Література:

1. Занюк С. Психологія мотивацій, та емоцій. Луцьк: Волинський державний університет, 1997. - 180 с.

2. Бабенко С.Ю. Виховання у учнів інтересу до занять фізичною культурою /В кн.: Фізичне виховання дітей і молоді. Вип. 9.К : Здоров'я, 1982. С.7-9.

Сіренко Романа, Сапронов Михайло

## ОПТИМІЗУЮЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАПРУЖЕНОЮ М'ЯЗОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

Під напруженовою м'язовою діяльністю (НМД) розуміють заняття фізичними вправами до 3 год. у день, які потребують ефективного кардіогемодинамічного забезпечення і оптимального функціонування центрально-нервових та сенсорних механізмів [3, 5]. Механізми цих процесів розглядаються з позиції теорії адаптації (за Месерсоном Ф З ) та теорії функціональних систем (за Анохіним П.К.).

З'ясовано, що заняття НМД позитивно впливають на формування основних систем організму підлітків, сприяють підвищенню аеробної фізичної працевздатності та опірності організму до несприятливих факторів довкілля [3, 5, 6]. Низка робіт присвячена вивченю

розумової діяльності та розумової втоми школярів [1, 2, 4]. Разом з тим, в науково-методичній літературі практично відсутні дані щодо впливу занять НМД різної спрямованості на розумову працездатність школярів. З'ясування цього питання і стало метою нашого дослідження.

## Методика дослідження

У дослідженні брали участь 102 здорових (або практично здорових) підлітки (хлопці) віком 14 – 15 років, учні Львівського училища фізичної культури (I – III групи) та СІШ № 21, м. Львова (IV група).

Підлітки I – III груп – систематично займаються НМД, віддаючи перевагу заняттям ігрової спрямованості (I група – футболу, III – водному поло, та водним видам рухової активності (II група – веслування, III – водне поло). У IV групу увійшли підлітки, що займаються фізичними виравами лише за програмою 8 – 9 класів загальноосвітніх шкіл, тобто не знаходяться під впливом НМД.

Дослідження проводились у науковій лабораторії училища фізичної культури та в медпункті СІШ № 21.

Стан здоров'я підлітків оцінювався за даними аналізу медичних карток та класних журналів (за кількістю пропущених через хворобу уроків). Успішність визначалася за даними опінок з предметів у четвертях.

Підлітки виконували двохетапне навантаження на велоергометрі «Monark» з урахуванням ваги тіла. Розрахунок фізичної працездатності (ФП) при пульсі 170 уд/хв проводився за формулою В.Л. Карпмана, за рівнянням регресії розраховувалось максимальне поглинання кисню.

Розумова працездатність (РП) визначалася за допомогою інформативних нескладних тестів, до яких не відбувається адаптація при їх повторному використанні: швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ) за методикою Зикова Н.Б. (1978); теппінг-тест (ТТ), короткотермінова пам'ять (КТП) та абстрактна розумова діяльність за методиками Ільїна Е.П. (1972), Макаренко Н.В. (1990).

РП визначалася до навантаження, відразу після нього та на 10 хв. відновлення.

Цифровий матеріал оброблено методом математичної статистики з розрахунком  $X$ ,  $\pm\delta$ ,  $\pm m$ ,  $V\%$ ,  $p$ ,  $t$  і кореляційного аналізу при рівні вірогідності 0,41.

## Результати дослідження

Найвищі показники ФП спостерігалися в II групі,  $PWC_{170}$  становила  $1592,51 \pm 56,01$  кГм/хв. Однак, найвищий відносний показник  $PWC_{170\%r}$  спостерігався в I групі і складав  $23,90 \pm 1,12$  кГм/хв/кг. Школярі, що не займаються НМД у секціях (IV група), мали найнижчі показники ФП –  $970,82 \pm 70,21$  кГм/хв, або  $18,5 \pm 0,71$  кГм/хв. Однак, показники ФП в цій групі відповідають виковим нормам для нетренованих підлітків за даними літератури [6].

Як видно з табл. I, найвищий показник швидкості переробки зорової інформації (ШПЗІ) до велоергетичного тестування був у I групі школярів і складав  $3,20 \pm 0,21$  біт/с, найменший – в III групі ( $2,71 \pm 0,09$  біт/с). Час аналізу одного знаку (ЧАОЗ) знаходився в межах 287,51 – 311,51 мс, був найкоротшим у I групі, а найдовшим – у III групі. Як видно, заняття футболом найоптимальніше впливають на час складної рухової реакції вибору, що й відображується у скороченні ЧАОЗ.

Пропускна здатність зорової сенсорної системи (S) восени також була найкращою у школярів, що надають перевагу заняттям футболом, а в решті груп показник практично не відрізнявся ( $1,63 - 1,68$  біт/с).

Порівняння показників тесту ШПЗІ між групами дало змогу з'ясувати, що підлітки, які систематично займаються НМД, не тільки не відстають від ровесників у розумовій діяльності, але й дещо випереджують їх. А це, в свою чергу, говорить про оптимізуючий ефект заняття НМД на РП підлітків. Найбільш чітко дане припущення підтверджується аналізом динаміки РП у відповідь на дозоване фізичне навантаження.

ШПЗІ після навантаження зросла у всіх групах (тенденція), а найвищий показник ШПЗІ спостерігався в I групі –  $3,30 \pm 0,31$  біт/с (див. табл. I). В IV групі відмічалось найменше підвищення ШПЗІ, порівняно з групами школярів, що систематично вправляються. Це може свідчити про адаптивність виконання школярами I – III груп розумових дій в умовах фізичної

втоми та стресу.

Таблиця 1

Динаміка РП на різних етапах тестування у школярів І – IV груп,  $X \pm m$ 

Група	Етап	ШПЗІ			ТТ		КТП, %
		ШПЗІ, біт/с	ЧАОЗ, мс	S, біт/с	N, од.	ЧОРР, мс	
I	до після 10 хв.	3,20±0,21	287,51±18,21	1,80±0,11	127,75±4,10	158,20±5,50	76,70±4,60
		3,30±0,31	260,20±17,17	1,87±0,09	128,80±4,50	156,40±5,52	67,52±5,63
		3,04±0,27	289,50±24,73	1,75±0,11	132,10±5,10	153,10±5,70	74,21±6,51
II	до після 10 хв.	2,94±0,22	297,55±19,89	1,68±0,08	125,42±2,03	159,88±2,57	60,00±2,78
		3,20±0,11	279,82±16,52	1,82±0,08	128,81±3,90	156,80±5,03	73,31±3,67
		2,92±0,25	260,71±16,22	1,79±0,12	133,04±3,81	151,31±4,09	73,31±3,70
III	до після 10 хв.	2,71±0,09	311,51±14,82	1,63±0,08	121,70±3,30	164,90±4,23	66,01±2,33
		2,90±0,12	299,62±10,21	1,70±0,09	121,91±3,25	165,42±3,80	76,03±3,12
		3,12±0,10	268,91±10,70	1,82±0,09	120,68±4,04	167,62±4,72	66,01±3,90
IV	до після 10 хв.	2,80±0,33	302,14±9,18	1,64±0,10	117,58±3,04	170,09±4,72	70,01±2,41
		2,93±0,25	277,63±10,51	1,77±0,09	115,17±4,15	173,66±3,45	66,25±3,10
		2,62±0,21	291,08±9,56	1,67±0,09	117,17±5,01	170,69±4,03	68,33±5,12

В усіх групах після навантаження зменшився ЧАОЗ, тобто час складної реакції зукраївся. Також відбулась активізація зорової сенсорної системи, що помітно у збільшенні показника S, особливо у групах школярів, які займаються НМД.

У відновному періоді РП в І – III групах відновилася до фонових даних, або зеревищувала їх Але у школярів, що не адаптовані до фізичних навантажень (IV група), постепігала розумова втома, яка привела до зниження показників нижче фонового рівня

Прості рухові реакції за даними теппінг-тесту (ТТ) показали наступну динаміку: час одної рухової реакції (ЧОРР) до навантаження був найкоротшим у школярів, що займаються футболом (І група), а найдовшим в IV групі (див. табл. 1). Після навантаження в I і II групах ідбулось покращення просгих рухових реакцій, а в III і IV групах, навпаки, недостовірне огорішення їх. Подібна динаміка збереглася і у відновному періоді.

Короткотермінова пам'ять (КТП) оцінювалась за кількістю вірно запам'ятованих слів і иражалась у відсотках. КТП була найвищою у школярів І групи (футбол), однак найкраща динаміка КТП спостерігала у II групи школярів (веслування). Однак, як видно з табл. 1, відсоток запам'ятованих слів після фізичного навантаження і в період відновлення був вищим в – III групах, що говорить про пристосованість цих підлітків до виконання різноманітних зумових дій в умовах НМД.

Час перемноження двозначного числа на однозначне був найменшим ( $7,14\pm0,54$  с) в III групі (водне поло), але з найменшим відсотком вірних відповідей (46,67 %). Найдовший час у зафіксований у II групі і складав  $10,43\pm0,45$  с. В IV групі 50 % школярів вірно зремножили числа з середнім часом  $8,23\pm0,41$  с, що достовірно краще, ніж в II групі, та гірше, ж в I і III групах.

Підсумуючи, можна сказати, що у групах школярів, що займаються НМД, відбувалися піни РП – характерні для рухової активності різного спрямування (ігрові, водні, водно-ігрові іди). У групі школярів, що надають перевагу ігровому виду рухової активності, зокрема футболу, динаміку РП можна вважати найбільш оптимальною. Динаміка успішності школярів протягом навчального року підтвердила дані тестів РП. На початку навчального року пішність учнів училища (І – III групи) та учнів СШ №21 суттєво не відрізнялась і находилась у межах 3,35 – 3,67 балів ( $p>0,05$ ). За абсолютними показниками найкраща пішність була в I групі (футбол) та у школярів СШ №21, а найгірша – у підлітків-терполістів. Однак, в I – III групах відзначалось покращання успішності до кінця року, а в IV групі, навпаки, її зниження. Така динаміка, можливо, пов'язана з прогресуючою розумовою омою у школярів IV групи, що проявляється в зниженні успішності. А НМД дозволяє юнікам I – III групі підтримувати високу успішність без значних ознак розумової втоми.

## Висновки:

1. Підлітки, що займаються напружену м'язовою діяльністю, мають вищий рівень розумової працездатності. вони швидше засвоюють і переробляють інформацію, мають коротший час простих і складних рухових реакцій, кращу короткотермінову пам'ять та здатність до абстрактних розумових дій
- 2 Адаптивність до напруженої м'язової діяльності дозволяє школярам підтримувати високу успішність впродовж навчального року без значних ознак розумової втоми.
- 3 Позаурочні заняття у секції з футболу найоптимальніше впливають на покращення розумової працездатності школярів.

## Література:

- 1 Боддина Н А Гигиеническая характеристика режима дня и умственная работоспособность учащихся спортивных классов // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Ресл межвед. сб. - Минск, 1981. – Вып. 2. – С. 29-33.
2. Крижанівська В В Розумова діяльність і шляхи підвищення працездатності – К . Здоров'я, 1987. - 110с
3. Плагонов В.Н., Сахновский К.П Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. цк., 1988. – 288с.: ил.
- 4 Пратусевич Ю М Определение работоспособности учащихся – М., Медицина, 1985. – 126с
5. Спортивная физиология: Учебн. для ин-тов физической культуры/ Под ред. Я.М Коца. – М : Физкультура и спорт, 1986 - 240с :ил
6. Тихвинский С.Б , Хрушев С.В Детская спортивная медицина. – Руководство для врачей. – 2-е изд. допол. и перераб. – М Медицина, 1991. – 560с.: ил

Леонід Мосійчук

## ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання школярів є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вільзових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Поряд з тим, серед актуальних соціально-культурних проблем, що стояли і стоять перед нашим суспільством, виділяється проблема формування всебічно розвинутої особистості, яка б характеризувалась гармонійним фізичним та психологічним розвитком, володіла б достатньо широким арсеналом рухових умінь, навичок і вмінь вищого порядку, спеціальними теоретичними знаннями, а також вміла б застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення і, більше того, була б естетично вихованою, морально-патрістичною, свідомо активною особистістю.

Цей факт вказує на недосконалість, елементарність існуючої системи фізичного виховання школярів, головна функція якої – всебічний психо-фізичний розвиток та прищеплення потреби у самовдосконаленні протягом усього життя людини.

Слід відзначити, що ця проблема найбільш пов'язана з освітнім стапом навчання (середні класи), де вирішення завдань фізичного виховання повинно носити яскраво виражений комплексний характер (П.Ф Лесгафт, 1952; Б.М.Шиян, 1993)

Стабільність такого становища, незважаючи на значні досягнення науки і практики, диктує необхідність пошуку недоліків не серед змісту системи, а серед її структури як системотворчого механізму.

Ми виявили, що метою практично усіх наукових досліджень у теорії і методиці є автономне вдосконалення окремих елементів та ланок потенційної системи шкільного фізичного виховання, чого, само по собі, недостатньо для приведення її в рух. і що, як на нашу думку, є головною причиною усіх існуючих поганаслів. Без інтегративної системоутворюючої

основи, яка б давала відповіді на питання «що? і коли?» і, таким чином, об'єднувала б в єдиний комплекс різноманітні сторони навчально-виховного процесу, що дають відповідь і на питання «як?», процес фізичного виховання не може набути цілісної, довершеної форми, що піднесло б його на якісно новий рівень функціонування.

Ретельний аналіз і узагальнення суб'єктивних та об'єктивних факторів функціонування усіх складових елементів фізичного виховання школярів вказує на те, що вирішальною рушійною силою цього складного і багатостороннього процесу є педагогічна майстерність вчителя раціонально запланувати проходження навчального матеріалу та якісно реалізувати заплановане. І найвразливішим, найменш вивченим тут місцем є перспективне планування вирішення завдань фізичного виховання, функція якого саме і полягає у необхідній систематизації роботи на рік (мова йде про усі форми фізичного виховання).

Визначення принципів цього планувального процесу і його місця в системі шкільного фізичного виховання неможливе без застосування системного методу пізнання. Лише цілісний погляд на систему допоможе налагодити системотворчі механізми. З цією метою ми проаналізували й узагальнили структуру і зміст шкільної системи фізичного виховання (Рис.1)

Як показано на рисунку 1, реалізація поставленої мети фізичного виховання повинна відбуватись шляхом її конкретизації в цілому комплексі взаємопов'язаних завдань, які умовно об'єднують в три групи: освігні, оздоровчі і виховні. Але тут слід звернути увагу на те, що фізичне виховання як складова загального педагогічного процесу передбачає вирішення усіх загальних навчально-виховних завдань, проте, специфічним його змістом є освоєння широкого кола різноманітних рухових дій та комплексний розвиток фізичних якостей шляхом використання основного засобу фізичного виховання – фізичних вправ, а всі інші завдання – обслуговуючі – перебувають у тісному симбіозі з попереднimi і постають у ролі необхідних умов їх успішної реалізації. Жодне із завдань не має шансів на автономне вирішення.

Розкриємо характер цих взаємозв'язків.

## I. Розвиток фізичних якостей

Розвиток фізичних якостей, окрім створення систематизуючого перспективного та організаційно-методичного оперативного планів використання змісту фізичних вправ [1], перебуває у прямій залежності від паралельного вирішення наступних завдань.

Формування гармонії тіла і духу, що є результатом валеологічного впливу [3] на учнів і вимагає:

а) дотримання вимог особистої гігієни, *раціональна система харчування*, режим дня, зберігання зору і розумової праці, гігієна тіла ( догляд за шкірою, зубами, волоссям), гігієна одягу, звуття, житла;

б) використання сил природи,

в) використання засобів ЛФК і СМІ;

г) використання засобів відновлення і стимулювання працездатності [5].

д) використання засобів народної медицини,

е) використання нетрадиційних оздоровчих систем (Йога, цигун, медитація тощо)

Досягнення достатньо високого рівня розвитку *рухових навичок* і умінь вищого порядку, які будуть використовуватись для комплексного розвитку фізичних якостей. Ця вимога рунтується на діалектичній єдиності форми і змісту фізичних вправ [1].

Озброєння достатньо широким арсеналом спеціальних наукових теоретичних та *етодичних знань* для самостійних заняттів з розвитку фізичних якостей в позаурочний та озашкільний час [4;6].

## II. Формування рухових умінь, навичок і умінь вищого порядку.

Аналітично розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, окрім планування освоєння фізичних вправ за їх формулою, вимагає паралельного вирішення і інших завдань.

1) випереджаючий розвиток *фізичних якостей* [4;6];

2) озброєння достатньо широким арсеналом спеціальних наукових теоретичних та *етодичних знань*;

3) естетичне виховання (відчуття краси рухів)

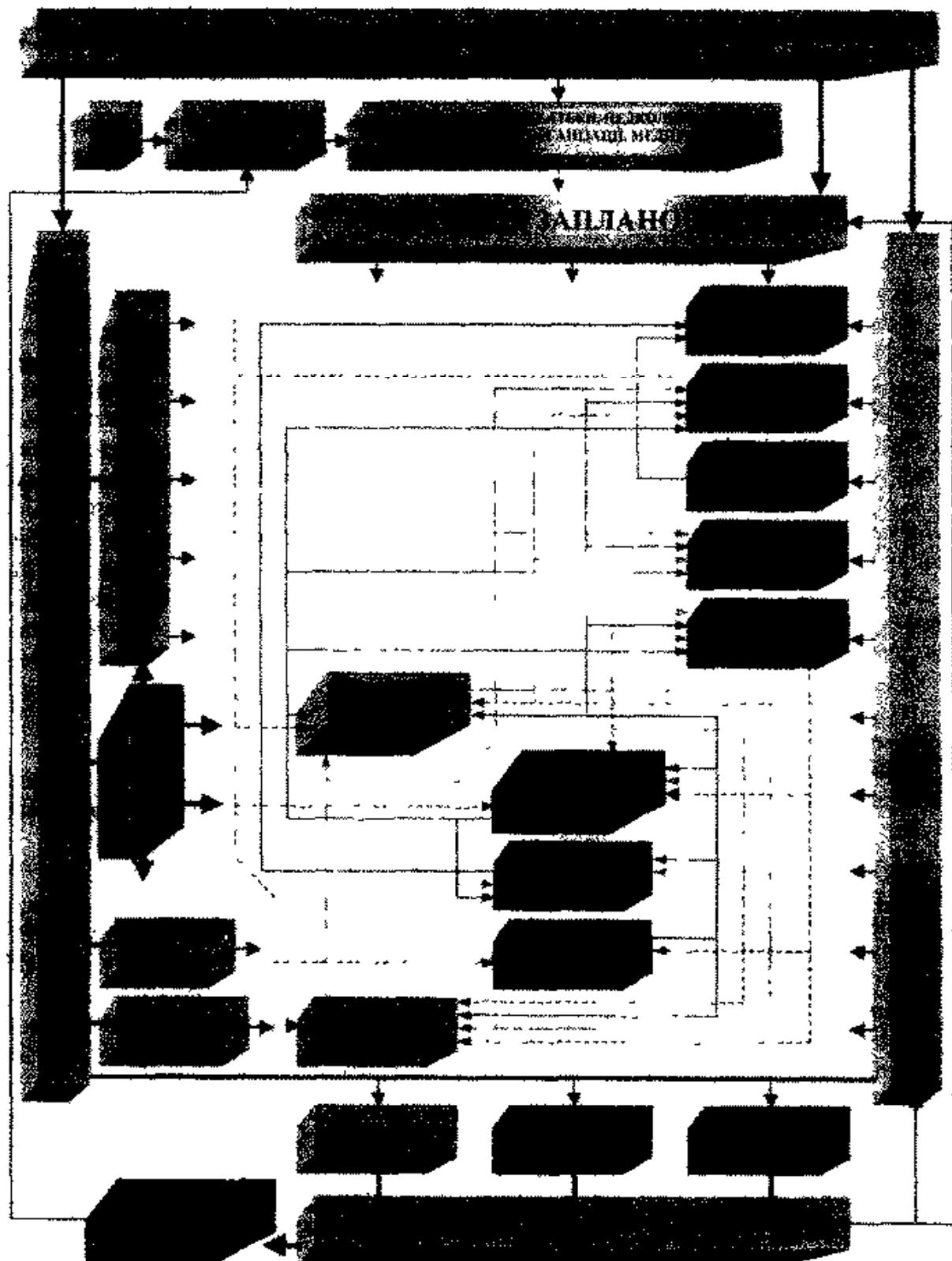


Рисунок 1. Зміст і структура системи фізичного виховання школярів

(—) – вчитель як суб'єкт педагогічного процесу;

(---) – учень як суб'єкт педагогічного процесу

Та якби якісно не було забезпеченено дотримання вищевказаних вимог, бажаного ефекту неможливо отримати без зворотної активної суб'єктивної участі учнів у навчально-виховному процесі. Тобто, мова йде про суб'єкт-суб'єктні відносини в системі вчитель-учень [6]. Вони вимагають вирішення наступних завдань фізичного виховання:

1) удоосконалення *пізнавальних та регулятивних* функцій психіки. До пізнавальних відносять відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява. До регулятивних відносять увагу і вольові зусилля, емоційне стимулювання [2]

2) формування *свідомого прагнення* до власного тілесного, розумового та духовного

адосконалення;

### 3) виховання любові до фізичної й інтелектуальної діяльності.

Із вищесказаного стає зрозуміло, що розвиток фізичних якостей та формування рухових навичок вимагають створення умов для вирішення усіх інших обслуговуючих завдань. Визначимо ці умови для кожного із завдань, зокрема:

#### Тілесна і духовна гармонія:

- а) раціональне планування валеологічного впливу;
- б) подання спеціальних теоретичних відомостей валеологічного змісту;
- в) комплексний розвиток фізичних якостей;
- г) вищевказані суб'єктивні характеристики учнів;
- д) формування естетичних ідеалів для самоконтролю;

#### 2. Естетичне виховання:

- а) планування естетичної спрямованості у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу;
- б) акцентування естетичного моменту при комплексному розвитку фізичних якостей;
- в) естетичний вплив при формування рухових умінь і навичок;
- г) формування тілесної і духовної гармонії;
- д) подання теоретичних відомостей відповідного змісту.

#### 3. Озброєння теоретичними знаннями:

- а) раціональне планування подання теоретичних відомостей у відповідності із специфікою практичного матеріалу;
- б) вищевказані суб'єктивні характеристики учнів.

#### 4. Формування свідомої потреби у самовдосконаленні:

- а) раціональне планування виховання цісії якості;
- б) пропущення усього практичного та теоретичного матеріалу крізь призму практичної значущості;
- в) формування розуміння значення фізичної досконалості для суспільства шляхом виховання морально-патріотичних рис особистості;

#### 5. Виховання працелюбності:

- а) планування даного виховного впливу;
- б) насолодження результатами наполегливої праці при розвитку фізичних якостей;
- в) насолодження результатами наполегливої праці при формуванні рухових умінь і навичок;
- г) отримання задоволення від праці при формуванні тілесної і духовної гармонії;
- д) захоплення отриманими теоретичними відомостями.

#### 6. Морально-патріотичне виховання:

- а) планування морально-патріотичного виховання;
- б) формування морально-патріотичних якостей при розвитку фізичних якостей;
- в) формування морально-патріотичних якостей при формуванні рухових умінь і навичок;
- г) теоретична обізнаність відповідного змісту.

#### 7. Удосконалення функцій психіки:

- а) раціональне планування психічного вдосконалення;
- б) психічне вдосконалення при розвитку фізичних якостей;
- в) удосконалення психічних процесів при формуванні рухових умінь і навичок;
- г) мисливельні операції при отриманні теоретичних відомостей;
- д) удосконалення психіки при формуванні тілесної і духовної гармонії.

Такий характер взаємозв'язків між завданнями фізичного виховання вказує на необхідність підпорядкованості при плануванні усього неспецифічного змісту специфічному – фізичним вправам.

Слід наголосити, що ефективна реалізація запланованого залежить не лише від педагогічної майстерності вчителя проводити навчально-виховні заняття. Успіх у виришальній мірі залежить від матеріальної бази школи, індивідуального матеріального становища, ставлення батьків, педагогіческому колективу школи, громадських і спортивних організацій, медираціоників. А ці фактори, у свою чергу, перебувають у прямій залежності від матеріальної і духовної

культури суспільства.

З іншого боку, вчитель фізичного виховання має необмежені можливості і необхідність оперативного та перспективного впливу на них. Оперативний вплив полягає у безпосередній взаємодії із усіма учасниками навчально-виховного процесу, спрямовуючи їх зусилля у правильному руслі [4,5]. Перспективний вплив полягає в сприянні збагаченню матеріальної і духовної культури суспільства опосередковано через досягнення мети системи фізичного виховання школярів [5,6].

Із викладеного вище стає зрозуміло, що вилучення будь-якої із ланок чи зв'язків у системі шкільного фізичного виховання сповільнює або зупиняє функціонування останньої.

Таким чином, стержневою першоосновою при створенні завершеної системи фізичного виховання у школі повинна бути розробка перспективного плану освоєння фізичних вправ. І тільки після цього слід планувати вирішення усіх інших завдань, надаючи системі необхідної структури.

Існуюча у практиці формальність річного планування пов'язана, перш за все, із труднощами добору матеріалу, організації системної взаємодії фізичних вправ у макро-, відповідно, у мезо- і мікроциклах навчально-виховного процесу, недооцінкою та нехтуванням його важливості, що зумовлено, перш за все, поверховим, недостатньо новим і конкретним розкриттям цього питання у науково-методичних інформаційних джерелах.

Тому постає нагальна потреба у серйозному, докорінному вивченні виявленої проблеми навчально-виховного процесу з позицій синтезуючої функції теорії і методики фізичного виховання стосовно дисциплін, які є першоосновою, фундаментом останньої – фізіології, біомеханіки, психології тощо – і її усуненні (проблеми) шляхом розробки технології планування проходження фізичних вправ, яка б формувала систему навчання та виховання і, як наслідок останньої, привела б до досягнення мети фізичного виховання школярів.

## Література:

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Видавництво «Штабар», 1997. – 207с
2. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. - Видавниче об'єднання «Вища школа», 1975, - 192с.
3. Основы валеологии (в трех книгах). Книга первая / Под ред. В.П Истленко. – Киев: Олимпийская литература, 1998.- 433 с.
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории Учеб пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-иц. - М : Просвещение, 1991 – 191с.: ил
5. Платонов В.Н Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорту – Київ «Олімпійська література», 1997, - 583с . ил
6. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). – Львів: Світ, 1993 – 184с.

Георгій Арделян

## Організаційні основи системи фізичного виховання в Румунії

Формування систем фізичного виховання можна віднести у XIX століття, коли були створені системи фізичного виховання та спорту, які стали широко відомі на континентальному та світовому просторі. Вони впливали на розвиток фізичного виховання і спорту у географічних та соціально-економічних зонах. Найбільший вплив на формування системи в Румунії мала шведська система створена п. Лінгом і названа «шведською системою гімнастики» [3]. В Румунії впливи цієї системи очевидні навіть у першому десятилітті ХХ століття, посили вони в міжвоєнний період. Після 1948 року на стан системи фізичного виховання Румунії вплинула (як і на всі інші сторони суспільного життя) радянська система фізичного виховання та спорту.

Аналіз публікацій останніх років [2,5] показує, що після 1989 року одночасно з ідеєю «реформи» у всіх ланках суспільного розвитку французький зразок фізичного виховання та

спорту має найбільші шанси впливати на подальший розвиток галузі.

Визначаючи систему як сукупність елементів або взаємозалежних частин, які складають органічну єдність з метою реалізації суспільних потреб і функцій певної галузі, Георгій Кирстя вважає, що «систему фізичного виховання та спорту можна визначити як сукупність організаційних частин та змісту їхньої діяльності на національній основі з метою пріоритетного удосконалення фізичного розвитку та рухової спроможності всіх категорій населення, відповідно до вимог соціального замовлення та на перспективу» [2].

Засновано у радянські часи в Румунії та існуюча до сьогодні система фізичного виховання та спорту загалом позитивно оцінюється фахівцями [1,6,7]. Проте пами констатуються і деякі очевидні протиріччя спричинені кон'юнктурними факторами, які мають місце і у «законі про фізичне виховання та спорт», навчальному плані тощо.

У 1970 році система фізичного виховання була визначена як: «сукупність ідей, методів та засобів структурування за єдиним принципом реалізації певних політичних, соціальних та біологічних завдань фізичного виховання» [7].

Організаційну основу системи фізичного виховання та спорту в Румунії складають:

- асоціації та спортивні клуби на підприємствах та в установах (включаючи і установи освіти), департаментах, комерційних товариствах, територіальних зонах;
- місцеві, територіальні (повітові або муніципальні офіси) та центральні (Департамент спорту в Міністерстві молоді та спорту, федерація шкільного та університетського спорту в Міністерстві національного виховання, федерації з видів спорту тощо) органи, які відповідають за галузь фізичного виховання;
- мережа інспекторів з спеціальністю фізичного виховання в управліннях освіти різних типів та рівнів;
- дослідницький центр з питань спорту, національний центр спортивної медицини, методичні кабінети, наукові лабораторії тощо;
- національна академія фізичного виховання та спорту і факультети або відділи фізичного виховання в університетських центрах, приватні профільні факультети чи відділи, які вже акредитовані, або будуть акредитовані, з винятковою відповідальністю за формування та удосконалення підготовки спеціалістів для галузі.

Фізичне виховання та шкільний і університетський спорт організуються міністерством національного виховання.

Шкільні та університетські спортивні асоціації – це спортивні структури засновані на підставі захону «Про фізичну культуру і спорт». Їх діяльність координується шкільною та університетською спортивною федерацією, яка має наступні обов'язки [4,7]:

- утвердження виховних ідеалів спорту;
- ініціювання і реалізація програм та дій, які б приваблювали учнів та студентів до заняття спортом;
- координація спортивних змагань, які проводяться в закладах освіти шкільними або університетськими спортивними асоціаціями;
- сприяння, стимулювання або організація місцевих, зональних, національних змагань збірних команд відділів освіти,
- забезпечення участі збірних команд країни в офіційних змаганнях організованих під егідою міжнародних федерацій шкільного та університетського спорту

Міністерство молоді та спорту координує діяльність з фізичного виховання та спорту в країні за винятком діяльності, яка здійснюється в установах освіти, військових частинах та закладах військової освіти. Його головними обов'язками в галузі спорту [6] є:

- розробка та підтримка загальної стратегії організації та розвитку спортивної діяльності;
- розробка і схвалення проектів нормативних актів в галузі фізичного виховання та спорту;
- розробка загальних норм використаних матеріальних та фінансових ресурсів для спортивної діяльності, що проводиться за рахунок державного бюджету;
- співпраця з іншими Міністерствами та адміністраціями, дослідницькими установами, органами освіти та санітарними установами з питань організації та розвитку фізичного

виховання і спорту;

- співпраця з національним олімпійським комітетом Румунії щодо фінансування та організації програм підготовки до олімпійських ігор і для утвердження виховних ідеалів олімпізму;
- дозволяє входження національних федерацій до міжнародних або світових форумів;
- організує або підтримує, згідно з законом, професійну підготовку та удосконалення спеціалістів в галузі спорту, співпрацюючи у цій ділянці відповідними установами та організаціями в країні та закордоном;
- розробляє критерії нагородження і нагороджує та присвоює спортивні титули у відповідності з законом;
- підтримує організацію науково-дослідних закладів та закладів медичної допомоги в спортивній галузі;
- здійснює заходи профілактики, контролю та заборони використання речовин і нерегламентарних методів підвищення штучним способом фізичної спроможності спортсменів;
- схвалює заходи щодо запобігання насильства у спортивних заходах.

Повітові дирекції та дирекція муніципій Бухаресту з питань молоді та спорту мають, як головні обов'язки [6]:

- співпрацювати з шкільними інспекторами та закладами освіти, а також з вузами для організації і розвитку шкільного та університетського спорту, а також для формування і удосконалення підготовки викладачів та спортивних інструкторів;
- підтримувати матеріальними та фінансовими засобами заняття спортом для всіх;
- виховувати і контролювати з технічно-методичного погляду повітові спортивні структури. Крім цього до організації з фізкультурно-спортивного життя в Румунії причетні:
- спортивні асоціації – спортивні структури без прав юридичної особи,
- спортивні клуби – спортивні структури з правами юридичної особи приватного або суспільного характеру;
- національні спортивні федерації – засновані об'єднання спортивних клубів з повітовими асоціаціями або асоціацією Бухаресту з видів спорту.

Національні спортивні федерації мають такі головні обов'язки [6]: розробляти національну стратегію розвитку виду спорту; організовувати офіційні спортивні змагання на національному рівні; розробляти і реалізовувати плани підготовки та участі національних збірних румунських спортсменів у міжнародних змаганнях; співпрацювати з Міністерством молоді і спорту та Міністерством національного виховання і закладами підпорядкованими їм з метою підготовки та удосконалення фахівців у галузі спорту.

Національна спортивна федерація «спорт для всіх» та національна спортивна федерація «спорт для осіб з фізичними вадами» користується правами та обов'язками національних спортивних федерацій і проводить свою діяльність на базах національних програм, що фінансуються переважно урядом.

Румунський Олімпійський Комітет – діє на основі олімпійської Хартії та закону Румунії і координує діяльність Румунської олімпійської академії, організує, координує і фінансово підтримує (у співробітництві з Міністерством молоді та спорту і Міністерством національного виховання) діяльність олімпійських центрів підготовки юніорів.

Центр наукових досліджень в галузі фізичного виховання та спорту має такі функції [6]. удосконалення програм фізичного виховання та спорту і підвищення соціальної ефективності спорту для всіх; підвищення рівня спортивного досягнення специфічними засобами; науково-методичне і медико-біологічне обґрунтування відбору, тренування та участі спортсменів у змаганнях; оцінка результатів обстеження асіх категорій населення у фізичному вихованні та спорті.

Медичний контроль у фізичному вихованні та спорті є обов'язковим. Міністерство національного виховання у співробітництві з Міністерством охорони здоров'я розробляють норми щодо участі учнів та студентів у фізичному вихованні.

Мережа цих організаційних елементів системи фізичного виховання формується на основі соціального замошення. З цією метою слід би розробити специфічні програми на національному рівні. Методологія ефективного впливу на вирішення двох пріоритетарних

завдань (удосконалення фізичного розвитку та удосконалення рухової спроможності) належить «наукі фізичного виховання та спорту». У цьому контексті, стає очевидною надзвичайна важливість Академії фізичного виховання та спорту і інших профільних факультетів та відділів в країні, в організації наукових досліджень з метою підвищення якості, дидактичної діяльності у галузі фізичної культури і спорту.

Г.Кирстя [2] вважає, що головними компонентами структурні системи фізичної виховання та спорту є такі:

- загальні, специфічні та оперативні цілі;
- зміст, який становить ключову складову системи фізичного виховання та спорту,
- людський фактор (спеціалісти, діти, юнаки, дорослі, вчені, побічний персонал тощо);
- фундаментальні діяльності викладання і навчання;
- стратегії дій (методи, засоби, матеріали тощо);
- організаційні форми (групкі форми організацій);
- результати або досягнення учнів (які висвітлюють рівень досягнення мети);
- система контролю (оцінення),
- механізм регулювання та самоврегулювання навчально-виховного процесу,
- соціально-людський контекст (взаємні відносини між особами)

Характерними рисами, які визначають суть румунської системи фізичного виховання минулого, теперішнього і майбутнього Георгій Кирстя [1] вважає:

а) солідну наукову обґрунтованість явища практикування фізичних вправ як на рівні фізичного виховання так і, особливо, на рівні фізичного спортивного тренування та спортивних змагань; існування чисельних спеціальних видань з науковим статусом та досліджень і міждисциплінарних публікацій журнал «науки фізичного виховання та спорту», докторських наукових ступіней у цій галузі, чисельних лабораторій облаштованих ультрасучасною апаратурою, науково-методичними кабінетами тощо.

Питання, яке ставиться на перший план цієї галузі є впровадження отриманих даних у наукових дослідженнях в практику фізичного виховання, щоб усунути всі можливості її залишення в «кемпірічній» зоні (застереження важливе особливо для шкільного фізичного виховання);

б) очевидний національний характер обумовлений етапом розвитку на якому знаходитьться Румунія. Оцінивши відповідні традиції (наприклад, збереження у програмах, які готовуються з певних видів спорту як окрема і поєднанок) та врахування біологічних особливостей населення (як у загальний підготовці, так і у встановленні пріоритетів щодо досягнення олімпійських результатів з якими Румунія має шанси завоювати медалі на олімпійських іграх);

в) відкритий і динамічний характер системи. Сприймаючи зовнішні та внутрішні впливи, змінивши свою організацію (структурну) та функціонування відповідно до етапу еволюції та вимог соціального замовлення;

г) спроможність врегулювання та самоврегулювання, як на рівні «цілого», так і «частин» («підсистем») постійно проповідуючи тенденцію боротьби проти дезорганізації та випадків різних елементів ентропічного типу;

д) існування стійких функціональних відносин між підсистемами, що у більшості випадків дозволяє уникнути дозування.

Принципи організації румунської системи фізичного виховання фахівця [1,5] визначають так:

Організація фізичного виховання, спортивного виховання, змагань тощо, повинна здійснюватись переважно за місцем праці. Цей принцип був і є й тепер в основі заснування та функціонування спортивних асоціацій та клубів у школах та ліцеях, факультетах, підприємствах, установах тощо. На цього впливають, навіть детермінують, матеріальні елементи та елементи підтримки і фахової допомоги. При цьому враховується специфіка професії, професійних суб'єктів, вільний час, які мають у розпорядженні суб'єкти тощо. Цей принцип, домінуючий в Румунії і, який можна зустріти в східноєвропейських країнах, не виключає можливість практикування фізичних вправ поза місцем праці, індивідуально або організовано у санаторіях, на турбазах, або залах фітнесу та боді-блднгу, кількість яких останнім часом збільшилась в Румунії.

Формування для суб'єктів достатньої коректної системи рухових навичок та здібності, відповідно

до їх сомато-функціональних особливостей, стану здоров'я, специфіки професійної діяльності.

Постійне забезпечення у заняттях фізичними вправами не лише у філогенезі, але особливо у онтогенезі відповідної системи форм фізичного виховання адаптованих до кожного соціал-історичного етапу, віку та інших специфічних особливостей суб'єктів і умов.

Виховання турботи суб'єктів щодо постійного підвищення рівня рухової підготовки шляхом становлення таких національних стимулів як «єдина система перевірки й оцінення» учнів з фізичного виховання, «національна відбіркова система», спортивна класифікація системи змагань з переходом; система чемпіонатів та винагороди призами різного типу тощо.

Забезпечення ефективного безконфліктного зв'язку у тріаді: фізичне виховання – спорт для всіх – спорт високих досягнень.

Концентрація учнів з надзвичайними здібностями у спеціальних закладах спортивного удосконалення (класи з спортивною програмою в школах і ліцеях, національних центрах спортивної підготовки, національних спортивних збірних, спортивні підготовчі табори, навчальні збори тощо), з метою максимального розвитку їхньої продуктивності, як на внутрішніх змаганнях, так і особливо, на міжнародному, континентальному, зональному, світовому та олімпійському рівнях.

Забезпечення унітарного керівництва унітарної пари «виховання і контролю», на рівні всіх підсистем фізичного виховання та спорту. Дуже важливим у цій системі є співробітництво між Міністерством молоді та спорту і Міністерством національного виховання та з іншими міністерствами, які несуть особливу відповідальність в галузі практикування фізичних вправ.

### **Література:**

1. Cârstea Gherghe. - Educația fizică — teoria și bazele metodicii, A.N.E.F.S., București, 1997.
2. Cârstea Gherghe. - Educația fizică — fundamente teoretice și metodice, Casa de Editură Petru Maior, București , 1999.
3. Kirilescu Constantin – Palestrica, Editura U.C.F.S., București, 1964/
4. Login M. - Educația fizică și sportul școlar în discuția specialiștilor// Revista de Educație Fizică și sport, nr. 3, București, 1970.
5. Todan I., Iancu H. – Istoria educației fizice și sportului, Edit. Printech, București, 2000.
6. XXX Legea Educației fizice și sportului; proiect adaptat de Camera Deputaților, București , 1999.
7. XXX Terminologia educației fizice și sportului, București , 1973.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.

Степан Кічук, Володимир Папуша

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Суттєвих змін як за змістом, так і за формою зазнає вища школа України. Одним з головних напрямків її реформування є запровадження багатоступеневої системи підготовки фахівців. Ця система покликана піднести професійний рівень вищукників вищих навчальних закладів до рівня світових стандартів, зробити вищу школу мобільною, гнучкою та здатною як найкраще задовільнити потреби суспільства та особистості. Як відзначається у національній програмі «Освіта» /Україна ХХІ століття/, розбудова системи освіти, її докорінне реформування мають стати основою відтворення інтелектуального, духовного потенціалу народу, виходу вітчизняної науки, техніки і культури на світовий рівень, національного відродження, становлення державності та демократії суспільства в Україні [1].

Певні зрушения відбуваються у системі підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Деякі аспекти удосконалення підготовки спеціалістів з фізичної культури і спорту висвітлені у працях Болюбаша Я.Я., Шияна Б.М., Шкребгія Ю.М. [2,3,4] та інших.

У той же час пропозиції запровадити багатоступеневу систему підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту не були підтримані більшістю вищих навчальних закладів освіти. Основна причина такого стану, на нашу думку, полягає у відсутності переконливих наукових, організаційних та методичних обґрунтувань змісту, методів та форм багатоступеневої системи підготовки фахівців. У цій системі найбільш складним є запровадження підготовки магістрів у зв'язку з відсутністю подібної практики. Головною умовою цього запровадження, на нашу думку, є створення відповідної освітньо-професійної програми. Керуючись вимогами державних стандартів, нами була розроблена програма, яка складалась з наступних документів.

1. Концепція підготовки магістрів та її розділи.
  - 1.1. Загальні положення.
  - 1.2. Умови вступу на навчання.
  - 1.3. Зміст освіти.
  - 1.4. Організація навчального процесу
  - 1.5. Документальне оформлення навчання у магістратурі.
2. Кваліфікаційна характеристика та її структура.
  - 2.1 Загальні положення.
  - 2.2. Призначення магістра .
  - 2.3. Загальні вимоги до магістра та зміст його спеціальної підготовки.
  - 2.4 Соціально-гуманітарні якості.
  - 2.5. Психологічно-педагогічна підготовка.
  - 2.6. Професійно-педагогічна підготовка
3. Навчальний план
4. Методичне та кадрове забезпечення.
5. Матеріально-технічне забезпечення.

Згідно з концепцією підготовки магістрів до вступу на навчання у магістратурі допускаються випускники факультетів фізичного виховання, які мають освінньо-

кваліфікаційний рівень «спеціаліст». Вступ здійснюється за співбесідою, програма якої створена фаховими кафедрами і затверджена вченого радою університету.

В основу підготовки магістрів був покладений принцип поєднання глибокої теоретичної підготовки, застосування новітніх досягнень науки з формуванням практичних навичок, ефективних педагогічних прийомів навчання і виховання у вищій школі.

Реалізація вимог кваліфікаційної характеристики до предметів професійно-педагогічного та спеціального циклів покликана забезпечити спеціальну підготовку магістра, сформувати відповідний обсяг професійних знань і умінь, а саме:

**знання:**

- структури, змісту і принципів організації роботи вищих закладів освіти;
- організації навчального процесу у вищих закладах освіти;
- змісту, структури і напрямків наукових досліджень у фізичному вихованні і спорту;
- мети, завдань, засобів, закономірностей, принципів і методів спортивного тренування,
- аспектів спортивної підготовки і особливостей їх реалізації в обраному виді спорту,
- основних форм організації навчально-виховної роботи зі студентами;
- структури, змісту і організації діяльності кафедр фізичного виховання, фахових кафедр відповідного профілю /методичного об'єднання/;
- методичної роботи викладача вищого закладу освіти:

**уміння:**

- планувати, організовувати, проводити і контролювати навчально-виховний процес та спортивне тренування у вищих закладах освіти в умовах ринкових відносин,
- вивчати, аналізувати й узагальнювати педагогічний досвід;
- проводити наукові дослідження;
- організовувати і контролювати самостійну роботу студентів,
- керувати науково-дослідною роботою студентів;
- розробляти науково-методичну документацію у вищому закладі освіти,
- планувати роботу кафедри відповідного фаху;
- визначати мету і завдання спортивного тренування для конкретного контингенту студентів-спортсменів;
- здійснювати навчально-тренувальний процес з обраного виду спорту;
- здійснювати навчально-виховний процес з обраної спортивно-педагогічної дисципліни.

Для організації і здійснення підготовки магістрів ми розробили навчальний план Реалізація його спрямована на вирішення завдань та виконання вимог, які зазначені у концепції та кваліфікаційні характеристики.

**Термін навчання в магістратурі - 1 рік**

За графіком навчального процесу бюджет часу (у тижнях) розподілений таким чином: теоретичне навчання – 25, магістерська педагогічна практика – 8, підготовка і виконання магістерської роботи – 3, екзаменаційна сесія - 3, канікули – 3, державна атестація – 1

Цикла дисциплін навчального плану забезпечує культурно-світоглядну, науково-дослідну та професійно-педагогічну підготовку магістрів.

Оскільки магістр – це потенційний вступник до аспірантури, вивчення спеціальних предметів, філософії та іноземної мови, передбачених навчальним планом, підготує його до складання кандидатського мінімуму

Для повного задоволення наукових, методичних та інших професійних запитів у навчальному плані зазначена достатня кількість і один з курсів за вибором

З кожної навчальної дисципліни передбачений підсумковий контроль у формі заліку чи екзамену

З метою встановлення рівня фактичної науково-теоретичної і практичної підготовки, відповідно до вимог кваліфікаційної характеристики, проводиться державна атестація випускників у формі захисту магістерської роботи. Захист відбувається на засіданні наукової ради факультету

Дана освітньо-професійна програма була запроваджена нами в практику в 1998-1999 н.р.

Результати поточного та підсумкового контролю рівня знань, умінь і навичок майбутніх магістрів з дисциплін навчального плану свідчать про доцільність, цілеспрямованість і ефективність цієї програми. Так, з фахових предметів та педагогічної практики магістранті мали оцінки «добре» і «відмінно». Успішно склали екзамен кандидатського мінімуму з філософії та захистили магістерські роботи.

У цьому контексті підготовка магістрів розглядається як завершальний етап вищої фізкультурної освіти і створення бази для підготовки науково-педагогічних кадрів.

Таким чином, необхідними умовами підготовки магістрів з фізичного виховання і спорту є створення відповідної освітньо-професійної програми та забезпечення належної організації навчального процесу у вищому закладі освіти.

### Література:

1. Державна національна програма «Освіта» /Україна ХХІ століття/ -К., 1994 -62 с.
2. Болобаш Я.Я Окремі аспекти підготовки національних педагогічних кадрів//Матеріали ІІ-ї всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні» -Київ-Луцьк, 1996.- С 16-20
3. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах.-Автореф дис. докт. пед.наук.- К,1997.-50с
4. Шкребтій Ю М. Удосконалення системи фізкультурної освіти // Матеріали ІІ-ї всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні», -Київ-Луцьк, 1996. -С.3-16

Олександр Сильченко, Юрій Соболев

## ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ КНЕУ: МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є:

- 1 покращання здоров'я та фізичної підготовленості студентів;
- 2 сприяння підготовці майбутніх високоякісних фахівців до багаторічної цілісної праці та захисту, при потребі, своєї Батьківщини;
3. формування стійкої свідомості необхідності підтримки належного фізичного стану на протязі життя.

Звісно, що за чотири години на тиждень, які навчальна програма відводить фізичному вихованню на І – ІІ курсах, вирешити це завдання дуже проблематично. І якщо дві перші тези (здоров'я та фізична підготовленість) покращити можна, то створити стійкий стереотип необхідності фізичного виховання на все життя – просто неможливо.

Досвід КНЕУ в застосуванні самостійної роботи в навчальному процесі дас можливість припустити, що виконання на ІІ курсі великого обсягу самостійної роботи буде сприяти саме формуванню мотивації особистого використання засобів фізичного виховання та спорту для підтримки здоров'я та фізичної підготовленості.

Таким чином, весь період заняття фізичним вихованням можна умовно розбити на три етапи:

I етап (І курс) – під ретельним керівництвом викладачів – підвищення фізичної підготовленості та розвиток рухових якостей засобами самостійно обраного виду спорту.

ІІ етап (ІІ курс) - під керівництвом викладачів удосконалення спортивної майстерності в обраному виді спорту та підвищення рівня фізичної підготовленості. Знайомство з методикою індивідуального спортивного тренування. Розвиток навичок самостійної роботи та формування впевненості в необхідності здорового способу життя.

ІІІ етап (ІІІ курс) - під наглядом викладача-інструктора за допомогою засобів фізичного виховання – підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості студентів та активізація їх самостійної роботи. Основним критерієм контролю підготовленості на даному етапі є «Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України».

затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р., №89.

Окрім загальноприйнятих критеріїв рівня фізичної підготовленості, кафедрою фізичного виховання опрацьовуються показники розвитку фізичних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Під час лекцій і на спеціальних методичних заняттях теоретично обґрунтовується необхідність постійних самостійних занять для розвитку і подвільшої довготривлої підтримки цих якостей.

На наш погляд, саме така методика організації фізичного виховання створить необхідні умови для повної реалізації завдань, які стоять перед фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України.

Валентина Зайцева, Роман Шевченко

## **ПІДВИЩЕННЯ ЩІЛЬНОСТІ УРОКУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ ЯК АКТИВНА ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Практика роботи з фізичного виховання у вузі, а також літературні джерела вказують на те, що в даний час контингент молоді, яка поступає у вуз, має значні недоліки у фізичній підготовленості. Як правило, у більшості спостерігається відсутність інтересу до практичних занять, особливо, коли потрібно виконувати значні навантаження. До 35 відсотків абітурієнтів, які вступають на I курс відносяться до спеціальної медичної групи, сім-дев'ять відсотків – звільнюються від фізичного виховання взагалі. Крім того, традиційні методики роботи вимагають удосконалення. У той же час введення системи оцінки рівня фізичної підготовленості населення України згідно з «Державними тестами», зокрема, у вузах, вимагає значних зусиль у порівнянні з раніше діючими програмними нормами. Наприклад, в оцінці силових якостей студенток по тесту «згинання і розгинання рук в упорі на кількість разів», - на 5 балів потрібно було виконати віджимання 16 разів, а в даний час цей показник підвищився до 24 разів, що значно складніше.

У пошуках нових засобів і методів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, ми звернули увагу на підвищений інтерес до ритмичної гімнастики (лівчата), а в чоловічого контингенту - до міні-футболу і баскетболу. Позитивний результат цих занять, що спостерігається, спонукав нас до впровадження засобів аеробіки практично на всіх основних факультетських потоках. Варіювання місць занять у тижневому циклі по семестрах дозволило надати можливість усім студенткам займатися як мінімум один раз у тиждень аеробікою, другий раз – у тренажерному або ігровому зали. Весь матеріал, що використовують викладачі при укладанні комплексу ритмичної гімнастики, розділяється на вправи в залежності від структури рухових дій, а також їхньої спрямованості: різновиду ходьби і бігу, вправи для м'язів рук і плечового пояса, вправи для м'язів іши і тулуба, м'язів ніг і тазового пояса, черевного пресу і спини. Комплекс варіюється вправами на розслаблення і подих. Кожна вправа виконується 20-30 секунд. В одному визначеному комплексі включалося від 20 до 40 різних вправ. Під час виконань комплексу вправ необхідно притримуватися ряду правил:

4. чітко стежити за вихідним положенням й особливо при виконанні вправ на поставу;
5. виконувати вправи точно по заданій амплітуді рухів у зазначеному напрямку, для впливу на потрібну групу м'язів;
6. не рекомендується затримувати подих, дихати рівномірно;
7. на практиці по ходу занять викладач пояснює студентам, на яку м'язову групу впливає та чи інша вправа;
8. вправи виконуються в обидва боки, спочатку в повільному темпі потім, через такт, а далі на кожний такт.

Головний викладач варто і дозує гаму рухів у визначеній послідовності. Періодично робиться підрахунок у ритм музики. Надалі студенти виконують рухи тільки під музичний супровід протягом 50 хвилин. Загальна формула заняття – 60 хвилин.

Така форма проведення заняття дозволила значно підвищити щільність уроку, підвищити інтерес до заняття у самих студентів, конкретніше виявити індивідуальні особливості тих, що

займаються фізичними вправами. Студенти привчаються самостійно володіти комплексом складних координаційних рухів. За рахунок підвищення щільності занять аеробіка дозволила компенсувати втрати навчального часу на переходи до місць заняття, інші організаційні моменти. Заняття ритмікою проводяться переважно в двох спеціалізованих залах. В окремих випадках такі заняття проводяться в ігровому залі під музичний супровід.

Тестування рівня фізичної підготовленості студентів підтвердило ефективність таких занятт. У жіночих групах першого року навчання гест «згинання і розгинання рук в упорі» на кількість разів – до 80 відсотків студенток виконують на 5 балів. Показники по тесту «піднімання тулуба в сід» за 1 хвилину – на 5 балів вправа виконується 30 відсотками тих, що займаються, і 60 відсотків – виконує на 4 бали. На другому році навчання ці показники не мають значних якісних змін, практично залишаються на тому ж рівні. А після третього року навчання практично усі студентки основної медичної групи виконують ці тести на 4 і 5 балів. Не дивлячись на те, що студентки 4 курсів фізичним викованням займаються один раз у тиждень, їхні показники по силових тестах практично не знижуються. По тесту «згинання рук в упорі лежачі» - на 5 балів виконують 40 відсотків, на 4 – 60 відсотків. По тесту «піднімання тулуба в сід» за 1 хвилину – 35 відсотків студентів виконують на 5 балів. 50 відсотків – на 4 бали і 15 відсотків на 3 бали.

Заняття ритмічною гімнастикою для більшості студентів нашого університету стали невід'ємною частиною активного відпочинку. Значна кількість студенток зачучається до залігъ аеробікою у позаурочний час. Щорічно проводяться традиційні змагання серед факультетських команд під лейтозом «Молодь проти наркотиків». У фінальній частині змагань практично зі спортивної аеробіки беруть участь більші як 120 чоловік.

## Література

1. Матеріали всеукраїнської наукової конференції «Освіта в галузі фізичної культури». - Львів, 1996
2. Формування збереження і змінення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент національної освіти // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 1996.
3. Современные психолого-педагогические технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. - Белгород, 1999

Юрій Гришко, Володимир Стадник

## КОРЕКЦІЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Як показують результати наших досліджень і ряд інших, відхилення в стані здоров'я виявляються і нарощують у підлітковому віці (7-14 років). Практика показує, що до вступу у вуз юнаки і дівчата не одержують достатніх фізичних навантажень. Засоби реабілітації й оздорошення в більшості шкіл практично відсутні. За нашими даними за минулий рік із 1000 чоловік, які вступили на 1 курс – дев'ять відсотків виявилися звільненими від фізичної культури. На першому місці – гіпертонічні і виразкові захворювання, сколіози й ін.

У процесі навчальної роботи з фізичного виховання на факультетських потоках ми звернули увагу на те, що частина студентів, особливо дівчата, мають порушення рухового апарату (недостатня рухливість хребта, слабка координація рухів), що пояснюється порушенням водно-сольового обміну в організмі. Особливо виявляється необхідність у поліпшенні рухливості хребта. Переважно малорухомий (сидячий) спосіб життя учнівської молоді приводить до того, що вони не одержують достатнього фізичного навантаження на хребет, що приводить до його викривлення. Відбувається нагромадження солей сколіозу, що приводять до патології у формах, кіфозу, лордозу, остеохондрозу.

Як відомо, ці відхилення викликають порушення в нервaciї всіх органів загалом. Швидка

стомпованість, головні болі, відсутність апетиту, небажання виконувати фізичні навантаження є наслідком цих відхилень. З огляду на необхідність іх усунення ми провели відповідну вибірку студентів на навчальних потоках. Потім розробили перелік спеціальних вправ, спрямованих на усунення дефектів у поставі студентів.

Основний обсяг таких вправ виконується переважно в підготовчій частині занять. Перша вправа – «Ванька – встань». Лежачи на спині згрупуватися, притиснути голову до грудей, обхопити руками коліна і притиснути їх до живота. У цьому положенні виконати 12-15 погойдувань. Спина при цьому кругла. Виконується вправа на жорсткій основі (килимок, акробатична доріжка). Ця вправа сприяє розтягуванню хребта, випрямленню існуючих скривлень, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату і спини, а також ефективним масажем для центрального відділу хребтного стовбура. Друга вправа – лягти на підлогу обличчям униз. Підняти таз і вигнути спину дугою. Тіло впирається тільки на долоні і пальці ніг. Таз повинен бути вище голови. Голова опущена, ноги розставлені на ширину плечей, коліна і лікті випрямлені. Отпустити таз майже до підлоги, руки і ноги випрямлені. Це положення тіла додає особливої напруги хребту і сприяє його розтягуванню. Наступна вправа – упор сидячи. На рахунок раз – підняти таз якнайвище, на рахунок два – прийняти вихідне положення. Виконати 10-15 разів у швидкому темпі. Наступна вправа – упор лежачи, високо підняти таз, голову опустити. Спираючись на прямі ноги і руки, йти вперед. Спина натягнута, як «цибуля». Ця вправа сприяє розтягуванню хребта.

Приступаючи до виконання оздоровчих управ, варто керуватися наступними правилами: не прикладайте різких зусиль до місць, що закостеніли; виконувати вправи, підбираючи навантаження відповідно до своїх фізичних можливостей; не прагніти виконувати вправи з максимальною амплітудою руху. Ці вправи здатні оздоровити весь організм, тому що тренуючи хребет, ми створюємо умови для захисту від травм нервів, що відходять від спинного мозку і управлюють різними органами. Внутрішні органи змінюють, коли зменшується тиск на керуючі нерви, подих стане глибшим і всі тканини клітини одержать більше кисню – це безцінної невидимої їжі.

На практиці ми здійснюємо індивідуальний підхід до тих, хто займається. Для осіб віднесені до спеціальної медичної групи, застосовуються вправи, загалом оздоровчого і лікувального характеру, а до хто, займається в основній і підготовчій групах даються вправи з більшою профілактичною спрямованістю.

Для студентів, віднесені до спеціальних медичних груп, що мають захворювання хребта й інших частин опорно-рухового апарату, ми використовуємо наступні вправи усі різновиди ходьби (акцентуємо увагу на положення спини і голови), нахили голови в усі боки; витягування шийного відділу хребта шляхом повільного піднімання голови в положенні сидячи. Перед цією процедурою попередньо виконати невеликий масаж, розслабити м'язи і зв'язки. Нахили тулуబа в боки, уперед, причому з різною частотою руху, кругові рухи кистю, передпліччям, плечем, рекомендуються при відкладенні солей у кінцівках. Виконується ще п'ять-шість вправ спеціального характеру. В залежності від гренованості, тих що займаються, збільшуємо кількість повторень.

На практичних заняттях ми постійно застосовуємо масаж і корекцію хребта. Усі виправлення хребта піддаються корекції. Для цього треба максимально розслабити м'язи спини і зв'язки хребта за допомогою масажу. При комплексному підході і регулярному впливі на хворий хребет поліпшення настає дуже швидко. Самопочуття, тих що займаються, поліпшується відразу ж після першого заняття, а виправлення хребта вже помітне після п'яти-шести регулярних занятт в одному семестрі. Часткове виправлення хребта простежувалося в 30 відсотків студентів, значне поліпшення – в 40 відсотків і в решті – хребет майже повернувся в нормальній стан. Однак, треба відзначити, в студентів, які з якихось причин різко припинили виконання спеціальних управ, спостерігалося погіршення самопочуття і повернення патології майже на 90 відсотків.

На прикладі однієї з груп в продовж двох минулых років у кількості 19 чол ми проілюструємо показники їхньої реабілітації. У всіх студентів були зафіксовані вихідні дані росто-вагових показників, ЧСС, показник гнучкості і рентгенівські знімки хребта. За вихідними даними – 15 чол мали порушення рухомості хребта, двос мали відкладення солей у

тазостегнових суглобах, двоє – в колінних суглобах, десять чоловік мали сколіози, відкладення солей (остеохондроз хребетного стовпа)

Загальне самопочуття всіх студентів поліпшилося через два тижні занять. Значне поліпшення і припинення болей наступило через два місяці регулярних занять. Через 10 місяців 30 відсотків, тих що займаються, позбулися порушень, яких вони мали. У наступний рік заняття із цими студентами показники наступні: у 19 чол. Зникли відхилення в опорно-руховому апараті на 90 відсотків. 14 відсотків були переведені в основну медичну групу, четверо – в підготовчу.

## Література:

1. Ангілкін Ю.Г. Масаж та фізична культура для дітей та підлітків з різноманітними захворюваннями опорно-рухового апарату. – Здоров'я, 1993.
2. Апарин В.Е. Фізкультура для середнього і пожилого віку. – Медицина, 1966.
3. Бирюков А.А. Массаж – спутник здоров'я. – М.: Просвіщення, 1992.
4. Поль Брег. Позвоночник – ключ до здоров'я. – М., 1995.

Анатолій Чуб, Володимир Горбуля, Володимир Баравов

## ДО ПИТАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЮЧИХ ТЕСТІВ З ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Багаторічна практика роботи з фізичного виховання, а також літературні дані спреконують у тому, що молодь, вступаючи у вузи, має значні недоліки як у стані здоров'я, так у фізичній підготовленості. Крім того, загальноприйняті традиційні методики проведення заняття як у школі, так і у вузах вимагає в удосконалення. Можна припустити, що фізичне виховання без обліку індивідуальних особливостей студентів не дає очікуваного ефекту. Рівень фізичної підготовленості зростає дуже повільно, а в окремих випадках знаходиться на рівні або й знижується зі збільшенням віку. У зв'язку з постанововою уряду про зміщення ролі фізичної підготовленості населення України, зокрема, студентів вузів, виникає зобхідність пошуку нових форм організації заняття, засобів і методів роботи. Особливо ожливу подію для кафедри фізичного виховання стало введення оцінки рівня фізичної підготовленості студентів за п'ятибальною системою. Державні тести і норми оцінки стали ачно вищими від попередніх, а традиційна звичка студентів завжди прагнути до досягнення щого бала, стала істотним орієнтиром.

Відомо, що найбільш тісна взаємодія при формуванні рухових навичок у процесі енувалінних занять відбувається між вправами на розвиток фізичних якостей, що характеризують визначену групу. Однак, практика роботи показує, що досить часто вибір методики виховання й удосконалення фізичних якостей тих, що займаються, здійснюється без статистичної підстави, без обліку їхніх індивідуальних особливостей.

З метою більш цілеспрямованого впливу засобів виховання на виконання задікових норм обліком індивідуальних особливостей студентів ми провели кореляційний аналіз даних фізичної підготовленості за результатами тестування й ознаками фізичного розвитку студентів річного і третього років навчання. Наводимо дані кореляції студентів третього року навчання. (табл 1)

Кореляційний аналіз даних фізичної підготовленості студентів 1 і 3 років навчання показує, що існують деякі різниці. У показниках кореляції ознак фізичного розвитку юнаків має істотних різниць. Коєфіцієнти показників фізичного виховання чоловіків третього року навчання опинилися помітно вище. Можна припустити, що практично взаємозв'язок між якими тим вищий, чим вищий рівень фізичної підготовленості студентів. Аналіз залежності матриці по 12 тестах показує, що зросто-вагові показники студентів мають дуже тісну кореляцію між собою, а також високий ступінь зв'язку показників життєвої емності єні з показником станової (абсолютної) сили. Показник станової сили має достовірні впливи результати підтягувань, згинання рук в упорі лежачи і стрибках втору з місця, має деякий

зворотний зв'язок із показниками в бігу на сто метрів. Підтягування на кількість разів має щільній зв'язок із результатом у бігу на сто метрів, а згинання рук в упорі корегує із показниками в стрибках у довжину з місця. Результат стрибків у довжину з місця має зворотний зв'язок з показником у бігу на 100 і 1000 м. Човниковий біг корегує лише з показником у бігу на сто метрів. Як видно з таблиці, найбільш інформативними тестами, що впливають на розвиток сили студентів це – становна сила, підтягування, згинання рук в упорі, стрибок у висоту з місця. З інших тестів найбільш інформативними виявилися біг на 100 м, стрибок вгору і в довжину з місця. Найменш інформативними – човниковий біг і біг на 1000 м. За результатами тестування ми переконалися в тому, що введення в зміст занять деяких спрямованих методик з акцентом на розвиток сили і фізичної працездатності, приводить до позитивних результатів.

Таблиця 1

**Матриця вибіркових коефіцієнтів кореляції ознак фізичного розвитку та показників фізичної підготовленості (чоловіки 3 курс)**

	Тести	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Зріст, см		0062	066	024				023	029			
2	Вага, кг			067	064	036			029	048			
3	ЖЕЛ, см				048	032		029		038		024	
4	Ст.сила					053		047	023	039		-020	
5	Підтягування								020	035	-022	046	-031
6	Піднімання тулуба								023	035		-037	
7	Згинання рук								047	043		-024	-022
8	Стрибок в довжину з/м									047		-039	-042
9	Стрибок вгору з/м											-043	
10	Човниковий біг 4x9 м											039	
11	Біг 100 м												046
12	Біг 1000м												

Варіювання силових навантажень в основній частині занять у чоловічих групах у сполученні з двосторонніми іграми в міні-футбол або баскетбол приводить до ефективних результатів. Оцінка показників більше 300 юнаків по тесту «згинання і розгинання рук в упорі» на кількість разів показала, що 50 відсотків юнаків виконали цей гест на п'ять балів – (44 рази). До 40 відсотків – на добре і задовільно (38-32). Показники піднімання тулуба в сід на кількість разів відмінні, гарні результати показало 50 відсотків юнаків, задовільно – 40 відсотків. Силові показники, які виконувались в ізометричному режимі (вис на зігнутих руках), виявилися майже ідентичними з тестом піднімання тулуба в сід на кількість разів.

#### Література:

1. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних та рухливих ігор // Всеукраїнська науково-методична конференція «Роль фізичної культури в способі життя». – Львів, 1997.
2. Матеріали всеукраїнської наукової конференції «Освіта в галузі фізичної культури». – Львів, 1996.
3. Молодь і соціальний розвиток на сучасному етапі /Збірник матеріалів міжнародної конференції. – Запоріжжя.

- 4 Сучасні психолого-педагогічні технології в підготовці фахівців із фізичної культури і спорту // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Росія, Белгород, 1995

Олександр Малімон

## ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ОДНОРІДНИХ ГРУП

Проблема диференційованого підходу у процесі фізичного виховання студентів, як показують літературні джерела та практика роботи вузів, в теоретичному і організаційно-методичному аспектах розроблена недостатньо. Найбільше суперечностей і протиріч точиться навколо питання критеріїв диференційованого підходу. Пропонується враховувати рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухових навичок, стану здоров'я, тип нервової системи тощо.

Останнім часом у процесі побудови фізкультурно-оздоровчих занять часто використовується індекс фізичного стану (ІФС) Л.Я.Іващенко, Н.П.Стралко розробили методику програмування фізкультурно-оздоровчих занять у людей різної статі, віку, фізичного стану. О.В.Дрозд на цій основі обґрунтувала модельні характеристики фізичного стану студентів та диференційовані фізкультурно-оздоровчі програми його корекції.

Не знижуючи багатьох позитивних моментів використання індексу фізичного стану як одного з основних критеріїв диференційованого підходу до навчання, потрібно вказати на його деякі недоліки у процесі фізичного виховання студентів.

Аналіз літературних джерел і наші власні дослідження свідчать про те, що рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і здоров'я студентів знаходиться на низькому рівні і продовжує знижуватися. Це призводить до того, що більшість студентів за існуючою системою оцінки має низький або нижче середнього рівень фізичного стану. Зрозуміло, що в ситуації, коли немає сильних, а лише слабкі, немає можливості розробити диференційовані фізкультурно-оздоровчі програми, не виникає здорової конкуренції, мотивації до занять фізичними вправами.

Індекс фізичного стану (зокрема за О Я Піrogовою) дещо однобоко відображає організм студентів. За цим індексом не враховуються особливості будови тіла, що у віці 18-19 років має найбільше значення, та рівень розвитку фізичних якостей. Індекс фізичного стану як основний критерій диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів, на нашу думку, доцільно використовувати під час складання самостійних програм фізкультурно-оздоровчих занять. У процесі навчальних занять студентів потрібно застосовувати інші критерії диференційованого підходу, які б відображали комплекс морфофункціональних показників організму.

Зважаючи на ці мркування, ми спрямували свою роботу на пошуки комплексу критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні, які визначили б, з одного боку, однорідні групи студентів, а з іншого – буди стимулами для активних систематичних занять фізичними вправами. Ми старалися уникнути традиційного розподілу студентів на «сильних», «середніх» і «слабких», а віділити якісно нові трупові особливості, які найкраще підходили б для оздоровчого тренування.

Внаслідок кластерного аналізу фізичного стану студентів виявилося, що найкраще виділяються кластери за розрахунковими критеріями (індекс Кетле, ідеальна маса тіла за Купером, індекс пропорційності, адаптаційний потенціал за Р.М Баєвським, індекс фізичного стану за О Я Піrogовою, фізична працездатність PWC<sub>170</sub>). Це можна пояснити тим, що вони відображають комплекс фактичних показників організму, їх взаємозв'язок, а, отже, є більш інформативними.

На основі визначених критеріїв за допомогою математичної статистики було виділено п'ять кластерів (груп студентів). До першого кластеру ввійшло 15 студентів, до другого – 4, до третього – 28, до четвертого – 2, до п'ятого 30. Аналіз результатів дослідження показав, що

другий і четвертий кластери є перехідні і статистично не відрізняються від крайніх груп. Тому ми приєднали їх до першого і п'ятого. Внаслідок таких дій ми визначили три групи студентів, які дістали умовні назви: перша, друга і третя. Практично за всіма показниками представники груп значно відрізняються одна від одної. За допомогою математичної статистики були вираховані основні параметри, що досліджувалися окремо для всіх груп. Це дало можливість визначити й описати особливості кожної групи студентів.

Величина масо-ростового індексу Кетлес студентів першої групи знаходиться в межах 322,98 г/см. Цей показник на 15,3% нижчий від норми. Отже, студенти першої групи мають недостатню вагу відповідно до зросту. Ці дані підтверджуються результатами підрахунку надлишкової маси тіла, величина якої є від'ємною (- 10,3 кг).

Індекс пропорційності (49,57 %) показує, що до першої групи входять студенти з вузькою грудною кліткою. Розвиток мускулатури передпліччя, плеча, грудей, талії, стегна, гомілки знаходиться значно нижче середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку.

Особливості будови тіла студентів другої групи знаходяться в межах норми. У студентів не виявлено надлишкової маси тіла. Пропорційність грудної клітки стосовно до зросту знаходиться в середніх величинах між вузько- і широкогрудими. Розвиток мускулатури плеча, грудей, талії, стегна практично відповідає середньому стандарту гармонійного атлетичного розвитку; передпліччя, грудей, гомілки – наближає до цього рівня.

До третьої групи ввійшли студенти, що мають надлишкову масу тіла. Індекс Кегле знаходиться в межах 428 г/см, що на 7,06 – 15,74% більше норми. В середньому, студенти цієї групи мають 3,05 кг надлишкової маси тіла. Розвиток м'язів різних частин тіла нерівномірний. Обсяги, м'язи яких піддаються тренуванню (плече, груди), розвинені слабо і, навпаки, обсяги талії, стегна мають досить великі розміри.

Порівняльний аналіз будови тіла студентів різних груп свідчить, що практично за всіма показниками групи, як правило, відрізняються між собою. До першої групи входять студенти, що мають недостатню вагу тіла, слабо розвинену мускулатуру. Третю групу складають студенти з надлишковою масою тіла. Значні обсяги досягаються за рахунок жирових відкладень. У студентів другої групи спостерігається відносна гармонія будови тіла.

Функціональні можливості студентів першої групи невисокі. Адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища (за Р.М Баєвським) знаходиться у фазі зриву. Індекс фізичного стану (за О.Я Пироговою) нижче середнього. Фізична працездатність ( $PWC_{170}$ ) низька.

Адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища студентів другої групи дещо кращий, ніж у першій групі, проте також знаходиться у зоні зриву. Індекс фізичного стану має середній рівень. Фізична працездатність також має середній рівень.

Студенти, що належать до третьої групи, мають знижені функціональні показники. Адаптаційний потенціал студентів цієї групи також знаходиться у зоні зриву. Індекс фізичного стану відповідає рівню нижче середнього. Фізична працездатність низька.

Порівняльна характеристика функціональних можливостей студентів, що належать до різних груп, подана в табл.1

Таблиця 1

## Порівняльний аналіз функціональних можливостей студентів різних груп

Показники	Групи студентів			Достовірність різниці
	перша	друга	третя	
АП за Р.М.Баєвським, ум.од.	7,41±0,05	6,6137±0,05	7,78±0,05	< 0,001
Середній тиск, мм рт.ст.	88,44±0,59	90,42±0,69	91,0±0,84	< 0,5
IФС за О.Я Пироговою, ум.од.	0,50±0,01	0,54±0,01	0,47±0,007	< 0,05
Екскурсія грудної клітки, см	6,40±0,26	5,61±0,14	6,13±0,18	< 0,5
Фізична працездатність ( $PWC_{170}$ ), Вт	105,78±3,32	159,27±0,78	88,32±2,32	< 0,001

Як видно з таблиці 1, за показниками адаптаційного потенціалу, індексу фізичного стану,

фізичною працездатністю студенти, що належать до різних груп, як правило, відрізняються між собою. Найкращий рівень адаптаційного потенціалу мають студенти другої групи, найгірші – в третій групі. Рівень індексу фізичного стану та фізичної працездатності також найвищий у другій групі, а найнижчий – у третій.

Рівень фізичної підготовленості студентів першої групи неоднорідний. Найкраще розвинена гнучкість (п'ять балів відповідно до державних тестів). Рівень розвитку сили низький. Наприклад, результати виконання тестів: вис на зігнутих руках відповідає трьом балам, підтягування – нулю балам. Швидкісно-силові якості представників цієї групи оцінені двома балами.

Рівень фізичної підготовленості студентів другої групи дещо вищий. Оцінка виконання тесту «вис на зігнутих руках» відповідає чотирьом балам, але результати підтягування на перекладині – одному. Це свідчить про дещо завищенні нормативи з цього виду випробувань. Розвиток швидкісно-силових якостей оцінені трьома балами, гнучкості – чотирма.

Рівень фізичної підготовленості студентів третьої групи знаходиться на рівні нижче середнього. Зокрема, силові і швидкісно-силові якості згідно з Державними тестами оцінені двома або трьома балами.

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів, що належать до різних груп, подана в табл.2.

Таблиця 2

## Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних груп

Показники	Групи студентів		
	перша	друга	третя
Динамометрія кисті, кг	36,13±0,23	39,85±0,07	39,87±0,02
Станова сила, кг	122,65±0,06	128,52±0,19	140,33±0,73
Вис на зігнутих руках, с	43,4±0,05	47,46±0,16	43,13±0,04
Стрибок у довжину з місця, см	216,67±0,63	222,62±0,93	218,55±0,27
Підтягування на перекладині, разів	7,52±0,03	8,65±0,06	8,39±0,01
Рівновага, разів за 1 хв	2,0±0,01	1,81±0,007	1,94±0,004
Човниковий біг 10х5м, с	12,09±0,02	12,39±0,01	12,45±0,01
Нахил вперед з положення сидячи, см	27,0±0,02	18,13±0,14	16,9±0,02
Піднімання в сід за 30 с, разів	27,13±0,12	24,58±0,04	23,58±0,03
Частота постукування	9,26±0,02	9,32±0,03	9,41±0,06

Результати, подані в таблиці 2, показують, що за рівнем фізичної підготовленості студенти, що належать до різних груп, мають відмінності. За результатами динамометрії і ганової скидки найвищі показники мають студенти третьої групи, а найнижчі – в першій групі. Результати вису на зігнутих руках, підтягування на перекладині, стрибків у довжину з місця – найкращі у другій групі. За показниками нахилу вперед з положення сидячи, піднімання в сід за 30 с найвищі результати – в студентів першої групи. Рівень розвитку спритності (човниковий біг 10х5м) і швидкості також найвищий у студентів, що належать до першої групи.

Таким чином, найвищі результати абсолютної сили мають студенти третьої групи, відносної сили та швидкісно-силових якостей – студенти другої групи і швидкості та гнучкості – студенти першої групи.

Підсумовуючи результати дослідження, можна дати грунтovanі характеристики студентів, що належать до різних груп.

Студенти, що належать до першої групи, мають недостатню вагу відносно до зросту, іжеві обсяги частин тіла, нижче середні функціональні можливості, високі показники розвитку швидкості та гнучкості. Представники другої групи характеризуються оптимальними гостровими показниками, середніми обсягами частин тіла та функціональними можливостями, високим розвитком відносної сили і швидкісно-силових якостей. Студенти третьої групи мають надлишкову масу тіла, нерівномірно розвинені обсяги тіла (обсяги, м'язи та кістки безпосередньо беруть участь у тренуванні (плече, груди), розвинені слабо, і, навпаки, сяги талії, стегна мають досить великі розміри), найнижчі (низькі) функціональні можливості та високі показники абсолютної сили.

**Література:**

1. Вайник Г.О. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля и психофизического состояния (на примере групп ОФП): Автореф. дис. канд.пед. наук: 13.00.04 / Научно-исследовательский институт физической культуры – СПб. 1995. – 24 с.
2. Вильчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТД, 1998. – 336 с.
3. Гайдай М.І., Кубатько Б.І., Умріхіна Н.О. Рівень функціонального стану студентів І–ІV курсів педвузу // Матеріали наукової конференції «Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність». – Київ-Черкаси, 1997. – С 19

Світлана Волкова

## **ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), требует более углубленной подготовки студентов по следующим причинам. наличие большого числа школьников, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья; занятия по физической культуре с СМГ требует должной квалификации учителей в вопросах организации и методики физического воспитания, т.к. педагогам и родителям приходится варьировать между осторожностью и риском в поисках оптимальной физической нагрузки. Педагогический аспект данной темы в литературе освещен недостаточно, что тормозит внедрение повсеместных занятий СМГ и не позволяет достигнуть высокой эффективности там, где они проводятся.

Многолетний опыт преподавания предмета «физическое воспитание учащихся СМГ» позволяет рекомендовать для введения в учебный процесс программу спецкурса, состоящую из 20 часов.

Логично читать его в восьмом семестре, т.к. студенты старших курсов имеют некоторый педагогический опыт, необходимые знания по теории и методике физического воспитания, возрастной физиологии и психологию, школьной гигиене, врачебному контролю, лечебной физической культуре, достаточно подготовлены для усвоения знаний по вопросам дифференцированного физического воспитания детей и подростков специальной медицинской группы.

Учебная работа по спецкурсу проводится в форме лекций, семинарских практических занятий и самостоятельной работы студентов.

В лекциях излагаются особенности решения задач физического воспитания данного контингента школьников, краткая характеристика заболеваний, особое внимание уделяется вопросам повышения функциональной способности сердечно-сосудистой системы и всего организма переносить физическую нагрузку,дается обоснование совместных занятий учащихся с различными диапазонами заболеваний с учетом возрастных особенностей. В лекциях подчеркивается, что методически грамотно проводимые уроки физической культуры в сочетании с другими формами при содействии родителей и заинтересованности всего педагогического коллектива дают широкую возможность для восстановления и укрепления здоровья подрастающего поколения и значительно повышают его работоспособность.

На семинарских занятиях детализируются наиболее важные вопросы программы: дозирование нагрузок, врачебно-педагогический контроль, реализация дидактических принципов обучения и воспитания на уроках физической культуры и т.п. и проверяются знания студентов.

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим и семинарским занятиям, написание конспектов уроков (не менее 3), составление комплексов упражнений с учетом диагноза заболеваний и возраста для рекомендаций их детям в качестве

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

домашних заданий, подготовка бесед с родителями и школьниками, написание докладов с последующим их обсуждением на семинарских занятиях. Самым сложным по содержанию является проведение практических занятий, на которых студенты должны в присутствии преподавателя, после предварительной консультации, проводить уроки физкультуры со школьниками специальной медицинской группы. Данная работа поручается хорошо подготовленным студентам. Группа присутствует на занятиях и его анализирует.

Текущий учет успеваемости включает в себя систематическую проверку качества выполнения различных заданий, активное и систематическое участие студентов в занятиях различных форм по изучению спецкурсов. Итог работы студентов проводится в форме зачета. Зачетные требования включают:

1. Устный зачет по теоретическому разделу.
2. Проведение урока физкультуры с учащимися специальной медицинской группы.
3. Составление комплекса упражнений с учетом диагноза заболевания и возраста.
4. Подготовка беседы с родителями и ее проведение в форме деловой игры на одном из семинарских занятий или чтение доклада на одну из предложенных тем.

*Таблица*

**Примерная тематика занятий и распределение часов**

№ п/п	Темы занятий	Лекции	Семинары	Практические
1	Общие вопросы физического воспитания школьников СМГ	2	1	
2	Учебная работа по физической культуре со школьниками специальной медицинской группы	4	1	8
3	Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников специальной медицинской группы	1	1	
4	Вопросы физического воспитания школьников специальной медицинской группы в семье	1	1	
Всего		8	4	8

Особое внимание уделяется изучению материала, раскрывающего учебную работу, который раскрывает:

1. анализ документов, регламентирующих физическое воспитание школьников СМГ;
2. характеристику действующей программы, ее структуру и обоснование. Содержание разделов программы («Теоретические сведения», «Гимнастика», «Подвижные игры» и др.) по годам обучения для начальных, средних и старших классов. Комплектование групп.
3. Особенности организации учебного процесса. Задачи, содержание и особенности подготовительного и основного периодов обучения. Особенности методики занятий, обеспечивающей направленности; строгий индивидуальный подход к каждому занимающемуся на основе учета состояния здоровья, его физического развития, уровня функциональных возможностей, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психологических особенностей.
4. Организационное обеспечение уроков физкультуры до, во время и после их проведения.
5. Формы активизации деятельности школьников и пути ее осуществления на основе формирования убеждения, что здоровье, физическая подготовленность определяются, в первую очередь, собственными усилиями.
6. Домашние задания по физической культуре, их особенности, основное содержание, контроль за выполнением домашних заданий, роль домашних заданий в формировании потребности систематически заниматься физическими упражнениями.
7. Планирование учебной работы: тематическое с учетом задач подготовительного и основного периодов обучения, поурочное.
8. Учет успеваемости: предварительный учет включает характеристику состояния

здоров'я, физического развития, физической подготовленности, функциональной способности организма переносить физическую нагрузку; текущий учет качества выполнения требований программы и частоты сердечных сокращений на нагрузку каждого урока и его отдельных частей, итоговый учет; в свидетельство об образовании ставится «зачтено», «не зачтено»

9. Особенности ведения журнала посещаемости и успеваемости: поурочная запись частоты сердечных сокращений, отметки о субъективных и объективных показателях самочувствия каждого ученика, содержание пройденного материала.

Опыт работы показал, что в СМГ одного возраста часто относятся дети с различной адаптацией организма к физическим нагрузкам. Поэтому основным направлением в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей школьников, в соответствии с которыми дозируется нагрузка на уроке.

Дифференцированный подход можно осуществлять, применяя следующие приемы:

- 1 Построение учащихся на уроке физической культуры не по росту, а по степени физической работоспособности: на правом фланге – более подготовленные дети, на левом – менее. Это позволяет относительно точно дозировать упражнения, например на правом фланге ученики продолжают приседания, на левом – отдыхают и т.д.
- 2 Перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений. Дети, у которых частота пульса превышает 80 уд/мин, стоят на левом фланге
- 3 При проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, сделав два повторения, менее подготовленные – одно и т.д.
- 4 При проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются через каждые 2-3 мин.
5. В I четверти рекомендуется 5-7 мин основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий.

Юрій Човнюк, Станіслав Канішевський

## ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТИВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання у вузах нефізкультурного профілю здійснюється за допомогою програм, що дозволяють навчати предмета «фізичне виховання» [1], планувати й контролювати фізичну підготовленість, загальну рухливу активність [2], а також психофізіологічний стан студентів [3].

Слід зазначити, що методологія формування інформаційного простору в процесі фізичного виховання студентів займає чільне місце і в розробках науковців, фахівців і Світського національного університету будівництва і архітектури (КНУБіА). На кафедрі фізичного виховання та спорту КНУБіА застосовуються інформаційні технології при навчанні фізичних вправ, обговорюються проблеми розвитку мислення тих, хто займається, за допомогою використання комп’ютерного моделювання фізичних вправ. Велику увагу приділяють фахівці кафедри й питанням використання інформаційних технологій (ІТ) для стимулювання фізичної підготовленості студентської молоді КНУБіА.

Одним з напрямків використання ІТ є розробка програм для оздоровчої фізичної культури. Програми цього напрямку [4] можна умовно розділити на діагностичні, діагностично-рекомендуючі та управлінські. У першому випадку програма дозволяє фахівцю півдішше встановити діагноз «здоров’я» (студента), у другому – поряд з діагнозом користувачеві тропонується визначений набір рекомендацій, що відповідає виявленому рівню здоров’я й зуховій активності. У третьому випадку комп’ютер здійснює взаємодію з користувачем за принципом зворотного зв’язку: видає завдання, контролює їх виконання, а за результатами нових тестів виробляє відповідні рекомендації. В останньому випадку мова йде про створення системи типу «Персональний тренер».

В останній час здійснюється робота й над комп'ютерною програмою (розробка КНУБІА) «Валеологія студентської молоді». Ця програма призначена для збору, аналізу й зберігання результатів валеологічного моніторингу студентів вузів. Серед її основних призначень можна виділити наступні: діагностика загального стану здоров'я студента, оцінка аеробної продуктивності й фізичної працездатності, вироблення рекомендацій, оцінка адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, діагностика ряду типових захворювань (атеросклерозу, цукрового діабету та ін.), діагностика психоперсистентного статусу студента, профілактика та лікування ожиріння, підбір вправ й планування навантажень при заняттях оздоровчою фізичною культурою, збір, аналіз, зберігання результатів валеологічного моніторингу студентів вузів та учнівської молоді, що займається на підготовчому відділенні вузу.

Робота людини у неприйнятіх умовах професійного та зовнішнього середовищ обов'язково відображається на її здоров'ї. Спектр професійних контингентів, що знаходиться під впливом негативних факторів, надзвичайно великий. До них відносяться персонал аварійно-рятувальних бригад, що приймають участь у ліквідації наслідків аварій та катастроф (військова кафедра МНС України при КНУБІА, до речі, готове саме таких фахівців у стінах вузу!); особи, що працюють у шкідливих умовах (шахтарі, персонал підприємств хімічної та будівельної галузей та ін.); космонавти; військовослужбовці багатьох родів військ.

Функціональний стан й працездатність цих фахівців (а студенти втізка і є ці майбутні фахівці!) безпосередньо залежать від умов життєдіяльності. Фахівці цих професій знаходяться під постійним впливом великої кількості негативних факторів, котрі за свою інтенсивністю й тривалістю впливу ставлять цих людей інколи в умови граничних (а також за їх межі) функціональних можливостей. Тому, на погляд авторів даної роботи, слід розгорнути на кафедрах фізичного виховання та спорту вузів наукове дослідження цих можливостей людини стосовно конкретних майбутніх професій, які студенти отримують в стінах конкретного вищого навчального закладу. Це допоможе у відборі фахівців у кожну галузь нашої економіки найвищого гатунку (які поряд з інтелектуальними, професійними якостями матимуть й найкращі показники фізичного стану для роботи у можливих екстремальних умовах).

Здатність зберігати функціональні можливості компенсаторних й захисних механізмів на рівні, достатньому для забезпечення працездатності при всіх умовах професійної діяльності, визначає ефективність взаємодії оператора з технічними системами управління (так звані людино-машинні або ергатичні комплекси).

Рівень «кризи» порушення роботи систем управління з вини людини залежить від функціональних резервів організму й «цінної» адаптації, безпосередньо пов'язаних із професійним здоров'ям оператора. Під останнім слід розуміти динамічний стан, що відображає ефективність адаптації людини до умов діяльності й обумовлює її надійність [5]. У якості компонентів здоров'я оператора ергатичної системи виділяють характеристики захворюваності, ефективності професійної адаптації й функціонального стану організму на психічному, психофізіологічному й фізіологічному (вегетативному) рівнях.

На думку авторів даної роботи, для реалізації імітаційних моделей фізичного стану фахівців різних професій у екстремальних умовах при застосуванні новітніх ІТ слід створити системи підтримки прийняття рішень для оцінки професійного здоров'я людини, що є предметом окремого наукового дослідження.

#### Література:

1. Автоматизированная система «ОФИС»: оценка состояния здоровья и назначение физических упражнений/ П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер, Л.Н. Лисицына и др.// Теория и практика физической культуры.-1991.-№8.-С.24-27.
2. Годик М.А., Тимошкин В.Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы// Теория и практика физической культуры.-1990 -№2.-С 32-33.
3. Жбанков О.В., Толстой Е В. Технология контроля психофизического состояния студентов и управление им// Теория и практика физической культуры.-1997 -№8.-С.40-43.

- 4 Зайцева В.В., Соњкин В.Д. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре// Теория и практика физической культуры.-1990.-№7.-С.46-50.
- 5 Оценка функционального состояния, надежности деятельности и профессионального здоровья организованных контингентов: Пособие для врачей// Приложение к журналу «Медицина катастроф»/ А.Ф.Бобров, В.Ю.Щебланов, А.Ф.Зубарев, Г.В.Чайкина, Ю.Н.Миронкина.-М.: ВЦМК «Защита», 1997.-№7 -29c

Юрій Човнюк, Сергій Пех

## **СИСТЕМА ПІДТРИМКИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ПРИ ОЦІНЦІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

Метою даної роботи є опис системи підтримки прийняття рішень (СППР), що призначена для оперативного контролю й корекції рівня здоров'я (або функціонального стану) студентів вищих закладів освіти. В основу розробки системи покладена інформаційна методологія синтезу СППР у професійній психофізіологічній діагностіці, що базується на використанні факторного, кластерного та дискримінантного аналізів й методу аналізу ієрархій. В роботі приведена ієрархічна структура системи, інформаційний словник ознак, виділені класи типологічних станів за компонентами здоров'я функціонального стану (ФС) й побудовані вирішальні правила ідентифікації студента (його здоров'я та ФС) з рівнями здоров'я та ФС.

В сучасному інформаційному суспільстві широкого розвитку набули так звані людино-машинні (ергатичні) системи. Відомо також, що здатність людини зберігати функціональні можливості компенсаторних та захисних механізмів на рівні достатньому для забезпечення працездатності при всіх умовах професійної діяльності (студенти - майбутні фахівці) визначає ефективність взаємодії оператора з технічними системами управління.

Рівень «ризику» порушення роботи систем управління, який виникає з вини людини, в першу чергу залежить від функціональних резервів організму й так званої «цінні» адаптації її функціональних систем, які безпосередньо зв'язані зі здоров'ям людини-оператора, яке, до речі, можна назвати професійним здоров'ям оператора ергатичної системи (навіть на протязі навчання у вузі такі «тимчасові» ергатичні системи у студентському середовищі виникають досить часто). Йадалі під професійним здоров'ям (ПЗ) оператора розуміємо динамічний стан, що відображає ефективність адаптації людини (студента) до умов діяльності й обумовлює її надійність [1]. У якості компонентів здоров'я оператора можна виділити характеристики захворюваності, ефективності професійної (майбутньої професійної) адаптації й функціонального стану організму (студента) на психічному, психофізіологічному й фізіологічному (вегетативному) рівнях.

Багато дослідників професійного здоров'я студентів вищих закладів освіти вказують на тенденцію до зниження його рівня у зв'язку з цією низкою обставин, що абсолютно не контролюються ні медичними службами, ні Міністерством охорони здоров'я України. На наш погляд, однією з основних причин такого критичного стану є відсутність апаратно-програмних комплексів з системами підтримки прийняття рішень (СППР), що дозволяють оперативно контролювати рівень професійного здоров'я студентів вищих закладів освіти - майбутніх фахівців.

Для розв'язку проблеми своєчасної оцінки та корекції рівня ПЗ студентів вищих закладів освіти пропонується проект розробки (для наступної її реалізації) СППР, що зорієнтований на надання допомоги викладачеві дисципліни «фізичне виховання», а також іншим фахівцям (тренерам, лікарям-психофізіологам) у пошуку оптимальних рішень. В основу розробки СППР покладена інформаційна методологія синтезу таких систем у професійній психофізіологічній діагностіці [2]. У якості основних етапів ця методологія включає:

1) обґрунтування ієрархічної структури СППР на основі системного аналізу медично-біологічної проблеми і її декомпозиції з метою встановлення виду ієрархії;

2) складання інформаційного словника ознак, що відображають відмінність об'єктів за

конструктом, який вивчається:

3) складання алфавіту альтернатив вибору кінцевих станів, що діагностуються, з урахуванням набору можливих управлінських рішень лікувально-профілактичного та організаційного характеру;

4) виділення класів типологічних станів за окремими компонентами конструкту, що досліджується;

5) побудова вирішальних правил належності студента, якого обстежують, до класів на різних рівнях ієрархічної СППР й формування множини управлінських рішень;

6) оцінка ефективності системи та її оптимізація.

Структурна схема СППР для оцінки професійного здоров'я студентів вищих закладів освіти, маючи ієрархічний принцип побудови, складається з чотирьох рівнів: на першому й другому рівнях здійснюється оцінка компонентів ПЗ (рівня захворюваності, ефективності професійної адаптації, фізіологічного та психофізіологічного станів) й функціонального стану загалом; на третьому - оцінка рівня професійного здоров'я студента, а на четвертому видаються лікувально-профілактичні рекомендації (зокрема для тих студентів, що займаються фізичним вихованням у спеціальних медичних групах). До технічних засобів реєстрації та обробки інформації належать п'ять наступних блоків: 1) обробки показників захворюваності; 2) обробки показників ефективності професійної адаптації; 3) реєстрації й обробки показників фізіологічного стану; 4) реєстрації й обробки показників психічного стану; 5) реєстрації та обробки показників психофізіологічного стану.

Технічні засоби реєстрації та обробки інформації разом з блоками оцінки функціонального стану, рівня професійного здоров'я та прийняття лікувально-профілактичних рішень утворюють базу даних та базу знань, котрі людина, що приймає рішення (ЛПР), використовує у своїй діяльності.

Словник ознак вибирається експертним методом з групи медично-біологічних методик оцінки компонентів ПЗ студента. Для інтегральної оцінки рівня захворюваності й ефективності професійної адаптації можна використовувати спеціальні анкети. Для вибору методик оцінки фізіологічного, психічного та психофізіологічного стану студента можна використати метод аналізу ієрархій (МАІ) [3]. Методики, в свою чергу, слід оцінювати за шістьома критеріями: 1) числом походжих показників методики; 2) оперативністю, 3) ступенем автоматизації; 4) вартістю апаратно-технічного й програмного забезпечення методики; 5) інформативністю та простоти зйомки показників.

В результаті у словник ознак слід включати метод математичного аналізу ритму серця для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи й адаптаційних можливостей організму студента, тест Слілбергера-Ханіна для оцінки психічної адаптації на основі вивчення особистої й реактивної тривожності й комплексний психофізіологічний тест типу «Капітан Немо» для оцінки функціонального стану центральної нервової системи студента.

Виділення класів типологічних станів за п'ятьма методиками, що включені у інформаційний словник, слід проводити за інтегральними показниками, що можна отримати методом головних компонент [4]. Їх число відбирають за правилом алгебричних чисел, більших за одиницю. Для предметної інтерпретації виділених факторів здійснюється їх обертання методами варімакс чи біквартімакс.

Результати розробки інтегральних показників, класи типологічних станів за методиками, побудова вирішальних правил оцінки ПЗ на різних рівнях ієрархії СППР, алгоритм оцінки функціонального стану студента вищої освіти представлений у другій частині роботи.

Ніна Верзліна, Наталія Ткаченко

## ДО ПРОБЛЕМ РОЗРОБКИ ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ФАХІВЦІВ З МЕНЕДЖМЕНТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Нова ринкова економіка, інтеграція до міжнародного освітнього простору, демократизація та гуманізація суспільного життя визначили необхідність переходу до багаторівневої структури вищої професійної освіти, яка підвищує ефективність якості підготовки майбутнього фахівця [2,3].

У зв'язку з цим, принципово змінюються вимоги до підготовки фахівців у галузі фізичного виховання та спорту під час переходу економіки України від адміністративно-командної розподільної системи до ринкових економічних стосунків.

Впровадження системи багаторівневої підготовки фахівців обумовлене виникненням значної кількості складних проблем, як у системі освіти, так і у галузі фізичного виховання та спорту. Серед найбільш важливих дослідники визначають відсутність теоретико-методологічного обґрунтування цілісності багаторівневої системи підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, а також науково-обґрунтованих модельних характеристик фахівців різних освітньо-кваліфікаційних рівнів (Каргаполов С.П., Левківський К.М., Лігоцький А.О., Маслов В.І., Ярема С.М. та ін.).

Разом з тим, швидка трансформація сучасних економічних концепцій в Україні, розвиток економічних парадигм вимагають від фахівців високого професіоналізму та глибоких теоретичних знань в галузі менеджменту.

Більш за те, виникла об'єктивна потреба у підготовці фахівців нового профілю - спортивних менеджерів, які здатні забезпечити ефективне керівництво організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості за ринкових умов [1,4].

Ступінь важливості цих проблем обумовлений програмними документами і, перед усім, Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання - здоров'я нації» (1998 р.), де у системі забезпечення галузі першим та найбільш важливим є кадрове забезпечення.

У зв'язку з цим, перед вищими фізкультурними навчальними закладами поставлена актуальна задача забезпечити «.. підготовку нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у галузі фізичного виховання та спорту».

Вдосконалення вищої фізкультурної освіти, підвищення ефективності процесів планування та організації підготовки висококваліфікованих фахівців для галузі фізичного виховання та спорту неможливе без визначення сукупності здатностей та якостей, які повинні бути притаманні цим фахівцям [3,4].

Не дивлячись на наявність дослідницьких робіт з кадрового забезпечення галузі (Бака М.М. 1995,1996,1997; Мічуда Ю.П. 1996,1998; Платонов В.М 1997,1998,1999; Шкrebтій Ю.М. 1997,1998,1999 та ін.), проблема професійної підготовки фахівців з менеджменту фізичного виховання та спорту у профільних вищих навчальних закладах практично не вивчена. У зв'язку з цим, визначення модельних характеристик даної категорії фахівців дозволить конкретизувати освітньо-професійні програми, з урахуванням їх освітньо-кваліфікаційного рівня.

Разом з тим, важливою складовою державного стандарту освіти, який затверджено згідно із Законом України «Про освіту», є освітньо-кваліфікаційна характеристика як основний документ, який визначає мету підготовки, а також набір вимог до рівня діяльності випускників, згідно з набутими ними знаннями, вміннями і навичками, визначається колом їх діяльності і, відповідно, системою професійних завдань.

На наш погляд, під час розробки стандарта освіти цей етап є найважливішим, або навіть вирішальним, тому що саме він визначає як зміст, так і форми навчання випускників різних рівнів підготовки. Ситуація ускладнюється тим, що на даний момент застарілі професійні вимоги до фахівців за нових умов господарювання практично не діють. Okрім того, вони не враховують ступінчасту підготовку фахівців, а нові ще не розроблені.

Складність та неоднозначність проблем вимагає розробки нових концептуальних підходів до проектування системи кадрового забезпечення галузі, які дозволили б найбільш повно виявити нові тенденції у розвитку фізичного виховання та спорту, забезпечити відповідність кадрової політики вимогам ситуації, яка склалася.

Перелік освітньо-кваліфікаційних рівнів враховує накопичений досвід розвитку вищої освіти у галузі фізичного виховання та спорту з урахуванням національних інтересів.

Напрямки підготовки, спеціальності та кваліфікаційні рівні відповідають Українській стандартній класифікації професій, яка розроблена Міністерством праці України, Міжнародній стандартній класифікації освіти (International Standard Classification of Education - ISE) та Міжнародній стандартній класифікації професій (International Standard Classification of Occupation) [3,4].

Завдання створення сучасної багаторівневої системи освіти обумовлюють пошуки шляхів корінного оновлення змісту освіти з урахуванням перспектив розвитку галузі та переходу до ринкових відносин, вихід на світовий рівень освіти, орієнтація на особистість студента.

Новий зміст вищої освіти повинен визначатися мобільними кваліфікаційними характеристиками до фахівця, які висуваються часом та потребами галузі. Він вимагає нових технологій навчання, а також активних форм проведення занять. Якість професійної підготовки фахівців залежить від ступеня обґрунтованості трьох основних компонентів: мети навчання, змісту навчання та принципів організації навчального процесу. У зв'язку з цим, нами були проведені соціологічні дослідження, метою яких став пошук оптимальних форм та методів занять з менеджменту фізичного виховання та спорту.

Соціологічне опитування проводилося за спеціально розробленими анкетами, структура яких включала питання відкритого та закритого типу, а також питання закритого типу з альтернативними варіантами відповідей. Методом анкетування було отримано 96% студентів І-V курсів, які спеціалізуються на менеджменті фізичного виховання та спорту.

Проведені дослідження дозволили встановити, що найбільш ваблять студентів І курсу - війсьні заняття (38%), ділові ігри (26%) та лекції (15%), студентів II курсу - війсьні заняття (22%), ділові ігри (20%), лекції (17%), а також практична та семінарські заняття (17%); III курсу - ділові ігри (22%) та «круглий стіл» (22%), а також війсьні заняття (17%), IV курсу - ділові ігри (26%), війсьні заняття (23%) та «круглий стіл» (21%); V курсу - війсьні заняття (31%), ділові ігри (25%), а також «круглий стіл» (19%) та практичні та семінарські заняття (19%) (Рис 1.).

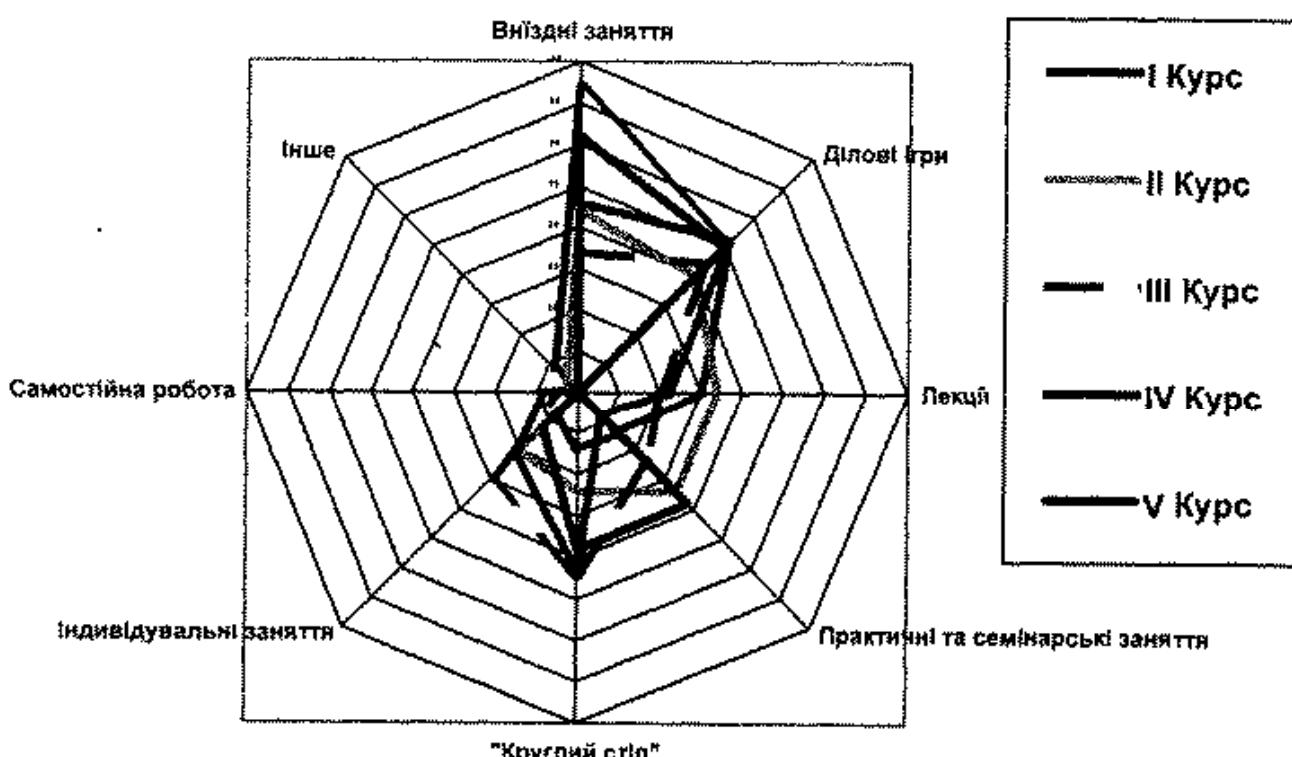


Рис. 1. Пріоритетні форми проведення занять у процесі підготовки спеціалістів з менеджменту (за результатами дослідження)

Сьогодні, як ніколи, проблема формування та підготовки фахівця, який постійно відчуває потребу у розширенні знань, пошуку нових рішень, творчості у роботі, самовдосконалення, актуальні для всіх навчальних закладів, і загалом для нашого суспільства [1,3]. У зв'язку з цим, необхідно відзначити, що студенти із запропонованих варіантів форм заняття не відмітили самостійну роботу, хоча саме самопідготовка с однією з основних вимог, яким повинен відповісти менеджер за умов нових соціально-економічних реалій.

Разом з тим, головне завдання підготовки фахівців полягає у тому, щоб готувати фахівців, які володіють достатніми навичками для самостійного навчання, оновлення своїх знань, які допоможуть їм адаптуватися за умов ринкових відносин.

За умов проведення реформ в Україні вища школа повинна швидко та адекватно реагувати на всі суттєві зміни, а також забезпечувати таку фундаментальну підготовку фахівців різних рівнів, яка повинна допомогти випускників у майбутньому набувати додаткових знань і за необхідності оперативно змінювати профіль своєї діяльності, що допоможе зберегти корисність за ринкових умов та конкуренції, які постійно змінюються.

Беручи до уваги той факт, що новий зміст вищої освіти вимагає активізації самостійної роботи студентів, а також те, що самоменеджмент відіграє у підготовці менеджерів велику роль, слід звернути увагу на формування в студентів вмінь та навичок до самостійної роботи.

## Література:

- 1 Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту України: Збірка наукових праць Рівненського економіко-гуманітарного інституту / Міністерство освіти України: Державний комітет України фізичного виховання і спорту. - Рівне: Ліста, 1999. - 360с
2. Лігоцький А.О. Стратегія розвитку професійної освіти в Україні: Навчально-методичний посібник/ Нац. акад. внутр. справ України - К., 1997. - 48с.
3. Сучасні системи вищої освіти порівняння для України (Збірка)/ Нац. ун-т «Києво-Могилянської академії»/Заг. ред А Зубка. - К : KM akademia, 1997. - 288с.
- 4 Человек в мире спорта: новые идеи и технологии, перспективы: Гезисы докладов международного конгресса - М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – 650с

Едуард Вільчковський, Анастасія Вільчковська, Віктор Пасічник, Анатолій Чвенар

## МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ ПОЛЬЩІ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

В системі професійної підготовки майбутніх учителів у педагогічних вузах Польщі особлива роль відводиться фізичному вихованню, яке забезпечує високу працездатність і творче довголіття майбутніх спеціалістів, сприяє їхньому особистому та професійному розвитку.

Багаторічні спостереження повсякденного життя студентів педагогічних вузів Польщі дає підстави стверджувати про деякі позитивні тенденції певного зростання їх загальної культури, включаючи культуру побуту, поведінки, ставлення до свого здоров'я, раціонального харчування та відпочинку, намагання використовувати свій вільний від занять час для всеобщого розвитку особистості.

Однак слід констатувати, що суттєвих зрушень щодо впровадження різноманітних засобів фізичної культури та спорту у повсякденний побут студентської молоді за останні роки не спостерігається. Більшість юнаків та дівчат не мають стійкої потреби та відповідної мотивації щодо систематичних і, зокрема, самостійних занять фізкультурою та спортом.

Різноманітність потреб та мотивів, які обумовлюють інтерес до заняття фізичною культурою, у значній мірі пов'язані з особистими особливостями студентів. Їх вплив на вибір діяльності виявляється в тому, що у суб'єктів з певною структурою цих особливостей має місце склонність до конкретного виду діяльності (В.А.Сальников, Б.М.Шиян, А.В.Ціось та ін.).

Наше дослідження було спрямоване на вивчення ціннісно-мотиваційних відносин

студентів до різних форм фізкультурно-спортивної діяльності. Поряд з психолого-педагогичними спостереженнями широко застосовувалось анкетування студентів першого та другого курсів педагогічного та історичного факультетів Петрков-Грибунальського педагогічного інституту в період з 1997 по 2000 рік.

Питання анкет були згруповані у кілька блоків. Перший з них дозволяв виявити особисту оцінку стану здоров'я студентів, рівня фізичної підготовленості та їх уялення про здоровий спосіб життя.

Стан свого здоров'я як «добрий» позитивно оцінює – 38,5%, «в основному добрий» - 29%, «задовільний» - 26%, «незадовільний» - 6,5% студентів. Слід відзначити, що 12,4% обстеженого контингенту віднесено до спеціальної медичної групи. Вважають себе добре фізично підготовленими – 39%. Однак, 31,5% дали негативну відповідь, і не змогли дати чіткої відповіді на це питання – 29,5% студентів.

При визначені поняття - «здоровий спосіб життя» ми виходили з того, що воно повинно включати такі компоненти: раціональні режими розумової, фізичної праці та відпочинку, правильне харчування; особисту гігієну і загартування організму; не зловживати спиртними напоями, відмова від паління та наркотиків, систематичні заняття фізкультурою і спортом (не менше 3 разів на тиждень).

Відповіді студентів були такими: регулярно займаються фізичними вправами – 38%; не палять, не вживають наркотиків та не зловживають спиртними напоями – 44%; раціонально харчуються – 58,5%; активно проводять свій вільний від заняття час – 49,2% (різноманітні заняття фізкультурою та спортом, дискотеки та ін.); регулярно загартовують свій організм лише – 8% респондентів, нічого не роблять, щоб дотримуватися здорового способу життя – 9,8% студентів. Своє негативне стаалення до активних форм фізичної культури вони переважно пояснюють невміння планувати аласний час і пасивним стааленням до свого способу життя.

Остання група питань застосовувалась для виявлення особистих потреб та мотивів студентів щодо фізкультурно-спортивної діяльності як до навчальних, так і до самостійних заняття фізкультурою та спортом. Було виявлено такі основні мотиви: зміцнення здоров'я, покращання самопочуття – 82%, удосконалення своєї тілобудови (пропорційність доажини та маси тіла, розвиток м'язів) – 69%, задоволення від заняття фізкультурою та спортом (позитивні емоції) – 67%; активний відпочинок, зниження нервового збудження – 58%; виховання культури рухів – 42%; підвищення рівня фізичної підготовленості, комплексний розвиток рухових якостей – 38%; підвищення розумової працездатності – 32%, спілкування з колегами під час заняття фізкультурою та спортом. – 31,5% студентів.

Останні місяці в анкетах, які набрали 20% і менше позитивних відповідей, зайняли такі з них: досягнення високих спортивних результатів за рахунок запропонованих занятт; придбання певних умінь, навичок та знань, які необхідні для самостійних заняття фізкультурою та спортом.

Дані анкетування та спостережень, які були нами отримані свідчать про те, що студенти віддають перевагу цінностям, що відносять до функціонально-оздоровчих та рекреаційних (58-82%). Тільки незначна кількість студентів (15-20%) орієнтується у своєї фізкультурно-спортивної діяльності на отримання певних знань, вмінь та навичок у застосуванні засобів фізкультури і спорту в своєму повсякденному житті.

Однією з основних причин, яка сприяє пасивному ставленню студентів до фізкультурної діяльності, є низька її привабливість відносно до інших розваг. Досить часто навчальні заняття з фізичної культури проводяться нецікаво, однотипно, без врахування з боку викладача емоційної привабливості застосованих засобів фізкультури і спорту.

Слід також враховувати, що задоволення від заняття з фізичної культури можна досягнути не тільки за рахунок отриманого результату (що передбачає залік за кожний семестр), а й безпосередньо від процесу виконання цієї діяльності (подобається грати у спортивні ігри, бути сильним та спритним та ін.). У студентів, які беруть участь в заняттях з фізичної культури в рамках навчальної програми, значним чинником, що впливає на загальне задоволення від них є позитивні стосунки з викладачем, своїми колегами та безпосередньо зацікавленість самим видом рухової діяльності.

Відомо, що в дошкільному та молодшому шкільному віці рухова діяльність є біологічною потребою дитини. Надалі вона переходить в соціогенну і потребує відповідного формування.

Тобто вона вища у порівнянні з біологічною формою і виконує важливішу регулюючу функцію організму, створюючи можливість для фізичного розвитку та удосконалення рухової функції людини.

Таким чином, система фізичного виховання у вузі повинна враховувати потреби, мотиви, інтереси та склонності студентів до розвитку своїх рухових здібностей. Спрямованість мотивів до заняття з фізичної культури повинна бути зорієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їх фізкультурно-спортивної діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у вузі. Від його професійної майстерності залежить не тільки організація та зміст заняття з фізичної культури, а й конструктивна, цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів в здоровому способі життя

Оксана Грицай

### **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Однією з найбільш виражених тенденцій розвитку системи вищої професійної освіти в сучасних умовах є її інформатизація, що супроводжується широким впровадженням інформаційних технологій в навчально-виховний процес.

В українській освіті сьогодні проголошується принцип варіативності, який дає можливість втілювати і контролювати педагогічний процес за різними моделями. В цьому напрямі йде і прогрес освіти: розробка різних варіантів її змісту, наукова розробка і практичне обґрунтування нових ідей і технологій. Зміст освіти збагачується процесуальними вміннями, розвитком здібностей оперування інформацією, вмінням творчо вирішувати проблеми.

На думку Я.А.Ваграменко (1996), ГВ Роберт (1997) та ін. авторів, використання інформаційних технологій у професійній освіті сприяє: по-перше, пошуку ефективних форм організації заняття, розробці нових засобів, методів, методик і технологій навчання, вдосконаленню змісту освіти у відповідності до завдань розвитку особистості в умовах сучасного суспільства; по-друге, розширенню видів навчальної діяльності при умові реалізації сучасних технологій навчання (використання комп'ютеризованих курсів навчання, інформаційно-довідкових і експертних систем, мультимедіа-технологій); по-третє, переходу від авторитарного, ілюстративно-пояснювального навчання до проблемно-пошукового, творчого, що передбачає оволодіння студентами умінням самостійно набувати нові знання, використовуючи нові технології інформаційної взаємодії з імітаційними моделями об'єктів, процесів і явищ.

Незважаючи на високий потенціал сучасних інформаційних технологій, вони ще не зпайшли належного використання в системі професійної підготовки вчителів фізичної культури.

На думку авторів А.І.Федорова, С.Б.Шарманова, (1996) недостатнє використання інформаційних технологій у системі вищої фізкультурної освіти обумовлені певними причинами, однією з яких є відсутність концепції і програми інформатизації вищої фізкультурної освіти. Інтенсифікація навчального процесу, підвищення його ефективності та якості, а саме, інтенсифікація підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що забезпечується використанням засобів і методів нових інформаційних технологій у навчальному процесі, і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Розробити та науково обґрунтіврати концепцію інформатизації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є метою нашого дослідження.

Аналіз історичних аспектів проблеми використання інформаційних технологій та логіки розвитку професійної підготовки педагогів показує, що основною ланкою такого розвитку виступає реалізація механізму підготовки носіїв ідей та знань, педагогічною функцією яких є трансформування цих ідей і знань на рівень загальноприйнятих практичних навичок.

За умов радикального ускладнення життя суспільства, його технічної і соціальної

інфраструктури, вирішальним стає ставлення людей до інформації. Більшість з нас ще добре пам'ятає, як зовсім недавно інформація була просто переліком фактів або даних. Така інформація постачала нам деталі подій, відповідаючи на запитання: хто, де, що, коли або як. Галузь інформації не мала окремої мови або словникового запасу. Коли людина хотіла про щось дізнатися, вона просто питала про це або сама шукала відповідь. Сьогоднішній світ охоплений інформацією – люди вірять, що той, хто має найбільше інформації, має перевагу над усіма іншими, якщо колись інформація була лише засобом досягнення певної мети, то тепер кінцевою метою стало саме володіння інформацією.

Латинське кореневе слово «інформо» передає думку про надання форми чомусь, так як гончар формує глину. Тому слово «інформувати» деколи визначають як «формувати свідомість», «впливати на мислення або виховувати його».

Слід відзначити, що професійна діяльність педагога, тренера значно ускладнилась (це характерно для системи комплексного контролю і керування тренувальним процесом); часто виникає необхідність у прийнятті правильного керуючого рішення, на основі аналізу великого об'єму інформації.

На думку В.А. Булкіна (1993), існують дві принципові можливості для упорядкування великого обсягу, необхідної для прийняття рішення інформації: по-перше, виділення основних, найбільш істотних, ключових положень організації системи з наступною деталізацією на менш значимі компоненти; по-друге. широке використання в процесі прийняття рішення сучасних інформаційних технологій.

Основні положення концепції професійної підготовки вчителів фізичної культури орієнтовані на широке впровадження і використання в навчальному процесі сучасних інформаційних технологій.

Методологічною основою концепції є інформаційний підхід, практична реалізація якого передбачає використання інформаційних технологій на всіх етапах професійної підготовки, орієнтацію всієї системи професійної освіти на формування у майбутнього педагога інформаційної культури, потреби оволодіння знаннями, уміннями і навичками використання можливостей інформаційних технологій у професійній діяльності.

Можна виділити інваріантну множину знань, умінь та навичок, якими повинен оволодіти вчитель. Це вміння підготувати комп'ютер до роботи, прочитати перелік програм, що зберігаються на носіях інформації, запустити на виконання потрібну програму, використати необхідне програмне забезпечення загального призначення – текстові, графічні, музичні редактори, системи управління базами даних, електронні таблиці, експертні системи, засоби супроводу навчального процесу, проблемно орієнтовані інструментальні засоби, довідково-інформаційні системи і т.д. Використання автоматизованої інформаційної системи як знаряддя праці – одна з найважливіших складових основ інформаційної культури вчителя фізичної культури.

Теоретичну базу складають такі фундаментальні науково-технічні поняття як інформація, математична модель, алгоритм, ЕОМ. Саме ця система понять у вигляді своєрідних ключових слів, що відображають в найбільш концентрованому вигляді складні та розгорнуті явища і процеси, характеризує обов'язковий для вивчення зміст теоретичних знань і, разом з тим, створює необхідні передумови для їх включення в діяльність, пов'язану з алгоритмізацією, програмуванням і вирішенням задач на ЕОМ.

Слід підкреслити, що для успішного використання засобів сучасної інформаційної технології необов'язково оволодівати значним обсягом знань, умінь та навичок, не властивих професійній діяльності вчителя. Вчитель повинен бути, перш за все, кваліфікованим фахівцем у своїй області, вміти будувати інформаційні моделі досліджуваного процесу, правильно інтерпретувати повідомлення, що видаються комп'ютером. Сучасні інформаційні технології надають вчителям фізичної культури змогу використовувати автоматизовані інформаційні системи для найрізноманітніших потреб, не вдаючись при цьому до написання власних програм.

Широке використання засобів сучасної інформаційної технології в навчальному процесі підготовки вчителів фізичної культури відкриває перспективи його якісного адосконалення на основі інтеграції навчальних дисциплін і фундаменталізації знань, гуманітаризації освіти,

інтенсифікації навчального процесу та його гуманізації за рахунок диференціації професійної спрямованості та індивідуалізації навчання, активізації пізнавальної діяльності, повного розкриття творчого потенціалу майбутніх учителів, врахування їх особистих нахилів, запитів і здібностей.

## Література:

1. Булкин В А Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теор. и практик физ. культ., 1993 № 4.-С. 58
2. Жалдак М І , Рамський Ю С. Інформатика: Навч. посібник –К.: Вища школа, 1991 - 319 с.
3. Осуя С. Обработка знаний. – М : Мир. 1989. – 292 с
4. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании. didактические проблемы; перспективы использования. – М.. «Школа-пресс», 1997 - 205 с.
5. Федоров А И., Шарманов С.Б. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения // Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы. Челябинск ,1996.- С 43.

Людмила Сущенко, Сергій Кравченко

## ПРО ПІДГОТОВКУ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ЯК ОДИН З НАЙВАЖЛИВІШИХ ЧИННИКІВ ПОЛІТИКИ УКРАЇНСЬКОЇ ДЕРЖАВИ

Висока ідея квітучої, сильної, здорової, таорчої, незалежної України вимагає адекватної реалізації в стилі чи способові життя її народу. Поза ідесю самовдосконалення особистості й нації ідяя незалежності втрачає сенс. Тому треба на всіх рівнях суспільства усвідомити: будуючи незалежну Україну, ми будуємо країну, в якій народ має здоровий дух та досягає високих результатів у спорті. При цьому фізична культура виступає як фундаментальна складова національної культури.

Для забезпечення у ХХІ столітті ефективного функціонування та подальшого саморозвитку України як самодостатнього та самостійного суб'єкта європейського та світового співтовариства, важливо зрозуміти значення підвищення культурного рівня народу, бо справу розбудови власної державності нам доводиться починати практично з нуля. І це має місце у той час, коли, на погляд В.Вернадського, людство стає могутньою геологічною силою, і сила ця пов'язана не з його фізичною вагою, яка надзвичайно мала порівняно з масою Землі, а з розумом і направленою цим розумом працею [1].

Суперечливість моменту полягає в тому, що глибока морально-психологічна та світоглядна деморалізація українського народу доповнюється значною його фізичною деградацією. На кінець ХХ століття український народ не стільки відроджується, скільки вироджується, оскільки більшість областей України уражені депопуляцією, тобто в них кількість померлих не покривається кількістю народжених. Якщо ці процеси розвиватимуться й далі, то уражений хворобами народ не зможе сформувати національну ідею, але коли вона, за якихось надприродних умов й виникне, може не виявитися достатньою мірою підготовленого і здорового носія.

Отже, на нашу думку, саме у здоровій нації, у цій першій і неодмінній умові – міцний фундамент української держави, саме в цьому, а не лише у незліченних фірмах, спільних підприємствах, фабриках, навчальних, наукових закладах, звичайно, потребних, але все ж таки покідних структур. Тому проблема створення здорового соціального організму країни через призму фізичної культури має, на наш погляд, щонайменше *три аспекти*, які треба розглядати в органічному поєднанні. Тут термін «фізична культура» розглядається нами у широкому сенсі цього слова.

Перший з них пов'язаний з «духом народу», який є онтологічним підґрунтам соціального

організму країни. При цьому важливо підкреслити, що «дух народу» як онтологічна основа соціального організму країни при найглибшому вимірі, виявляється, складається із фізичних відчуттів людини, якими б примітивними та грубими вони нам не відавалися. Більше того, навіть тоді, коли вони зовсім не усвідомлюються, все ж справляють непереможний вплив на характер і темперамент людини, на її світосприйняття, на переживання свого соціального оточення як безнадійного продовження. А оскільки нація є нічим іншим як інтегальною сумаю індивідів, що її складають, відчуття фізичної приналежності до живого тіла етносу і переживання духовної спорідненості між людьми не лише осмислюються, а й закріплюються в глибині психіки як « дух народу ».

З огляду на це, зрозумілим стає значення тієї першої фізичної реальності, якою є людське тіло, для національної самоідентифікації особистості, значення руху, тренування людської тілесності для зміщення духовних засад такої людської спільноти як нація. М.Пирогов писав своє часу, що історія, природознавство, досвід і здоровий глузд вочевидь переконують нас в потужній дії тіла, зміщеного вправами, на моральність і дух народу [2]

*Другий аспект* полягає у підтриманні окремою людиною, соціальною спільнотою, етносом, народні, українським народом, фізичної форми для ефективного виконання своїх професійних функцій у суспільному виробництві та рекреаційних функцій в особистому вимірі життя. Сьогодні, на превеликий жаль, реальний стан речей такий, що, незважаючи на декларації, людина в Україні ще не розглядається як певна самодостатня цілісність, а доки система управління державою не зверне увагу на фізичну форму людини, нічого не зміниться у «спортивній формі» соціального організму України. Цей висновок підтверджується відомим висловом, а саме: «у здоровому тілі – здоровий дух».

*Третій аспект* полягає у зростанні ролі культури мислення й поведінки кожної особистості у розвитку не тільки конструкцій держави або регіонів, а й у проектуванні майбутньої траекторії трансформації соціальних систем. Це пов'язується з тим, що, як свідчить В.Бех, інформаційна фаза розвитку планетарного людства базується на принципово іншому підході до теоретичних побудов. оскільки зростає погреба в якісно нових соціальних конструкціях, а саме у формуванні континентальних та міжконтинентальних соціальних конструкціях типу Загальноєвропейського Дому та Євразійського простору [3]. Світове співтовариство інтуїтивно відчуває формоутворючу роль особистості в їх формуванні і тому так наполегливо відстоює права та свободу творчості людини

Освіта є тим головним інструментом, що забезпечує досягнення якісно нового рівня фізичної культури як окремої людини, так і етносу, наречі, народу, що розвбудовує свою державу. При цьому підкреслимо, що термін «освіта» – від англомовного «education» до російського «образование» (творити людську особистість згідно з певною моделлю, образом) – в українському варіанті виглядає напрочуд найточнішим тому, що слово «освіта» – це вістря, вісь життя (ось +vita).

Фактично, немає жодної людської цивілізації, яка б не залишила після себе певний набуток у збагаченні змісту та організації освіти, як, власне, без освіти не існувало жодної з них нам відомих цивілізацій від стародавності до наших днів. Адже освіта завжди базувалась на фундаментальній науці і теоретично готувала людину до певної діяльності (професійна освіта) шляхом сумісної практичної діяльності (виховання).

Первісна цивілізація, що умовно дісталася назву «аграрна», сконцентрувала думки мислителів стародавньої Індії та Китаю, мудреців арабського світу, роздуми видатних грецьких філософів Платона, Сократа, Аристотеля стала тією основою, на якій сформувалися педагогічні теорії геніальних Європейських педагогів-мислителів, вершиною яких була та залишається розроблена Я. Коменським система організації навчання та освіти, з його ідеєю створення науки пансофії, покликаної знищити зло та встановити добро на землі.

Нове осмислення інституту освіти мало місце під час другої індустріальної хвилі, що виникла в кінці XVI – на початку XVII сторіччя, яка викликала всебічне впровадження машин та механізмів, значні злети людського розуму в галузі науки, літератури та мистецтва. Саме на цей період приходиться виникнення та розквіт професійної підготовки фахівців.

Новий поштовх у розвитку інституту освіти пов'язаний з наступом інформаційної фази розвитку планетарного людства. Його прийнято відраховувати з середини ХХ століття, коли

численність так званих «бліх» комірців у Америці, найбільш індустриально розвинутій країні світу, перевищила чисельність так званих «синіх» комірців, тобто, чисельність робітників інтелектуального спрямування перевищила чисельність працівників, зайнятих малокваліфікованою фізичною працею.

Інформаційна фаза несе якісно інший спосіб організації життя планетарної спільноти. Вона пов'язана, у першу чергу, з кардинальною зміною місця та ролі освіти у нашому житті. При цьому безумовно зростає роль професійної (спеціальної) освіти, яка трансформується під патіском нового поділу праці на певні трудові напрямки підготовки фахівців для відповідних сфер людської діяльності.

Оскільки людська особистість була й залишається архітектором і головним адміністратором суспільного життя, а змінюється лише масштаб та сила впливу її на трансформацію соціальних конструкцій, то підготовка кадрів, що повинні забезпечити певний рівень фізичного розвитку української нації, набуває якісно нового сенсу. Вони покликані забезпечити якісне виконання професійної функції, яка полягає у розробці та культивуванні ефективних технологій, спрямованих на формування, розвиток та утримання зрілої фізичної форми людини як у масовому масштабі, що досягається шляхом викладання валеології серед широких народних мас, так і в галузі спорту, де розвиток її, фізичної культури, ведеться в індивідуалізований формі, до того ж ще й високими темпами.

Виходячи з вищевикладеного, можна стверджувати, що підготовка фахівців фізичного виховання та спорту є одним з найважливіших чинників політики української держави, що веде до створення позитивних умов для саморозгортання соціального організму країни.

## Література:

1. Вернадский В.И. Научная мысль как планетарное явление. – М.: Наука, 1991. – С 240.
2. Пирогов Н.И. Об учреждении гимнастического института // Избранные педагогические сочинения – М : Педагогика, 1985 – С 71.
3. Бех В.П. Соціальний організм країни – Запоріжжя ЗДУ, 1999 – С 28

Богдан Мицкан, Олександр Мокров, Лариса Заєць

## ТЕСТОВА МЕТОДИКА ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТИВ : ІІ ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ

В педагогіці вищої школи серед багатьох проблем особливе місце займає проблема, пов'язана з перевіркою та оцінкою знань студентів. Головне в оцінці знань – об'єктивність, але разом з тим саме вона найчастіше порушується при контролі за якістю засвоєння навчального матеріалу. Джерела необ'єктивної оцінки знань студентів наступні: відсутність чітко розроблених критеріїв, різне розуміння викладачами важливості педагогічної цінності і значимості для практики тих або інших питань навчальної програми; неоднакова оцінка ними ступеня важливості матеріалу, який вивчають студенти, відсутність чітко розроблених принципів складання системи контрольних питань і завдань.

Практично кожний викладач по-своєму визначає рівень і якість знань студентів. Звідси – гетерохронізм в оцінці одних і тих же знань у одного і того ж студента. В навчальному процесі далеко не завжди критерієм засвоєння слугує рівень мислення студентів і їх можливості творчо застосувати знання. У більшості випадків як критерій засвоєння навчального матеріалу широко застосовується відтворення знань. Але переважно воно є тільки показником запам'ятовування, а як показник розуміння і володінням навчальним матеріалом воно вже не годиться. І такий підхід дозволяє судити про ступінь підготоаленості студента до майбутньої практичної діяльності. Відтворення студентом інформації може бути результатом механічного запам'ятовування. Після заліку чи екзамену, через порівняно невеликий проміжок часу, студент неспроможний згадати значну частину інформації.

В навчальних закладах багатьох країн в процесі навчання домінують тестова перевірка

знань. Тести – один із найрозвиненіших методів діагностики засвоєння навчального матеріалу. При цьому закордонна тестологія використовує потужний математичний апарат. В останнє десятиріччя тести широко стали використовуватися в програмових навчальних матеріалах і комп’ютерних технологіях контролю знань. В той же час в системі підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту вони ще не знайшли належного застосування.

В статті зроблена спроба розкрити дидактичні можливості використання тестового контролю знань у системі вищої освіти фізичного виховання і спорту. Під тестом в педагогіці розуміють завдання на діяльність і еталон правильної відповіді. Тест, завдяки наявності еталона відповіді, дозволяє об’єктивно оцінювати знання студентів незалежно від викладача.

Розрізняють чотири види навчальної діяльності студентів і, у відповідності з ними, чотири рівні засвоєння матеріалу [1,3]: перший рівень – учнівський, другий – алгоритмічний, третій – евристичний, четвертий – творчість. Перевірка та оцінка знань на всіх рівнях здійснюється набором тестів відповідної складності [1,2,3].

Перший рівень вимагає від студентів відтворення інформації з опорою на вибіркові варіанти відповідей. Тут використовуються тести на розпізнання, розрізнення і класифікацію.

В тестах розпізнавання питання побудовані у формі, яка передбачає тільки дві можливі відповіді типу «так», «ні» (одна з них правильна). Приклад. Виконуючи фінальне зусилля в метанні диску, спортсмен розвернув тулуб навколо осі, яка проходить через лівий плечовий суглоб. Чи є це помилкою? Відповіді: 1. Так. 2. Ні.

В тестах розрізняють разом з питанням міститься декілька різних відповідей, з яких студент повинен вибрати одну або декілька (в залежності від постановки питання). Приклад. Визначіть, з показаного правильне положення спортсмена при виконанні команди «На старт» (використовуються графічні зображення)?

В тестах на класифікацію пропонується декілька, об’єктів і в хаотичному порядку подані їх назви, ознаки, параметри, властивості тощо Студенти повинні звести навчальну інформацію у правильне визначення об’єкта.

Другий рівень засвоєння вимагає від студентів відтворення інформації по пам’яті, без опори на вибіркові варіанти відповідей. Тут використовуються тести-підстановки і конструктивні тести. Тестами-підстановками можуть бути текст, формулі, графіки, частини кінограм, послідовна серія малюнків, в яких свідомо пропущені слова, фраза (відсутній один або декілька елементів, які є суттєвою частиною інформації із запропонованого завдання). При виконанні таких тестів від студентів вимагається відтворити в пам’яті і вписати в пропущені місця відповідний навчальний матеріал. Приклад. «В стрибках у висоту при переході через планку важливо підвищити швидкість обертання тіла по .... осі».

Конструктивні тести – це питання або завдання, на які студентам необхідно сформулювати свої самостійні відповіді. Вони вимагають або буквального відтворення інформації в тому вигляді, в якому вона подана в підручнику, на лекції, або у власній інтерпретації. Наприклад. Дати визначення поняття «фізична культура», відтворити графічно динаміку швидкості бігу на 100 м, написати формулу для визначення дальності польоту легкоатлетичних приладів, дати характеристику того чи іншого засобу фізичного виховання.

Третій рівень засвоєння вимагає від студентів продуктивної діяльності, пов’язаної з використанням раніше засвоєної навчальної інформації для вирішення конкретних завдань, які моделюють професійно-педагогічну діяльність майбутнього тренера-викладача. Наприклад. Уміння обґрунтувати окремі елементи техніки в тому чи іншому виді спорту, «читати» і правильно аналізувати кінограми, відеоматеріали, знаходити помилки при виконанні рухових дій і вміти передбачати їх наслідки. Приклад. «Уважно проаналізуйте на кінограмі виконання повороту при метанні диску. Чи спостерігається у спортсмена помилки у виконанні рухів? Якщо так, то в чому їх суть, і як вони впливають на ефективність техніки?

Тут передбачається використання тестів-завдань, які містять умови (необхідні для розумової діяльності) і вимоги, в яких вказано, що треба виконати в процесі відповіді на завдання. Приклад. «Вкажіть, які помилки допускає спортсмен при виконанні фінального зусилля під час метання диску (за аналізом кінограм): до яких наслідків приводить кожна з цих помилок? Які спеціальні вправи Ви запропонуєте для виправлення кожної помилки? Чому Ви пропонуєте саме ці вправи, а не інші? Дайте обґрунтування».

Четвертий рівень засвоєння вимагає від студентів творчої діяльності, пов'язаної з умінням застосовувати знання в різних проблемних ситуаціях, які моделюють практичну діяльність тренера-викладача. В навчальних цілях в тестах четвертого рівня використовуються спеціальні творчі завдання, а також ті проблеми і проблемні ситуації, вирішення яких ще науково не обґрунтовано. Приклад. Кожен студент отримує вихідні дані, необхідні для побудови тренувального мікроциклу. Використовуючи їх, студент самостійно складає план підготовки, застосовуючи загальні закономірності побудови тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, а також обґрунтоває чергування спрямованості і змісту кожного тренувального заняття.

Така ступінчастість (за рівнем складності) побудови тестів органічно включає в себе як процедуру зі сприймання, аналізу, відтворення навчальної інформації, так і процедуру творчої діяльності. Сукупність серії тестів кожного рівня складає тестову контролючу програму, яка дозволяє виявити знання та уміння студентів при засвоєнні навчального матеріалу. Для розширення дидактичних можливостей тестів до них необхідно включати ілюстративний матеріал і конкретні ситуації, характерні для професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача, або ті, які можуть виникати при відповідних обставинах. Ілюстративний матеріал дає можливість акцентувати увагу студентів найважливіші елементи навчальної інформації і має широкі контрольно-навчаочі функції. Включення в зміст тестів ситуацій, які зустрічаються в спортивній практиці, вимагає для формування відповіді теоретичних знань з використанням різноманітних елементів пам'яті (аналізу, синтезу, вилучення з довготривалої пам'яті) і максимально наближає навчальну діяльність студентів до практичної діяльності тренера-викладача.

Тестова методика контролю знань ліквідує елемент суб'єктивізму в оцінці знань і може слугувати засобом виставлення оцінок. Вона дозволяє охопити всю або значну частину вивченого матеріалу, опитати на заняттях всіх студентів навчальної групи, оперативно оцінити їх знання. З її допомогою ліквідується дія випадкових факторів, забезпечується високий рівень мотивації діяльності студентів. Крім цього, вона дає інформацію про відповідність їх знань і умінь вимогам професійно-педагогічної діяльності.

В навчальному процесі факультетів фізичного виховання і спорту (практичний блок дисциплін) застосовуються переважно тільки тести першого рівня (з вибором відповіді). Їх включають в програмовані навчальні матеріали різного дидактичного призначення: навчальні програми розгалуженого і комбінованого характеру, контролюючі програми вибіркового типу, а також, використовують при комп'ютерному контролі знань. Методика розробки і вдосконалення тестів першого рівня детально розкрита в спеціальній літературі [3]. Статистична обробка правильних і неправильних відповідей дає викладачу можливість отримати об'єктивну інформацію про рівень засвоєння і якість знань студентів з конкретних питань і дані про рівень сформованості різних видів умінь і навичок.

Навчальний матеріал відповідного рівня вважається успішно засвоєним у тому випадку, якщо коефіцієнт засвоєння ( $K$ ) складає не менше 0,7. Останній можна визначити за формулою:  $K = N/W$ , де  $N$  – число правильно виконаних тестів відповідного рівня і  $W$  – число тестів відповідного рівня в програмі.

Тестова методика контролю знань дозволяє не тільки вияснити ступінь засвоєння навчального матеріалу, але й формувати у студентів творче мислення, розвивати продуктивно-пізнавальну діяльність, а також об'єктивно порівнювати ефективність різних методів викладання.

### Література:

1. Аванесов В.С. Форма тестовых заданий.-М., 1991.-33с.
2. Анастази А. Психологическое тестирование.-М., Педагогика, 1982.-157с.
3. Беспалько В.Б., Кузнецов В.С. Программированное обучение в системе высшего физкультурного образования.-М.:ГЦОЛИФК, 1986.-87с.
4. Беспалько В.П., Татур Ю.Г. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов: Учебно-методическое пособие.-М.: Высшая школа, 1989.-144с.

S. Хабулашвили В.В. Дидактические возможности тестового контроля.- М.: Знание, 1974.-95с.

Юзеф Татарчук, Александр Стула

## **СОСТОЯНИЕ ФІЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ В Г. ЗЕЛЕНА ГУРА, ОБУСЛОВЛЕННОГО СОЦІАЛЬНОЙ СРЕДОЙ И ОБСЛЕДУЕМОГО ПРИ ПОМОЩІ ТЕСТА С. ПИЛИЧА**

Развитие человеческого организма – это сложный процесс, обусловленный многими факторами, в том числе и социальной средой, а физическое развитие, кроме того, обусловлено видом и интенсивностью физической активности, а также гигиеной и способом жизни (Пшевенда, 1985)

В этой связи полученные результаты исследований даются с учетом чаще всего называемых социальных факторов, а именно: видом населенного пункта постоянного проживания (город, деревня), уровнем образования родителей (начальное, начальное профессиональное, среднее, высшее), видом работы родителей (физический труд, умственный труд), очередностью рождения

Целью данной разработки является оценка влияния социальных и семейных факторов на состояние физического развития студенток. Материал для исследования был собран в июне 1999 г. В обследовании участвовала 221 студентка 1 курса Высшей педагогической школы им. Т. Котарбинского в г. Зелена Гура. Средний возраст обследуемых составлял 20,2 года, информации о семейной среде обследуемых были получены путем анкетирования, которые были сгруппированы по вышеуказанным социальным факторам.

Большинство из обследуемых студенток родом из города (71,95%), у 47,51 % студенток отцы имели начальное профессиональное образование, а у 56,11 % матери имели среднее образование. Отцы, занимающиеся физическим трудом, составляли 48,87 %, а матери, занимающиеся умственным трудом, – 47,96 %. 52,49 % студенток происходят из семей с одним ребенком.

Измерения физической выносливости при помощи теста С. Пилича [1971]:

- проворный бег;
- сила рук;
- экспозитивная сила нижних конечностей;
- выносливость

Собранный материал подвергался обработке основными статистическими методами [Арска-Котлиньска М., Бартз Я., 1989]. Вычислены среднее арифметическое ( $M$ ), стандартное отклонение ( $Sd$ ), разница средних с помощью теста « $t$ » и показатель Модисона. Результаты исследований представлены в таблицах 1-3, а зависимости между моторными способностями и социальными факторами – на рисунке 1.

В результате рассмотрения влияния социальных факторов на уровень формирования результатов физической выносливости обнаруживается, что переменной величиной, в наибольшей степени дифференцирующей величину моторных способностей, является уровень образования родителей, число детей в семье, ибо от этого зависит общий уровень жизни семьи. На основании теста проверки ловкости обнаружено, что самых высоких результатов достигают студентки, родители которых имеют высшее образование, следующими идут студентки, родители которых имеют среднее образование, и наконец, самые низкие результаты у тех, чьи родители лишь с начальным профессиональным образованием (рисунок 1). Существенное различие зафиксировано в этом испытании между студентками, имеющими родителей с начальным профессиональным образованием и с высшим образованием (отец, мать), а также между студентками, имеющими родителей со средним и высшим образованием.

Соціально-бытовий фактор		N	Люкость	Бросок арачесним мячом		Прижок в длину с места		Выносливость	
Среда	Город	M	Sd	M	Sd	M	Sd	M	Sd
Образование отца	Начальное	11	27.2	1.2	687.3	105.1	180.7	20.9	15.5
	Начальное проф	105	27.5	1.8	701.7	114.5	179.1	19.9	15.6
	Среднее	82	27.6	2.0	706.6	104.9	182.1	22.9	16.7
	Высшее	23	26.8	1.3	737.0	114.0	182.0	20.7	16.2
Образование матери	Начальное	10	27.1	1.3	696.0	109.1	181.2	24.6	16.5
	Начальное проф	54	27.8	1.8	689.6	93.3	177.3	17.7	15.2
	Среднее	124	27.5	2.0	707.0	108.6	181.2	21.7	16.1
	Высшее	33	26.9	1.5	732.0	159.1	183.4	23.3	17.1
Вид работы отца	Физический труд	108	27.4	1.9	707.0	119.3	181.2	21.5	16.1
	Участственный труд	67	27.3	1.9	721.6	116.2	182.7	22.6	16.4
	Другой вид	46							5.1
Вид работы матери	Физический труд	46	27.6	1.7	687.8	90.1	176.7	17.1	15.5
	Участственный труд	106	27.3	1.8	710.4	112.4	182.8	18.9	15.8
	Другой вид	69							
Очередность рождения	Первый ребенок	116	27.5	1.8	707.5	103.4	180.6	18.9	15.6
	Второй ребенок	73	27.2	1.9	716.9	127.4	182.5	23.5	16.7
	Третий ребенок	20	27.8	1.7	685.0	155.2	178.1	26.1	17.7
	Четвертый и последующий	10	27.9	1.8	650.0	67.3	172.0	14.6	13.4

Таблица 1. Численная характеристика обследуемых качеств физического развития студенток в зависимости от социально-бытовых факторов

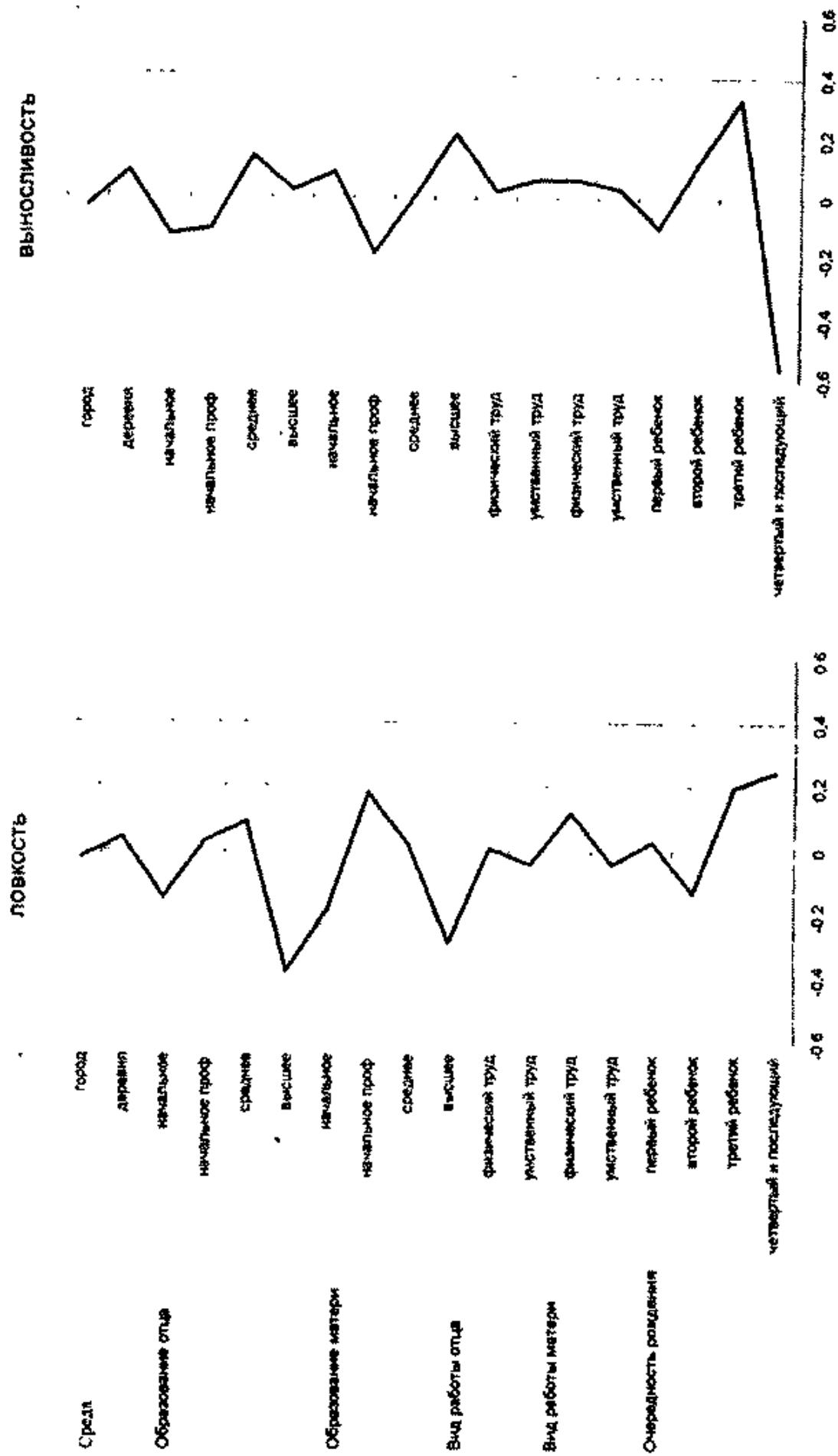


Рисунок 1. Нормализованное значение финнских фрагментов в зависимости от социальных факторов

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВІЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Таблица 2

Разниці між середніми арифметичними исследованиями исследуемых качеств в зависимости от социальных факторов.

Социальные факторы	Категория	Ловкость		Бросок врачебным мячом		Прыжок в длину с места		Выносливость
		D	"U"	D	"U"	D	"U"	
Среда	Город Деревня	0,4	0,12	5,9	0,34	0,4	0,12	0,6
Образование отца	Нач - Нач. проф	0,3	0,40	13,6	0,41	1,6	0,24	0,06
	Нач.. - Ср.	0,4	0,94	1,3	0,56	1,4	0,21	0,71
	Нач - Высш.	0,4	0,88	49,7	1,10	1,3	0,17	0,36
	Нач. проф.. - Ср.	0,1	0,35	5,7	0,35	3,0	0,94	1,1
	Нач проф-Высш.	0,7	2,17*	36,1	1,08	2,9	0,61	1,53
	Ср.. - Высш.	0,8	2,29*	30,4	0,88	0,1	0,02	0,51
	Образование матери	Нач - Нач. проф	0,7	1,46	6,4	0,17	3,9	0,48
	Нач.. - Ср.	0,4	0,89	11,0	0,31	0	0	0,79
	Нач.. - Высш.	0,2	0,41	36,4	0,82	2,2	0,25	0,24
	Нач проф.. - Ср	0,3	0,99	17,4	1,09	3,9	0,32	0,38
	Нач проф -Высш.	0,9	2,51**	42,8	1,40	6,1	1,29	1,43
	Ср.. - Высш	0,6	1,92	25,4	0,86	2,2	0,22	1,17
Вид работы отца	Физический труд	0,1	0,34	14,0	0,55	2,5	0,22	0,85
	Умственный труд							
Вид работы матери	Физический труд	0,3	0,98	22,3	0,71	6,1	1,96	0,3
	Умственный труд							0,56
Ребенок в семье	1 - 2	0,3	1,09	0,4	0,53	1,9	0,59	1,1
	1 - 3	0,3	0,72	22,5	0,71	2,5	0,41	2,1
	1 - 4	0,4	0,67	57,5	2,46**	9,6	1,94	1,52
	2 - 3	0,6	1,37	31,9	0,95	4,4	0,68	2,2
	2 - 4	0,7	1,15	66,9	2,59**	11,5	2,14*	3,3
	3 - 4	0,1	0,15	35,0	0,95	7,1	0,95	2,28

Таблица 3

**Среднее нормированное значение качеств физического развития в зависимости от социальных факторов**

Категория Социальный фактор	Провор- ность	Бросок медицинским мячом	Прыжок в длину с места	Выносли- вость
Среда : Город Деревня	- 0,02 0,04	0, 01 -0, 03	0, 01 0,01	- 0,04 0,08
Образование отца				
Начальное	- 0,15	0, 17	0, 05	- 0,13
Начальное профессиональное	0, 03	-0, 05	- 0, 07	- 0, 11
Среднее	0, 09	0, 01	0, 07	0, 13
Высшее	- 0, 38	0, 28	0, 06	0, 02
Образование матери :				
Начальное	-0,19	0, 09	0, 03	0, 08
Начальное профессиональное	0,18	-0,16	-0,15	-0,19
Среднее	0, 02	0, 01	0, 03	0
Высшее	-0, 29	0, 25	0, 13	0, 21
Вид работы отца .				
Физический труд	0, 01	0, 04	0, 02	0, 02
Умственный труд	-0, 04	0, 07	0, 05	0, 06
Вид работы матери .				
Физический труд	0, 12	0, 15	-0, 23	0, 06
Умственный труд	- 0, 04	0, 06	-0, 10	0, 03
Очередность рождения ребенка.				
Первый	0, 03	0, 01	0	-0,10
Второй	-0, 13	0, 09	0, 08	0, 12
Третий	0, 20	-0, 18	-0, 11	0, 33
Четвертый и последующий	0, 25	-0, 49	-0, 43	-0, 56

(отец). Не зафиксировано значимого влияния остальных социальных факторов. В испытании броском медицинским мячом самым дифференцирующим фактором является количество детей в семье. Наивысший уровень этой способности был характерен для семей, в которых обследуемые студентки были вторым ребенком в семье, затем - для семей с одним ребенком, а самые плохие результаты зафиксированы в семьях, в которых обследуемые были четвертым или последующим ребенком в семье (рисунок 2)

Самые большие различия на уровне статистической значимости замечены между вторым и четвертым, первым и четвертым детьми в пользу первых. Уровень образования родителей, вид работы отца и матери, среда, в которой проживает семья, не имеют значимого влияния на величину обследуемого качества.

Полученные данные по прыгучести (рисунок 2) подтверждают тезис, что высшие результаты достигаются студентками, родители которых имеют высшее образование, а затем студентками, родители которых имеют среднее образование. Самые высокие результаты по этой способности фиксировались у студенток, отцы которых занимаются умственным трудом и у студенток, которые были вторым или первым ребенком в семье.

В испытании на выносливость (рисунок 1) самые высокие результаты были достигнуты студентками, которые были третьим, далее вторым ребенком, а самые низкие средние результаты в этом испытании характерны для студенток, которые были первым ребенком в семье. Высоких результатов достигли также студентки, отцы которых имеют среднее образование, а матери – высшее. Остальные социальные факторы: величина населенного пункта постоянного проживания или вид работы родителей не имеют существенного значения как фактор, дифференцирующий физическую выносливость обследуемых студенток.

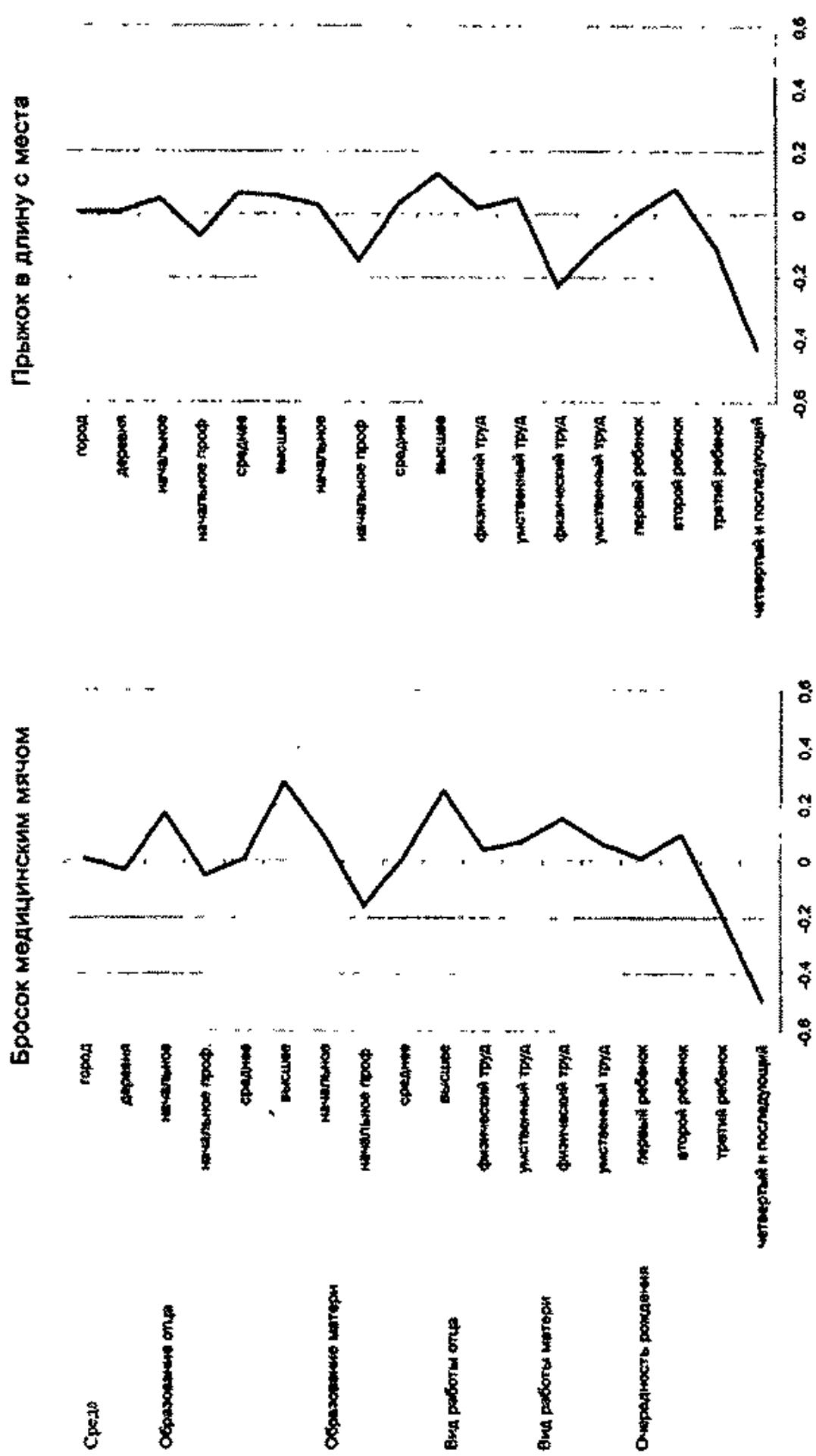


Рис. 2. Нормированное значение качества физического развития в зависимости от социальных факторов

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости более комплексных ауксологических, мониторинговых исследований малых населенных пунктов городского типа и в сельской местности. В период бурных социальных изменений могут появляться новые системы стратифицирующих факторов.

На основании вышеизложенного анализа можно сделать следующие выводы:

Наиболее дифференцирующейся состоянию физического развития обследуемых студенток изменяемой является уровень образования родителей и очередность рождения обследуемых.

Наивысший уровень физического развития характерен для студенток, родители которых имеют высшее и среднее образование, а самый низкий – для студенток, у которых родители имеют оконченную основную школу и начальное профессиональное образование, что может свидетельствовать о разном уровне осознания родителями возможности физического развития детей.

Следующим фактором, который в большой степени дифференцирует уровень физической выносливости, является очередьность рождения обследуемых. Самый высокий уровень рассматриваемой способности характерен для тех студенток, которые в семье были вторым и первым ребенком.

Остальные социальные факторы, вид работы родителей и вид населенного пункта постоянного проживания обследуемых не оказывают существенного влияния на уровень значения исследуемых моторных способностей.

## Література:

- 1 Арска-Котлиньска М., Бартз Я. (1989). Избранные вопросы статистики для изучающих физическую культуру. АФВ Познань. (польск.)
2. Пилич С., (1971) Тесты на выносливость для студенческой молодежи. Научный институт физической культуры Варшава (польск.)
3. Пшевенда Р. (1985) Обусловленности уровня физического развития польской школьной молодежи. Варшава. (польск.)

Александр Стула , Юзеф Татарчук , Ришард Лекевич

## МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ДИФФЕРЕНЦІАЦІЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖІ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ФАКУЛЬТЕТОВ РАЗЛИЧНИХ ВЫСШИХ УЧЕБНИХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОЛЬШИ

Конституция тела студенческой молодежи, обучающейся в разных типах высших школ, является предметом различных публикаций. Из них следует, что молодежь, которая начинает учебу в различного типа вузах, отличается уровнем формирования соматических качеств.

Ввиду небольшого числа публикаций на тему формирования соматической структуры тела молодежи педагогических вузов, в данной публикации предпринята попытка рассмотрения этого вопроса путем сравнения поступающих на факультет физического воспитания Познаньской Академии Физической Культуры (АФК) и кандидатов на факультет педагогики и физического воспитания в г. Ченстохова (Вавжиняк, 1997; Войтына, Родзевич-Грюн, 1999).

### Материал и метод .

Для сравнительного анализа использовались измерения, выполненные среди 333 студентов (112 мужчин и 221 женщина) Высшей педагогической школы в г. Зелена Гура в 1998/1999 учебном году. Измерялись следующие соматические качества: рост и вес тела, длина туловища, ширина плеч и бедер, а также пять кожно-жировых складок. На основании данных этих измерений вычислены следующие показатели: Рорера, туловища, бедер и плеч. Разницы между средними величинами качеств анализируемых групп нормализовались при помощи показателя Моллисона (Дроздовски, 1982) по формуле:

$$M_{\text{кандидатов}} \quad M_{\text{ВПШ Зеленої Гури}}$$

$$W = Sd_{\text{ВПШ Зеленої Гури}}$$

считая, что разницы между анализируемыми группами большие, если они превышают 0,5 отклонения от стандарта, и очень большие, если превышают значение одного отклонения от стандарта.

Кроме того, полученные результаты обследования студентов в г. Зелена Гура и в г. Ченстохова сравнивались с нормами избранных соматических качеств на основании обследования поступавших на дневное отделение факультета физического воспитания в 1999-95 гг. (АФК) в г. Познань (Вавжиняк, 1997).

Обработка собранного материала производилась с помощью статистических методов (Арска-Коглярска, Бартз, 1989) за исчислением средних величин и дополнениями к ним. Характеристика анализируемого материала демонстрируется в табл. 1-4 и на рисунках 1-2.

#### Анализ материала.

Показатели, представленные в табл. 1 и 2, свидетельствуют, что значительно больший жировой компонент у студентов и студенток Зеленогурской ВПШ по сравнению с поступающими на факультет физического воспитания в Познани – это результат разницы между толщиной складки на животе и под нижним углом лопатки, что для будущих педагогов является отрицательным явлением. Большая разница (выше одного стандартного отклонения) относится к мужской группе (рисунок 1).

Как видно на табл. 1, для студентов из Зеленогурской ВПШ по сравнению с поступающими на факультет физического воспитания в г. Познань и в г. Ченстохова характерны значительно длиннее туловище, более узкие плечи и более широкие бедра (за исключением студентов из г. Ченстохова).

В группе студенток из ВПШ из Зеленої Гури (табл. 2) по отношению к сравниваемой группе большие средние выступают в показателях длины туловища и ширины бедер, а меньшая средняя – в показателе ширины плеч.

Относительно показателя Рорера студентки из Зеленої Гури отличаются более массивным телосложением по сравнению со своими ровесницами из Познани и Ченстоховы; в мужской группе не отмечено такой однозначной картины, причем в обеих группах разницы небольшие.

В табл. 3 представлена оценка некоторых соматических качеств с учетом норм для поступающих на дневное отделение факультета физического воспитания в г. Познань. Из нее следует, что у молодежи из Зеленої Гури показатели в области всех анализируемых качеств значительно хуже, чем у студентов и студенток из Познани и Ченстоховы.

Как видно из рисунка 1, студенты из Зеленої Гури значительно отличаются от поступающих на учебу на отделение физической культуры толщиной складок на животе и под нижним углом лопатки, величиной бедер и плеч.

#### Выводы:

1. Различия в телосложении студенческой молодежи разных типов вузов по отношению к студенческой молодежи ВПШ из Зеленої Гуры формируются по-разному.
2. Для студентов из Зеленої Гуры характерен самый низкий средний вес тела, больший показатель длины туловища и меньший показатель ширины плеч. В остальных качествах не обнаружено таких однозначных характеристик.
3. Студентки из Зеленої Гуры характеризуются самым низким ростом и самым большим весом тела, самым высоким показателем длины туловища и величины бедер, а в то же время – самым низким показателем ширины плеч.
4. Кроме того, студенты и студентки из Зеленої Гуры отличаются наиболее массивным телосложением (за исключением мужчин из Познани), о чем свидетельствует показатель Рорера.

Таблиця 1

Количественная характеристика эмализированного материала - мужчины

Качество	ВПШ ЗЕЛЕНА ГУРА			АФК			ПОЗНАНЬ			ВПШ ЧЕМСТОХОВА		
	N	Мин.	Макс.	M	Sd	N	M	Sd	M	Sd	M	Sd
Высота тела (В - в)	112	165,80 - 193,60	178,60	6,32	4,72	178,58	6,82	179,90	7,24			
Масса тела	112	57,00 - 100,20	71,02	7,74	4,72	72,89	9,02	71,85	7,97			
Длина туловища (sst - sy)	112	-	56,69	3,67	-	-	-	-	-			
Ширина плеч (a-a)	112	35,00 - 44,00	39,78	1,70	4,72	41,12	2,24	41,73	2,98			
Ширина бедер (ic - ic)	112	25,00 - 39,00	29,45	1,81	4,72	27,4	1,68	30,54	2,32			
Складка на животе	112	7,00 - 27,00	14,14	4,01	4,72	8,8	4,56	-	-			
Складка под нижним углом лопатки	112	7,00 - 25,00	14,70	3,29	4,72	10,43	3,19	-	-			
Складка на бедре	112	7,00 - 31,00	14,56	5,84	-	-	-	-	-			
Складка на плечах	112	7,00 - 30,00	14,63	3,69	-	-	-	-	-			
Складка на голени	112	6,00 - 26,00	11,47	4,38	-	-	-	-	-			
Показатель Рорера	112	0,93 - 1,73	1,25	0,14	4,72	1,28	0,13	1,23	0,10			
Показатель туловища	112	27,00 - 46,32	31,74	2,64	4,72	30,00	1,46	30,41	2,07			
Показатель плеч	112	50,51 - 82,70	70,67	6,24	4,72	76,96	5,27	76,61	6,65			
Показатель бедр	112	63,18 - 95,12	74,11	4,73	4,72	67,04	7,77	73,40	6,08			

Таблиця 2

Численна характеристика аналізованого матеріала – жінки

Качество	ВПШ			ЗЕЈЕКА			ГУРА			АФК			ПОЗНАНЬ			ВПШ ЧЕНСТОХОВА		
	N	Мин - Максим	M	Sd	N	M	Sd	N	M	Sd	N	M	Sd	N	M	Sd		
Висота тела (В - V)	221	150,10 - 181,50	165,38	5,86	542	167,0	6,19	165,80	165,80	5,68								
Масса тела	221	45,00 - 97,80	58,69	8,99	542	58,62	7,46	58,09	58,09	6,19								
Длина туловища (sst - sy)	221	-	52,44	3,57	-	-	-	-	-	-							-	
Ширина плеч (a- a)	221	29, - 40,00	35,17	2,07	542	36,52	1,64	36,78	36,78	1,73								
Ширина бедер (ic -ic)	221	24,20 - 37,00	29,07	2,08	542	26,22	2,03	27,78	27,78	1,75								
Складка на животе	221	7,00 - 35,00	14,77	4,74	542	11,69	5,16	-	-	-							-	
Складка под нижним углом лопатки	221	8,00 - 37,00	14,31	5,21	542	12,82	4,87	-	-	-							-	
Складка на бедре	221	6,00 - 42,00	14,86	6,85	-	-	-	-	-	-							-	
Складка на плачах	221	8,00 - 37,00	15,75	4,83	-	-	-	-	-	-							-	
Складка на голени	221	6,00 - 41,00	14,28	6,22	-	-	-	-	-	-							-	
Показатель Рорера	221	0,97 - 2,18	1,30	0,17	542	1,26	0,01	1,28	1,28	0,12								
Показатель туловища	221	21,98 - 44,35	31,71	2,43	542	30,04	2,05	29,99	29,99	2,57								
Показатель плеч	221	48,37 - 100,00	67,43	5,78	542	73,14	5,32	74,73	74,73	6,42								
Показатель бедер	221	65,79 - 103,633	82,83	6,41	542	71,83	5,06	75,56	75,56	3,93								

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВІЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Таблица 3

**Сравнительный анализ отдельных соматических качеств тела на  
основании норм для поступающих на факультеты физического воспитания**

Мужчины

Качество	ВПШ Зелена Гура	АФК Познань	ВПШ Ченстохова
Складка на животе	очень большая	средней величины	-
Складка под нижним углом лопатки	очень большая	средней величины	-
Показатель Рорера	средней величины	средней величины	Средней величины
Показатель туловища	туловище очень длинное	туловище средней длины	Туловище средней длины
Показатель плеч	плечи очень узкие	плечи средней величины	плечи средней величины
Показатель бедер	пропорции женские	пропорции средней величины	Пропорции средние

Женщины

Качество	ВПШ Зелена Гура	АФК Познань	ВПШ Ченстохова
Складка на животе	большая	большая	-
Складка под нижним углом лопатки	средней величины	средней величины	-
Показатель Рорера	средней величины	средней величины	средней величины
Показатель туловища	туловище длинное	туловище средней длины	туловище средней длины
Показатель плеч	плечи узкие	плечи средней величины	плечи средней величины
Показатель бедер	пропорции очень женские	пропорции средние	пропорции женские

Таблица 4

**Показатель Моллисона анализируемых качеств**

Качество	Мужчины	Женщины
Складка на животе Зелена Гура – Познань	- 1,33	- 0,65
Складка под нижним углом лопатки Зелена Гура – Познань	- 1,30	- 0,29
Показатель Рорера Зелена Гура – Познань Зелена Гура – Ченстохова	0,21 - 0,14	- 0,24 - 0,12
Показатель туловища Зелена Гура – Познань Зелена Гура – Ченстохова	- 0,66 - 0,50	- 0,69 - 0,76
Показатель плеч Зелена Гура – Познань Зелена Гура – Ченстохова	1,00 0,95	0,99 1,26
Показатель бедер Зелена Гура – Познань Зелена Гура – Ченстохова	-1,49 -1,50	-1,72 -1,13

■ АФК Познань ■ ВПШ Ченстохова



Рис 1. Нормированные величины некоторых соматических качеств – мужчины

■ АФК Познань ■ ВПШ Ченстохова

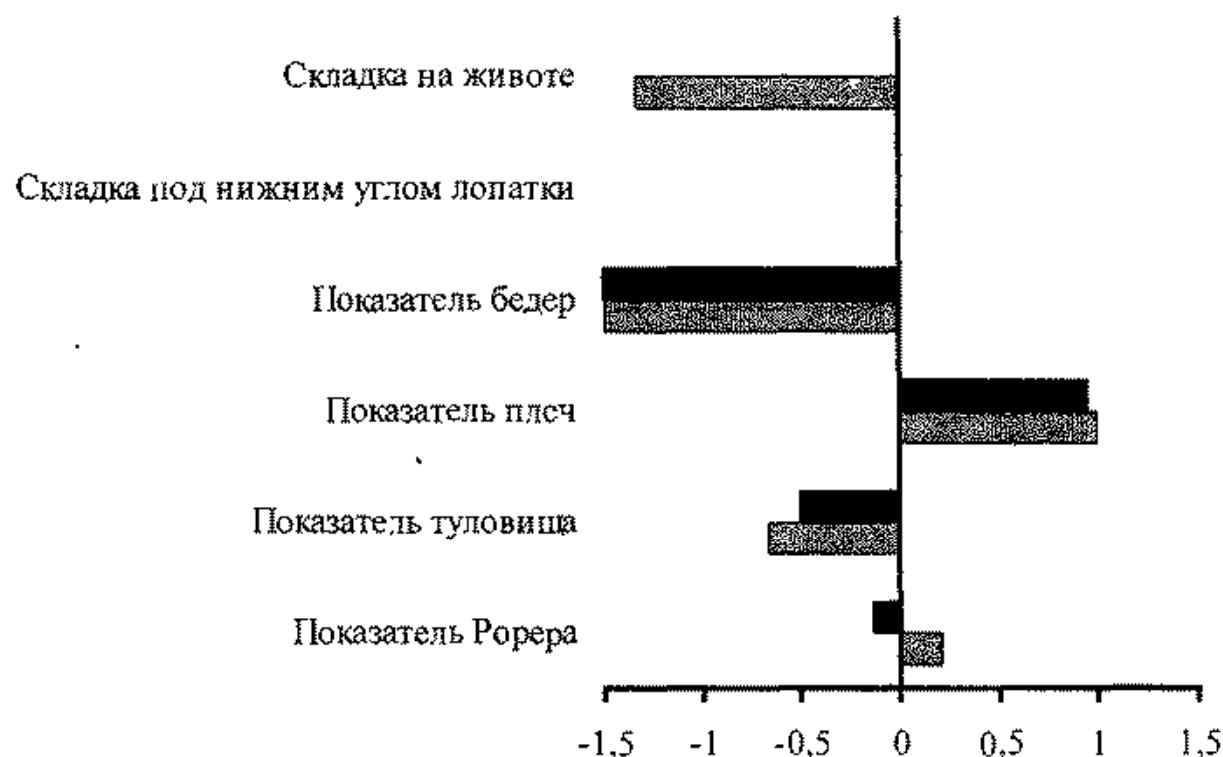


Рис 2. Нормированные величины некоторых соматических качеств – женщины.

- 5 На основании предыдущего анализа можно утверждать, что группы мужчин и женщин педагогических факультетов Высшей педагогической школы в Зеленой Гуре в значительной степени отличаются от среднего образца телосложения молодежи, поступающей в вузы на факультеты физического воспитания.
- 6 Для студенческой молодежи из ВПШ в Зеленої Гуре характерно то, что у них вес тела больше, показатель длины туловища и величины бедер выше, показатель ширины плеч меньше, а жирный компонент больше. Кроме того, для женщин характерна более низкая средняя высота тела
7. Приведенный анализ может свидетельствовать об отрицательном отборе поступающих в педагогические вузы на отделения физического воспитания

### Література:

1. Арека-Котлинська М., Бартз Я. (1989) Избранные вопросы статистики для изучающих физическую культуру АФК Познань. (польск.).
2. Дроздовски З. (1982) Антропометрия в физической культуре АФК Познань (польск.)
3. Пилич С. (1982) Тесты выносливости для студенческой молодежи. ИНФК, Варшава. (польск.).
4. Вавжиняк Г. (1997) Нормы выбранных соматических способностей у кандидатов на факультеты физической культуры АФК Познань. (польск.).
5. Войтына Я., Родзевич-Грюн Я (1999) Соматическая характеристика поступающих на факультет педагогики и физической культуры в ВПШ в г. Ченстохова. [ в.] Обусловленности развития, выносливости и здоровья. ВПШ Ченстохова (польск.)

Володимир Крамар

## ОЦІНКА СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО УЧИЛИЩА ОЗДОРОВЧОГО ЕФЕКТУ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура, спорт, які б їх види ми не взяли. - це рух. А рух – це запорука здоров'я, джерело енергії, життя. І навпаки недостатня рухова активність викликає ряд негативних наслідків, вчені назвали їх - гіподинамія. Однією із причин виникнення гіподинамії є умови сучасного життя. Чим більше з'являється механізмів, що звільняють людей від фізичної праці, чим більшими зручностями вони себе оточують, тим менше вони рухаються. Як наслідок, люди стали частіше хворіти. І навіть досягнення сучасної медицини не в змозі вести боротьбу з цими хворобами [5]

На жаль, від гіподинамії страждають не лише дорослі, але й діти (школярі, студенти). За підрахунками вчених школярі, студенти (І-ІІ курс) майже вісімнадцять годин на добу знаходяться в стані повної або відносної нерухомості, тобто сидять або лежать. На активну м'язову діяльність залишається всього 6 годин. Але й з них для занять фізичною культурою і спортом залишається дуже мало часу [5].

Дослідження показують, що більша половина підлітків неходить на прогулку після повернення з навчального закладу. Часто після важких навчальних занять молодь знову сидить, але вже біля телевізора і нерідко годинами.

Внаслідок цього у багатьох з них порушується постава, зникає апетит, вони часто хворіють, відрізняються недостатньою координацією рухів.

Мала рухливість негативно впливає на здоров'я, що доведено багатьма експериментами.

«Рух, як такий може свою дією замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію рухів» – ці слова ще у XVII столітті сказав французький лікар Tisso. І підтвердження їм ми знаходимо сьогодні на кожному кроці [5]

Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я всього населення є сьогодні одним із найголовніших завдань нової України.

Особливо важливе значення фізична культура має для дітей, учнівської і студентської

молоді, високий рівень здоров'я і різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень нашого суспільства.

Підтвердженням актуальності зазначених проблем, об'єктивної необхідності істогніх змін в організації та методиці фізичного виховання дітей і студентської молоді є низький рівень фізичної підготовленості та погіршення стану їх здоров'я [1].

Концепція Державного стандарту загальної середньої освіти в Україні проголосує, що освітня галузь «Фізична культура і здоров'я» передбачає сприяння фізичному розвиткові учнів, зміцненню їхнього здоров'я, формуванню життєво важливих рухових умінь і навичок на основі включення школярів у різноманітні види спеціально організованої рухової та фізичної діяльності, прилучення їх до занять спортом. Одним з важливих завдань цієї освітньої галузі є повідомлення учням знань про здоровий спосіб життя, засоби зміцнення і збереження здоров'я; вироблення необхідних для цього звичок; ознайомлення із необхідними загальними відомостями з традиційної та народної медицини [1].

На фізичний розвиток учнів впливають і їх вікові, психологічні особливості. Кожний віковий період сенситивний щодо розвитку тих чи інших фізичних, вольових якостей, властивостей особистості. Суттєвих змін з віком назнає і мотивація заняття фізкультурою і спортом, тобто спрямованість на фізичний розвиток, самовдосконалення [4].

Здоровий спосіб життя – це такі форми і способи повсякденної життедіяльності, які спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я.

Лише здорова людина здатна повноцінно виконувати свої соціальні функції, жити довго і протягом тривалого часу бути максимально корисною суспільству [3].

Збереження і зміцнення здоров'я дітей в сучасних умовах, виховання здорових поколінь потребують повсякденного вирішення [2].

З метою вивчення оцінки студентами педагогічного училища оздоровчого ефекту занять з фізичної культури нами було проведено анонімне анкетування експериментальної (28 чол.) і контрольної (29 чол.) груп.

Наслідки анкетування дозволяють зробити висновок про ставлення студентів до фізичної культури як соціального явища і разом з тим вказують на результативність заняття фізичними вправами в оздоровленні і фізичному вдосконаленні.

Загалом студенти позитивно ставляться до фізичної культури, що свідчать їх відповіді на питання анкети. Наприклад, на питання «Чи впевнені Ви в оздоровчій спрямованості фізичної культури?» респонденти відповіли: експериментальна група – твердо впевнені – 35,7%, впевнений – 42,9%, не зоасім впевнений – 14,3%, не впевнений – 7,1%, контрольна відповідно – 10,3%; 65,6%; 20,7%; 3,4%.

Про розуміння студентами оздоровчої ролі фізичної культури, зміцнення і збереження здоров'я людини говорить і те, що такому фактору як фізична активність ( заняття фізкультурою і спортом) вони відводять одне з основних місць, про що підтвердили 56,7 – 88% опитаних.

Разом з тим, не дивлячись на те, що в оздоровчому ефекті, оздоровчій спрямованості фізичної культури впевнені 78,6% студентів експериментальної і 75,9% студентів контрольної груп, практично здоровими людьми із опитаних себе вважають відповідно 21,4% та 20,6%.

А рівнем свого фізичного розвитку задоволені 39,2% (експериментальна група) і 65,5% (контрольна), руховою підготовкою відповідно 57,1% і 68,9%. Разом з тим незадоволені своїм фізичним розвитком і руховою підготовкою відповідно: експериментальна група – 3,6% і 10,7%, контрольна 10,3% і 0% респондентів.

Це говорить про те, що студенти експериментальної групи об'єктивніше оцінюють свій фізичний розвиток та рухову підготовленість.

Аналіз відповідей та інші питання анкети дозволяє виявити причини недостатнього ефекту дій фізичної культури на їх здоров'я і фізичну підготовленість. Серед основних причин вони відзначають основну базову підготовку зі школи (поганий стан матеріально-технічної бази), недостатню кількість годин, відведених на предмет «Фізична культура» та інші.

Проте, головною причиною студенти вважають низький рівень фізкультурних знань (до вступу в педучилище), які дали б їм можливість проводити самостійні заняття фізичними вправами з для зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку і рухової підготовки.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Середня самооцінка студентами методики організації самостійних занять фізичною культурою і спортом з метою фізичного самовдосконалення складає 3,5 бали в експериментальній і 4 бали в контрольній групах (використана 5-ти бальна шкала оцінювання)

Якщо із 28 респондентів експериментальної групи дали самооцінку занять фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення на «5» – 0%, «4» – 64,3%, «3» – 25%, «2» – 3,6% «1» – 7,1%, то у контрольній групі з 29-ти опитаних – на «5» – 20,7%, «4» – 64%, «3» – 10%, «2» і «1» – 0%. Це свідчить про те, що студенти контрольної групи завищують самооцінку занять фізичними вправами.

Результати анкетування показують, що рівень знань в галузі фізичної культури і спорту в експериментальній групі складає 92,9%, а в контрольній – 72,4%.

Результати проведених досліджень показують, що оздоровчий ефект фізичної культури можна підвищити за рахунок додаткових самостійних занять фізичними вправами, організація яких вимагає як від студентів, так і викладачів глибоких різновідмінних знань у галузі фізичної культури і спорту, застосування індивідуального і диференційованого підходу в кожному конкретному випадку, сприяє збереженню і зміцненню здоров'я студентів.

*Таблиця 1*

### Оцінка студентами педагогічного училища оздоровчого ефекту заняття з фізичної культури

№	Питання анкети	Відповіді %	
		Експериментальна група (28 чол.)	Контрольна група (29 чол.)
1	Чи впевнені Ви в оздоровчій спрямованості фізичної культури?		
	– твердо впевнений (на)	35,7%	10,3%
	– впевнений (на)	42,9%	65,6%
	– не зовсім впевнений (на)	14,3%	20,7%
	– не впевнений (на)	7,1%	3,4%
2	Чи вважаєте Ви себе здоровою людиною?		
	– вважаю	21,4%	20,6%
	– не вважаю	28,6%	34,5%
	– не знаю	50%	44,9%
3	Чи задоволені Ви своїм фізичним розвитком?		
	– повністю задоволений (на)	7,1%	6,9%
	– частково задоволений (на)	32,1%	58,6%
	– не зовсім задоволений (на)	57,2%	24,2%
	– не задоволений (на)	3,6%	10,3%
4	Чи задоволені Ви своєю руховою підготовленістю?		
	– повністю	7,1%	3,4%
	– частково	50%	65,5%
	– не зовсім	28,6%	31,1%
	– не задоволений (на)	10,7%	0%
5	Чи задоволені Ви обсягом, якістю знань в галузі фізичної культури і спорту?		
	– задоволений (на)	10,7%	24,1%
	– частково	82,2%	48,3%
	– не задоволений (на)	7,1%	27,6%

Продовження таблиці 1

6	Дайте самооцінку занять фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення (за 5-ти бальною шкалою)		
	— «5»	0%	20,7%
	— «4»	64,3%	69%
	— «3»	25%	10%
	— «2»	3,6%	0%
	— «1»	7,1%	0%

**Література:**

- 1 Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виконання в школі. – К.: Медицина, 1984 – С.4.
- 2 Барашкін М.В. Оздоровчі функції шкільної фізичної культури.– Слов'янськ, 1994. – С.3
3. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М : Медицина. 1984 – С 4
4. Козлова К.П , Томчук М.І. Вікова динаміка мотивації фізичного розвитку майбутніх воїнів. //Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я націй.» – Вінниця, 1994 – С.148.
5. Малков Е А. Подружись с «королевой спорта» – М : Просвещение, 1987. – С.32-33.

Ніна Волянюк

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО САМОВИХОВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Сучасні освіта в Україні на рубежі нового тисячоліття ставлять якісно нові вимоги до підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, їх постійного професіонального зростання, позитивних особистісних самозмін. У цьому контексті особливого значення набувають дослідження психологічних механізмів професійного становлення особистості. Визначення рівня готовності до самовиховання має велике значення у процесі фахової підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

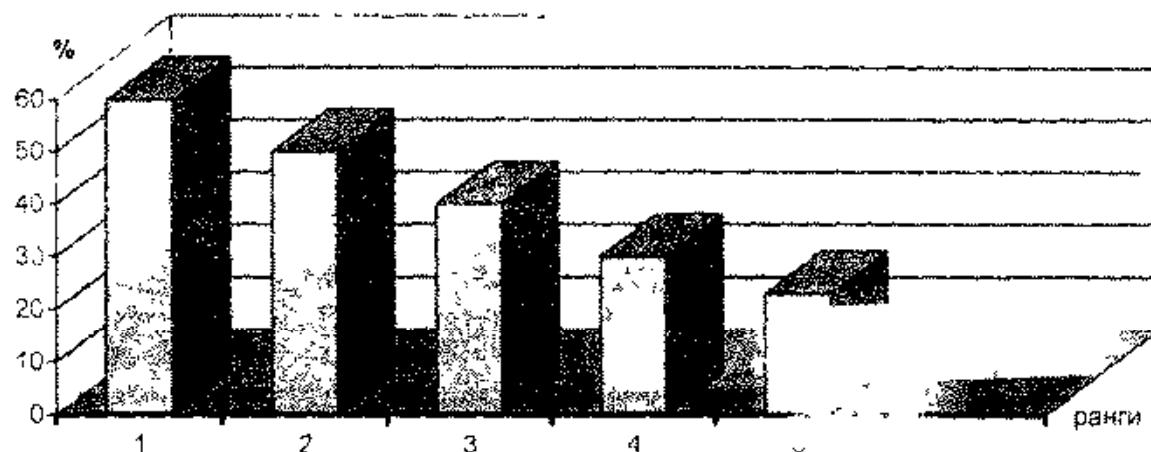
На основі аналізу психолого-педагогічної літератури [3, 4, 5] визначено, що готовність до професійного самовиховання складається із

1) мотиваційної готовності, що ґрунтується на наявності цілей самовдосконалення особистості;

2) інформаційної готовності, що полягає у знаннях змісту процесу самовдосконалення, засобів і методів його організації;

3) досвідної готовності, що пов'язана з наявністю минулого досвіду у діяльності з самовиховання (або відсутність такого).

З метою виявлення готовності до самовиховання здійснено опитування майбутніх вчителів фізичної культури на основі використання адаптованої методики І.Л.Головина, С.Д.Пікітної (1989). Студентам було запропоновано оцінити за значимістю наступні мотиви: життєве самовизначення, самопізнання та самоствердження; інтерес до пізнання, реакція на критику, об'єктивна самооцінка, мотиви до самовиховання. Результати дослідження подані на рис. 1



*Рис 1 Ранговий розподіл мотиваційної готовності до самовиховання після уроків фізичної культури*

Примітки.

- 1-й ранг – інтерес до пізнання,
- 2-й ранг – самоізнання і самоствердження,
- 3-й ранг – життєве самовизначення,
- 4-й ранг - об'єктивна професійна самооцінка,
- 5-й ранг – реакція на професійну критику.

Значимість мотиву «інтерес до пізнання» як спонукальної сили до самовиховної діяльності студентів, дуже важлива. Висунення на перше місце цього мотиву дозволяє будувати систему професійного навчання студентів – ґрунтуючись на перетворенні репродуктивного засвоєння знань в гвірочно-пошуковий. Тому необхідно використовувати нестандартні форми організації навчальної діяльності, що активізують професійний інтерес студентів, а отже, сприяють формуванню потреби у самовихованні професійно-педагогічної спрямованості. Другим, за значимістю, для студентів є мотив «самоізнання і самоствердження». Цей факт ще раз переконує у раціональноті такого підходу до особистості студентів, за яким очевидна важливість усвідомлення студентами себе, своєї індивідуальності, особистісних якостей, потенційних можливостей, внутрішніх протиріч плюсів та мінусів своєї особистості.

Грунтуючись на такому підході до особистості студентів, що передбачає внутрішню потребу особистості до самопізнання, можна визначити шляхи успішного формування професійно-педагогічної спрямованості майбутніх вчителів.

Мотив «життєве самовизначення» посів третю позицію. Студенти, які обрали його як стимул до самовиховання, усвідомлюють для себе важливість професійного зростання. Сформувати потребу у самовихованні професійно-педагогічної спрямованості для них – це показати перспективи самооцінки особистості з точки зору досягнення найкращого результату в майбутній діяльності.

Мотиви «об'єктивна професійна самооцінка» (4-й ранг); «реакція на критику» (5-й ранг) очевидно визначаються внутрішніми особистісними чинниками. Так, незначні позиції цих мотивів пов'язані, на наш погляд, з недостатньою вневіністю студентів у собі, невмінням долати психічні бар'єри й адекватно реагувати на кризи.

Для визначення інформаційної готовності до самовиховання, що відображає ступінь володіння змістовою стороною цього виду діяльності, студентами було запропоновано назвати види самовиховання, дати їм письмову характеристику і прорангувати за порядком значимості для себе (табл.1)

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

*Таблиця 1*

**Рангове розподілення видів самовиховання, яким майбутні вчителі фізичного виховання віддають перевагу**

ВІДИ САМОВИХОВАННЯ	РАНГ
Морально-вольове	I
Фізичне	II
Комплексне	III
Інтелектуальне	IV
Професійне	V

Результати дослідження показали, що більшість студентів не змогли назвати усіх видів самовиховання і дати їм вичерпну характеристику. При ранговому розподілі видів самовиховання на I і II місці за значимістю студенти ставлять морально-вольове і фізичне, що можна пояснити спортивною орієнтацією майбутніх фахівців з фізичної культури на майбутню професію і власним спортивним досвідом. Викликає занепокоєння останнє рангове місце професійного самовиховання. Можна стверджувати, що студенти, вивчаючи дисципліни навчального плану, недостатньо уявляють шляхи та засоби професійної самоосвіти. І взагалі вчаться не для себе, а для викладача, для заліку, для екзамену, для батьків. Тому важливим завданням у процесі підготовки вчителів фізичної культури є постійна орієнтація студентів на професійне самовиховання. З метою визначення сформованості досвідного компоненту готовності ми вивчали частоту звернення до самовиховної діяльності (табл. 2).

Із таблиці 2 видно, що стійкість самовиховання у майбутніх фахівців дуже низька. Так, 22 % відповідей студентів свідчать про те, що вони ніколи не займалися самовихованням, 26 % - це була одноразова спроба. Ці дані виявилися несподіваними тому, що спортивне життя наших студентів потребувало постійної роботи над собою і, зокрема, роботи зі самовиховання фізичних і вольових якостей.

*Таблиця 2*

**Самооцінка досвідного компоненту готовності**

Частота звернення до самовиховання	%
При пробудженні інтересу до пізнання	32
Була одноразова спроба	26
Ніколи	22
Рідко, випадково	16
Постійно	4

У студентів спортивно-педагогічних вузів, у порівнянні з представниками інших спеціальностей, набутий певний досвід самовиховної діяльності. Але вони не вважають розвиток психофізичних якостей у спортивній діяльності процесом самовиховання. Тому, завдання полягає в тому, щоб персоналізувати минулий досвід самовиховання у спорті в професійно-педагогічний аспект. Таким чином, актуалізується проблема пошуку технологій формування процесу самовиховання професійно-педагогічної спрямованості майбутніх фахівців з фізичної культури.

**Література:**

- Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: Автореф. дис. ...докт.пед.наук. – К., 1997. – 50 с.
- Сластенин В.А., Матар Н.С. Диагностика профессиональной пригодности молодежи к педагогической деятельности. – М.: Прометей, 1991. – 141 с.
- Сербина Л.П. Формирование творческого подхода к профессиональной деятельности у студентов ИФК: Дис. ...канд.пед.наук. – СПб, СПГАФК, 1995. – 155 с.
- Рувинский Л.И. Основы самовоспитания: Автореф. дис. ... доктр.пед.наук. – М, 1971. – 40 с.
- Головин И.Л., Никитина Е.Д. Профессиональное самовоспитание тренера: Учебно-пособие / Московский государственный институт физической культуры. – Малаховка, 1989. – 55 с.

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КУРСАНТІВ  
АКАДЕМІЇ ПРИКОРДОННИХ ВІЙСЬК УКРАЇНИ**

Розглядаючи психофізичні закономірності підготовленості майбутніх офіцерів-прикордонників, ми перш за все прагнули дослідити психічний стан курсантів молодших курсів в аспекті взаємозв'язку основних властивостей нервової системи як провідної системи в життєдіяльності, з основними якостями психіки курсантів.

Для характеристики основних властивостей нервової системи курсантів 1-4 курсів нами проведено анкетування, результати якого надані в таблиці 1.

Таблиця 1

**Характеристика стану нервової системи курсантів 1-4 курсів**

Якість	Оцінка властивостей нервової системи	Курси (%)			
		1 n = 78	2 n = 92	3 n = 84	4 n = 96
<b>Сила нервової системи</b>					
Увага	Стійка	42	46	44	59
	Переривчаста	28	32	38	28
	Нестійка	28	20	16	12
Оцінка своїх можливостей	Об'єктивна	38	44	58	62
	Перебільшена	32	30	24	22
	Применшена	28	24	16	14
<b>Рухливість нервової системи</b>					
Товариськість	Компанійський	30	36	44	46
	Колективіст	46	46	38	42
	Нетовариський	22	18	16	12
Поведінка в нестандартних ситуаціях	Впевнена	42	48	68	68
	Повільна	24	38	30	30
	Злякана	12	-	-	-
Переключення видів діяльності	Швидка	48	54	58	62
	Повільна	32	26	24	22
	Погана	18	16	18	10
Рухи	Плавні	34	46	56	50
	Поривчасті	30	20	20	32
	Нервомірні	34	42	32	16
<b>Врівноваженість нервової системи</b>					
Мова	Швидка	24	32	32	30
	Голосна	28	30	34	32
	Тиха	32	24	20	18
	В'яла	14	12	12	18
Реакція на Невдачу	Відсутня	-	-	16	18
	Спокійна	34	38	48	46
	Агресивна	42	42	22	22
	Плаксива	22	18	12	12

Як свідчать матеріали анкетування і дані таблиці 1, специфіка навчально-виховного процесу суттєво впливає на ступінь прояву кожної властивості нервової системи. Так, нервова система старшокурсників характеризується стійкою увагою (44-59 %), вони більше оцінюють свої сили (58-62 %), в спілкуванні між собою проявляють ємунікабільність і колективізм (82-88 %); поведінка в нестандартних ситуаціях впевнена (88 %), вони більш успішно, ніж юнаки молодших груп, переключаються із однією виду діяльності

на іншу(58-62 %), у значного числа старшокурсників рухи плавні (50-56 %); у них добре відпрацьований командний голос і швидка мова (62-66 %); реакція на невдачу у 16-18 % вілсутня, а в 52-56 % – спокійна.

Серед студентів молодших курсів виявлений значний відсоток з нестійкою увагою (20-28 %); у 24-28 % - перебільшена оцінка своїх сил; для 50-46 % поведінка в нестандартній ситуації сповільнена і злякана; 18-22 % юнаків проявляють замкненість і нетовариські стосунки; у 42-50 % переключення з одного виду діяльності на іншу проходить погано і повільно. у 62-64 % рухи поривчасті і нерівномірні, мова тиха і в'яла (36-46 %); реакція на невдачу – агресивна і плаксива (60-64 %)

Внаслідок оцінювання всіх досліджуваних показників нервової системи студентів 1-4 курсів було встановлено, що сума більше 40 балів, яка розіннюється досить вираженим проявом окремих властивостей (силою, урівноваженістю, рухливістю нервової системи), набрали 34-46 % студентів молодших курсів і 56-62 % - старших курсів.

Методом анкетування за допомогою опитувальника Г.А. Айзенкова був установлений рівень особистої тривожності (схильність юнаків до переживань, тривоги, яка характеризується низьким ступенем виникнення реакції тривоги); **Фрустрації** (психічний стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди для досягнення мети); **агресії** (підвищення психічної активності, прагнення до лідерства силовим шляхом); **ригідності** (ускладнення в зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови).

В результаті анкетування отримані наступні дані: шкала тривожності вказує на підвищення у 32 % студентів молодших курсів, у 36 % юнаків не перевищує середнього бала рівня і у 32 % - вказує на те, що вони не надто тривожяться в цьому житті, за них турбуються інші (батьки, родичі, викладачі, друзі)

На старших курсах картина децо інша: підвищення тривожності вілзначенено тільки у 22 % юнаків; перевищує середній бал тривожності у 36 %, відсутні симптоми тривожності у 42 % старшокурсників.

За шкалою фрустрації переважання досліджуваної якості в структурі особистості виявлено у 38 % слухачів молодших курсів, на норму вказало 32 % опитаних, і 30 % вказали на те, що фрустраційна ситуація мало впливає на їх психічний стан. На старших курсах відповідно отримані такі результати – 30 %, 28 % і 42 %

За шкалою агресії встановлено, що підвищення психологічної активності, намагання силовим шляхом прийти до лідерства проявилося у 38 % студентів молодших курсів, у 24 % – не перевищує норми за шкалою, і 38 % не мають вираженого агресивного стану. З даної структурної властивості особистості між старшокурсниками і слухачами молодших курсів значних розбіжностей не встановлено ( $P > 0.05$ ). у юнаків старших курсів підвищення агресивності виявлено у 32 %, у 28 % – відповідає нормі, і в 40 % вона не має вираженого характеру.

За шкалою ригідності на переважання досліджуваної якості вказало 47 % слухачів молодших курсів, що свідчить про неспроможність швидко перебудовуватися в нестандартних ситуаціях; 24 % юнаків здатні швидко знайти вихід із ускладнених обставин або усунути перешкоди, 39 % губляться в складних ситуаціях, що приводить до підвищення тривожності респондентів. На старших курсах встановлені значні розбіжності з усіх показників ригідності ( $P < 0.05$ ) – відповідно 26 %, 56 % і 18 %

Таким чином, результати анкетування свідчать про те, що весь психічний стан і особливості проявляються лише при певних умовах, які створюють або загрозу і небезпеку, або неможливість задоволити свої потреби. При вирішенні поставлених завдань в ситуації фрустрації тривожність пропадає.

Як показав наш досвід, для визначення фрустраційних ситуацій потрібен педагогічний тект і глибокі знання психіки студентів. Виявлено, що чим довше продовжується фрустраційна ситуація, тим менце лишається енергії для здатності швидко перебудовуватися в складних ситуаціях, що швидко змінюються.

Оцінку зосередженості, стійкості та концентрації уваги студентів 1-4 курсів ми проводили за методикою В. Я. Анфімова з допомогою використання буквеної таблиці

Математично-статистична обробка результатів дослідження (табл. 2) показала, що слухачі молодших курсів переглянули менше знаків, у них були нижчі коефіцієнти точності й продуктивності, ніж у юнаків старших курсів.

Таблиця 2

## Показники зосередженості, стійкості та концентрація уваги студентів 1-4 курсів (в %)

Курси	N	$Mx \pm Smx$	P / Курси					
			1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
<b>Кількість переглянутих знаків (хв)</b>								
1	78	$52,3 \pm 1,25$	0,05*	0,01	0,001	-	-	-
2	92	$54,4 \pm 1,38$	0,05*	-	-	0,05*	0,001	-
3	84	$57,6 \pm 1,28$	-	0,01	-	0,05*	-	0,01
4	96	$61,8 \pm 1,32$	-	-	0,001	-	0,001	0,01
<b>Швидкість переробки зорової інформації</b>								
1	78	$3,33 \pm 0,06$	0,001	0,001	0,001	-	-	-
2	92	$3,53 \pm 0,06$	0,001	-	-	0,5*	0,001	-
3	84	$3,61 \pm 0,07$	-	0,001	-	0,5*	-	0,001
4	96	$4,02 \pm 0,05$	-	-	0,001	-	0,001	0,001
<b>Коефіцієнт точності роботи</b>								
1	78	$0,76 \pm 0,04$	0,5*	0,05*	0,05*	-	-	-
2	92	$0,79 \pm 0,06$	0,5*	-	-	0,5*	0,5*	-
3	84	$0,82 \pm 0,05$	-	0,05*	-	0,5*	-	0,5*
4	96	$0,84 \pm 0,06$	-	-	0,05*	-	0,5*	0,5*
<b>Коефіцієнт продуктивності роботи</b>								
1	78	$54,6 \pm 1,16$	0,05*	0,001	0,001	-	-	-
2	92	$56,7 \pm 1,19$	0,05*	-	-	0,01	0,001	-
3	84	$62,4 \pm 1,20$	-	0,001	-	0,01	-	0,001
4	96	$67,5 \pm 1,17$	-	-	0,001	-	0,001	0,001

Дані таблиці 2 свідчать про те, що зосередженість, стійкість та концентрація уваги з роками навчання покращується, за чотири роки кількість переглянутих знаків зросла на 9,5, швидкість переробки зорової інформації – на 0,7 біт/с, коефіцієнт точності виконаної роботи – 0,08 одиниць, коефіцієнт продуктивності роботи – на 13 одиниць.

Разом з тим, слід відзначити, що з роками темпи покращання різних показників розумової працевдатності відбувається по-різному. Якщо в кількості переглянутих знаків і швидкості переробки зорової інформації від курсу до курсу студенти суттєво покращують свої результати ( $P < 0,001$ ), то в отриманому коефіцієнтові точності роботи між першим та старшими курсами значні відмінності відсутні ( $P < 0,5$ ). В переважний більшості випадків значні розбіжності відзначені з коефіцієнта продуктивності роботи ( $P < 0,001$ ). Тільки між першим і другим курсами вони незначні ( $P > 0,05$ ).

Слід також зазначити, що з усіх досліджуваних показників студенти четвертого курсу значно випереджають юнаків першого курсу ( $P < 0,01-0,001$ ). Це підтверджує висновки низки авторів про значення навчально-виховного процесу у формуванні психологічного стану студентів (Дрозд О.В., 1999; Розенфельд Ю.П., 1988 та ін.).

Виявлені особливості психофізіологічного стану слухачів були нами враховані при

розробці експериментальної програми підвищення рівня фізичного стану студентів.

**Висновки:**

1. Вивчення психофізіологічних особливостей студентів 1-4 курсів, іх емоційно-вольового стану показало, що серед юнаків молодших курсів є досить значний відсоток з високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою і нездатністю швидко переорієнтовуватися в нестандартній ситуації.
2. Щодо особливостей стану нервової системи, то серед студентів молодших курсів виявлено значну кількість юнаків з недостатньою силою, рухливістю і врівноваженістю нервової системи (22-48 %)
3. Слід зауважити, що характер навчання у військових вузах, стиль вимогливості і взаємовідносин студентів з викладачами і в колективі формують психіку, розумову діяльність, систему ціннісних орієнтацій студентів. У кінцевому результаті старшокурсники мають значну перевагу за всіма показниками психофізіологічної підготовленості.
4. Отримані результати дослідження дозволяють вирішувати педагогічну і професіональну проблему управління процесом підвищення психофізичної підготовленості, пошуку засобів і форм в їх оптимальному співвідношенні. Саме це й стало предметом дослідження на основному етапі педагогічного експерименту.

Андрій Драчук

**ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Завданням наших експериментальних досліджень було визначити ефективність впливу занять з баскетболу на динаміку фізичної підготовленості студентів. З урахуванням отриманих на попередньому етапі даних педагогічного експерименту нами розроблено комплексну програму, яка за короткий час сприяла вдосконаленню серед студентів молодших курсів необхідних психофізичних якостей і властивостей та формуванню експериментальної і контрольної груп з числа студентів першого курсу.

Організація педагогічного експерименту передбачала декілька етапів, які мали свої завдання, склад засобів і переважну спрямованість на оздоровлення протягом академічних занять з фізичної підготовки студентів та виконання ними самостійних завдань. За основу було взято триступеневу програму тренувальних занять, яка охоплювала три варіанти навантажень, що відрізнялися за періодичністю, потужністю й обсягом.

На першому етапі (вересень–грудень 1999 р.) використовувалися переважно вправи циклічного характеру, які виконувалися безперервним методом протягом 40-60 хвилин і більше з навантаженнями, які складали 50-60% МСК. У комплекс включалися загальнорозвиваючі, спеціально-підготовчі, змагальні, а також спеціальні вправи на тренажерах з переважною спрямованістю на розвиток «відстаючих» фізичних якостей.

При розробці комплексів переслідувалася мета постійного розвитку фізичних якостей. Спочатку увага акцентувалася на вдосконаленні швидкісно-силових якостей, потім – на швидкості. Гнучкість переважно розвивалася протягом перших трьох місяців, далі вона тільки оптимально підтримувалася. На всіх заняттях здійснювалося вдосконалення витривалості, характер прояву якої видозмінювався залежно від вирішення завдань розвитку - швидкісної, силової, швидкісно-силової.

На другому етапі (січень–березень 1999 р.) використовувалися переважно швидкісно-силові вправи, які виконувалися в інтервальному режимі. Потужність навантажень чи темп виконання вправ досягав 60-70 % від максимуму цих величин, а тривалість інтервалів роботи – від 3 до 15 хвилин.Періоди роботи чергувалися з періодами відпочинку такої ж тривалості. Кількість вправ не перевищувала 8-10, кількість повторень 5-6 разів.

На третьому етапі (квітень-червень 1999 р.) використовувався комплексний підхід до підбору вправ, які стимулювали як аеробну, так і анаеробну продуктивність, були спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних і спеціальних якостей, необхідних для успішної діяльності офіцера-прикордонника. Використовувалися загальнорозриваючі і прикладні вправи, стрибки, елементи акробатики, вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням (з гантелями, еспандерами, на тренажерах), біг на короткі і середні дистанції, кросова підготовка, метання, долання смуги перешкод; боротьба з елементами рукопашного бою, плавання; спортивні ігри, марш-кідки.

Зміст занять в експериментальній групі формувався з урахуванням сучасних рекомендацій розвитку і вдосконалення фізичних якостей. Зокрема, розвиваючи силові можливості курсантів, ми враховували рекомендації В.К. Петрова, В.М. Платонова, М.М. Булатової, Т.О. Вомпа; під час швидкісно-силової підготовки і розвитку вигривалості – Ю.В. Верховського, В.П. Філіна; А.Г. Железнякова, М.Я. Набатікової. В основі розвитку рівноваги, вестибулярної стійкості – рекомендації С.Я. Бопларевського, О.С. Куца.

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимулюючий вплив на студентів. Виходячи з того, що систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчальної роботи, нами широко застосовувався спортивно-ігровий метод у виріщенні поставлених задач при проведенні занять з баскетболу.

На всіх грохах етапах ми суворо дотримувалися правила: оптимальний педагогічний ефект досягався тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів тощо.

Заняття з переважною спрямованістю на підвищення рівня удосконалення фізичних якостей проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза вправочування). Далі оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (з великими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрачення резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми).

Послідовність розвитку фізичних якостей була такою: спочатку вправи на швидкість, потім на силу, а в кінці – на вигривалість. Під час групових формах занять послідовність роботи слухачів деяло змінювалася залежно від місяця проведення, кількості інвентарю та обладнання.

Способ побудови навчального процесу передбачав визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість занять і малих циклів у ньому, динаміку (підвищення, зниження) навантаження, поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості і окремих її показників ми заставляли результати кожного курсанта з "моделями" (Державними тестами) рівня розвитку фізичних якостей.

## Результати дослідження.

Отримані результати співставлення вихідних даних і кінця педагогічного експерименту (табл.1.), показали, що використання експериментальної програми значно покращило всі досліджувані показники фізичної підготовленості першокурсників.

Аналіз даних, наведених у таблиці 1, показав, що за навчальний рік в експериментальній групі швидкість бігу на 100 м збільшилася на 0,62 с ( $P < 0,001$ ). У контрольній групі також відбулися значні зміни: швидкість покращилася на 0,14 с ( $P < 0,01$ ).

Таблиця 1

**Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості  
слухачів експериментальних і контрольних груп**

Етап дослідження	N	Групи	$Mx \pm Smx$	Загальний приріст	P
Швидкість (біг 100 м, с)					
В.Д.	50	ЕГ	$13,81 \pm 0,06$		
К.Д.	25		$13,19 \pm 0,04$	0,62	0,001
В.Д.	50	КГ	$13,81 \pm 0,06$		
К.Д.	25		$13,67 \pm 0,05$	0,14	0,01
М'язова сила (підтягування на перекладині, разів)					
В.Д.	50	ЕГ	$14,2 \pm 0,05$		
К.Д.	25		16,3	2,1	0,001
В.Д.	50	КГ	$14,2 \pm 0,05$		
К.Д.	25		$14,8 \pm 0,07$	0,6	0,001
Витривалість (біг 3000 м, хв. с)					
В.Д.	50	ЕГ	$14,12 \pm 0,17$		
К.Д.	25		$12,56 \pm 0,13$	1,56	0,001
В.Д.	50	КГ	$14,12 \pm 0,17$		
К.Д.	50		$13,54 \pm 0,22$	0,58	0,05
Частота рухів рук (разів за 30 с)					
В.Д.	50	ЕГ	$56,6 \pm 2,92$		
К.Д.	25		$66,8 \pm 1,98$	9,8	0,001
В.Д.	50	КГ	$56,6 \pm 2,92$		
К.Д.	25		$57,2 \pm 2,34$	2,4	0,05
Частота рухів ног (разів за 30 с)					
В.Д.	50	ЕГ	$35,7 \pm 0,46$		
К.Г.	25		$39,8 \pm 0,41$	4,1	0,001
В.Д.	50	КГ	$35,7 \pm 0,46$		
К.Д.	25		$36,8 \pm 0,51$	1,1	0,05
Швидкісно-силові якості (стрібок у довжину з місця, см)					
В.Д.	50	ЕГ	$236,9 \pm 1,77$		
К.Д.	25		$257,4 \pm 2,13$	21,5	0,001
В.Д.	50	КГ	$236,9 \pm 1,77$		
К.Д.	25		$242,6 \pm 2,34$	5,3	0,001
Спритність (біг 4 x 9 м, с)					
В.Д.	50	ЕГ	$9,6 \pm 0,04$		
К.д.	25		$8,6 \pm 0,05$	1,0	0,001
В.Д.	50	КГ	$9,6 \pm 0,04$		
К.Д.	25		$9,4 \pm 0,06$	0,2	0,001
Гнучкість у нахилі тулуба вперед з положення сидячи (см)					
В.Д.	50	ЕГ	$12,6 \pm 0,24$		
К.Д.	25		$17,8 \pm 0,19$	5,2	0,001
В.Д.	50	КГ	$12,6 \pm 0,24$		
К.Д.	25		$14,7 \pm 0,26$	2,1	0,001

Продовження таблиці 1

Статична рівновага (с)					
ВД	50	ЕГ	8,7 ± 0,06		
КД	25		16,4 ± 0,08	7,7	0,001
ВД	50	КГ	8,7 ± 0,06		
КД	25		9,1 ± 0,04	0,4	0,001

Примітка. ЕГ – експериментальні групи, КГ – контрольні групи В.Д – вихідні дані, КД – дані в кінці експерименту

Зіставленням абсолютних середніх показників швидкості експериментальних і контрольних груп виявило, що завдяки вищим темпам приросту юнаки експериментальної групи більше, ніж у три рази збільшили загальний приріст з бігу на 100 м (табл.2).

У розвитку м'язової сили зрушення в експериментальній групі в підтягуванні на перекладині склали 2,1 рази, в той час як у курсантів контрольної групи покращилися результати всього у 0,6 разів.

Різниця в абсолютних показниках м'язової сили зумовлена вищими темпами приросту результатів у студентів експериментальної групи – 14,8 % проти 4,2 % (табл. 2).

Таблиця 2

**Характеристика темпів приросту в показниках фізичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах за 1999-2000 навчальний рік**

Показники фізичної підготовленості	Групи	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)	P
Біг 100 м (с)	ЕГ	0,62	4,7	0,001
	КГ	0,14	1,0	0,01
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ	2,1	14,8	0,001
	КГ	0,6	4,2	0,001
Біг 3000 м (хв с)	ЕГ	1,56	12,4	0,001
	КГ	0,58	4,3	0,05
Час готових рухів рук (разів/30 с)	ЕГ	9,8	18,0	0,001
	КГ	2,4	1,1	0,05*
Частота рухів ніг (разів/30 с)	ЕГ	4,1	11,5	0,001
	КГ	1,1	3,1	0,05*
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	21,5	8,7	0,001
	КГ	5,3	2,4	0,05*
Гнучкість у іахилі тулуба вперед (см)	ЕГ	5,2	41,3	0,001
	КГ	2,1	16,7	0,001

Продовження таблиці 2

Статична рівновага (с)	ЕГ	7,7	88,5	0,001
	КГ	0,4	4,6	0,001
Спритність (біг 4 x 9 м.) с	ЕГ	1,0	11,6	0,001
	КГ	0,4	2,1	0,001

Примітка: \* - розбіжності в результатах дослідження фізичної підготовленості невірогідні.

Авторська методика вдосконалення фізичної підготовленості слухачів значною мірою вплинула на кількісні і якісні показники швидкісно-силових можливостей юнаків експериментальної групи (табл. 1).

Так, довжина стрибка у них порівняно з однолітками з контрольної групи збільшилася на 21,5 см, у той час як у контрольній групі на 5,3 см ( $P < 0,001$  і  $P > 0,05$ ). Річні темпи приросту (табл. 2) у юнаків експериментальної групи становили 8,7 %, контрольної – 2,4 %.

У показниках витривалості, на відміну від швидкісно-силових можливостей, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбулися статистично вірогідні зміни. Студенти експериментальної групи покращили свої результати з бігу на 3000 м на 1,56 хв, контрольної групи – на 0,58 хв. Але в темпах приросту юнаки експериментальної групи мали перевагу майже в три рази – 12,4 % і 4,3 %, що й визначило кращі показники студентів експериментальної групи за абсолютним середнім результатом – 12,56 хв.

Використання в навчальному процесі комплексу вправ на швидку координацію рухів позитивно вплинуло на частоту рухів рук, ніг (табл. 1) і на розвиток спритності студентів експериментальної групи.

#### Література:

- Белов В.И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных средств: Сб науч. трудов /Общ ред В.Д.Сонькин. – М., 1991 – С. 87-90
- Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: Автореф дис... канд. наук з фізич вихов. – Луцьк. 1999. – 21 с.
- Єдинак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення: Автореф дис .. канд. пед наук. - - К.:УДУФВіС, 1997. – 25 с
- Кущ А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения Центральной Украины. Монография. – К.: Искра, 1993. – 225 с.
- Biddle S. Exercise and phychosocial health Research Quarterly for Execise and Sport 1995 - P. 292-297/
- Jams F/ Physical Activity Cridines for Adolescent's // Special issue of Pediatric Exerciene, Sciene, Volume 6(4), 1994. – 176 p

Наталія Войнович

## РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТИВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО МАЙБУТНЬОЇ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Студентський період професійної підготовки до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності є одним з важливих етапів становлення особистості професіонала. Сьогодні, як ніколи, особливо відчутним є попит на людей творчих, ініціативних, активних, відповідальних, ділових. Зростає роль психологічних знань у формуванні висококваліфікованого спеціаліста,

його професійної культури, людської компетентності. Одним із шляхів оптимізації навчально-виховного процесу студентів є розвиток і формування їх пізнавальної активності.

Проблему активізації навчання розробляли психологи й педагоги, філософи й соціологи на всіх етапах розвитку школи. Зокрема це – А.С.Рубінштейн, А.Петровський, Г.С.Костюк, А.Аристова, Т.Шамова, Т.Щукіна та інші. Філософи зазначають, що «Активність є певною характеристикою діяльності, яка може бути більш-менш активною» [3]. Як риса особистості активність проявляється в енергійній діяльності, праці, навчанні, громадському житті тощо [5]. С.Ожсов наводить значення слова «активний»- діяльний, енергійний, діючий, розвинений [4].

Проблема активності є досить актуальною і потребує перегляду поглядів з позиції сучасної психології та нових наукових напрямків (акмеології, герентології та ін.). Більшість психологів, як вітчизняних так і зарубіжних, розкривають це поняття через «діяльність». Активність соціального суб'єкта, його активна діяльність – це особлива форма взаємодії суб'єкта з навколоишнім середовищем, особливий стан діяльності, що характеризується позитивною і яскраво вираженою суб'єктивною стороною. Вивчення даної категорії психології педагогічної діяльності зумовлене тим, що активність є показником професіоналізму вчителя, одним із факторів його особистісного становлення.

В Лозова доводить, що між активністю та діяльністю, в якій формується активність, існує діалектичний взаємозв'язок [3]. Проте не слід пізнати активність зводити до пізнавальної діяльності. В цьому разі проблема активізації навчання розв'язувалася б сама по собі. будь-яка діяльність студентів є активною. С.Рубінштейн також вбачав відмінність між активністю й діяльністю: «Про всякий психічний процес сприйняття, мислення тощо ми говоримо, що він становить єдину змісту й процесу, і підкреслюємо його активний характер. Але мислення як процес - це для нас активність, а не діяльність. Про діяльність і дію в специфічному значенні слова ми будемо говорити тільки там, де є вплив, зміна, оточення. Діяльність у власному розумінні слова – це предметна діяльність, це практика» [6].

Розглядаючи проблему формування активної пізнавальної діяльності, вчені розуміють під нею навчально-пізнавальну діяльність, в процесі якої викладач мобілізує інтелектуальні сили студентів на досягнення конкретної мети навчання й виховання. При цьому відбувається свідоме цілеспрямоване пізнання нового, проявляється здатність до свідомого творення. Успіх процесу навчання (конкретніше - учіння) залежить від ставлення до самого процесу засвоєння знань. Сталаєння до учіння розглядається вченими як своєрідне психічне утворення у структурі особистості студента. Воно є одним із особливих видів ставлення до інтелектуальної діяльності. Іншими словами, ставлення до учіння є окремим видом ставлення до діяльності, яка і визначається учінням. Саме ж учіння є специфічною формою пізнавальної діяльності студента, спрямованої на забезпечення його інтелектуальних потреб, оволодіння досвідом попередніх поколінь, зафікованих у матеріальній і духовній культурі суспільства. Пізнавальні інтереси, потреби людини тісно пов'язані із ставленням до учіння і таким чином активізують навчальний процес. Потреба при цьому виступає носієм ставлення, а ставлення в свою чергу активізує задоволення потреб. Інтерес відбувається дійсність, а людина, відтворюючи її, обов'язково виявляє своє ставлення до неї. За Г.І.Щукіною (1971) інтерес є формою прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення мети діяльності й тим самим сприяє орієнтації в навколошньому світі, ознайомленню з новими фактами, повністю і глибшому відображенням дійсності. Суб'єктивно інтерес виявляється в емоційному, якого набирає процес пізнання. Задоволення інтересу не веде до його згасання, а викликає появу нових інтересів, які відповідають значно вищому рівню пізнавальної діяльності. Інтересу динаміці свого розвитку може перетворюватись на склонність як прояв потреби у здійсненні діяльності, викликаної інтересом.

Пізнавальний інтерес є важливим мотивом учіння, який лежить в основі позитивного ставлення до учіння. У дидактиці формування позитивного ставлення до засвоєння знань відоме під назвою «формування позитивної мотивації». Часом цей термін вживають не зовсім точно [2]. Мотив – це спонукальна причина дій і вчинків індивіда, зумовлена потребами. Мотив стимулює активність, сприяє реалізації намірів і мети навчальної діяльності [1].

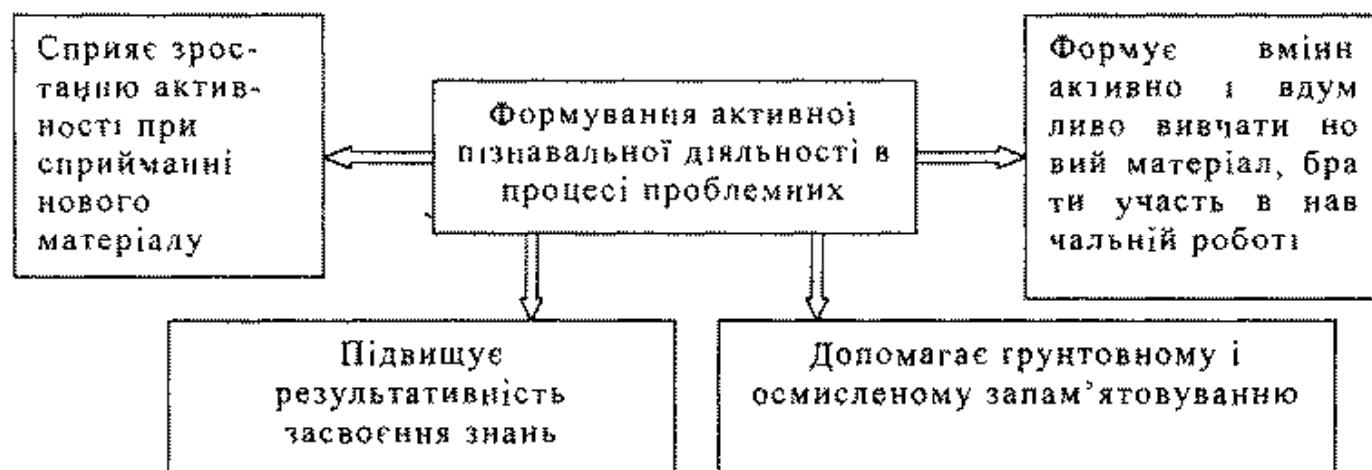
Важливою складовою активізації навчання – виховного процесу є завдання самореалізації особистості, сформульоване відомим американським вченим А.Маслоу в його

теорії мотивації. Розглядаючи ієрархію потреб, А.Маслоу в якості вищих виділяє потреби в самоствердженні і самореалізації особистості. З урахуванням іх задоволення можна виділити три аспекти підготовки майбутніх спеціалістів до спортивно-педагогічної діяльності:

- 1) професійно-педагогічний – набуття майбутніми спеціалістами спеціальних знань і навичок, котрі необхідні для успішної спортивно-педагогічної діяльності;
- 2) особистісний – самоствердження і самореалізація індивіда,
- 3) соціальний – соціалізація особистості і внесення її вкладу в розвиток навчання і виховання

Основою активності особистості є також цінності, що нею прийняті. Вони суттєво впливають на професійне становлення особистості, регулюють її поведінку. Ефективному засвоєнню знань в сфері спортивно-педагогічної діяльності, трансформації цінностей повідомлень у власні цінності реципієнта сприятимуть наступні умови: включення майбутніх спеціалістів у розвивальні ситуації і середовище, яке активує власні задатки і здібності, розкріпачення особистості в процесі спілкування; реалізація відкритої особистісної позиції; психотерапія станів свідомості, психокорекція поведінки, прожиття особистісного досвіду як початкового, так і наступного, нового, саморегуляція переживань і діяльності, яка здійснюється; самооцінка майбутніх вчителів фізичної культури, тренерів.

Забезпечення умов, що розвивають особистість, досягається різними шляхами, які включають елементи соціально-психологічного тренінгу, інтенсивно-інноваційних методів навчання, техніки людських взаємовідносин, психотехніки саморегуляції, аутотренінга, та інших засобів самоактуалізації. Не слід забувати про традиційне проблемне навчання, при якому формування пізнавальної активності відбувається значно ефективніше. Адже навчання з елементами проблемності із застосуванням пошукових прийомів і стану емоційного збудження та інтелектуального ускладнення спонукає людей до активної пізнавальної діяльності, розвиває її мислення і здібності. В ході продуктивної мислительної діяльності студентів інтегрується засвоєний мінімум вивченого програмового матеріалу з новими поняттями. А це сприяє забезпеченню активного інтересу до процесу навчання на занятті, до швидкого виходу з проблемної ситуації. Як відомо, мислимо чи тими поняттями, якими владіємо, тобто які розуміємо. Новими, не усвідомленими поняттями не можна оперувати. Новий підхід до технології проблемного навчання полягає в тому, що нові поняття пов'язуються з близькими до них. При цьому викладач повинен орієнтуватись на постійно дюче вогнище мислительної діяльності, де можуть інтегруватися й пов'язуватися певні поняття, факти нового матеріалу. Для цього слід підібрати і сформувати в студентів завдання, яке б утримувало їх весь час у стані пошуку.



Таким чином, розвиток пізнавальної активності, формування позитивного ставлення до навчання (обумовлене пізнавальними інтересами, мотивами, цінностями) сприяє активізації навчального процесу, удосконаленню підготовки педагогічних кадрів, в тому числі організаторів масової фізичної культури і спорту (вчителів фізичної культури, тренерів-інструкторів з окремих видів спорту). Реалізація принципу оптимізації навчального процесу (крім врахування найсприятливіших векторів наукової організації праці) покликана також

забезпечити переорієнтацію від засвоєння знань про об'єкти до самоактуалізації особистості, культивування її активності та творчого потенціалу.

**Література :**

1. Лозинська В. С. Психологія і педагогіка: основні положення. – К., «ЕксоВ», -1999 -С.225
2. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности. - М.,1988
3. Лозова З І. Пізнавальна активність школярів: Спецкурс із дидактики.-Х , 1990. - С.89
4. Ожегов С.И Словарь русского языка /Под редакцией чл -кор АН СССР Н Ю.Шведовой-20-еизд./-М.,1988 -С 750
5. Педагогическая энциклопедия. Т.1.. - М..1964.-С.61
6. Рубинштейн С.Л Проблеми общей психологи-и -М.,1973 -С.99

Тетяна Овчаренко, Світлана Бенедь, Наталія Карабанова,  
Лариса Чеханюк, Тетяна Цюпак

## **ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВУЗІ.**

Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні, вимагають істотних змін і реформування системи освіти загалом, яка має забезпечити кожному громадянину України реальні умови для інтелектуального, духовного, фізичного розвитку; для підвищення та галузьно-культурного і професійного рівня, який відповідає кращим світовим стандартам.

Відповідно до концепції національної освіти, законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» значно зростають вимоги до фахівців галузі «Фізичне виховання», що обумовило з'яву цивільних напрямів багатоступеневої підготовки спеціалістів. Важливим кроком у вдосконаленні системи підготовки фізкультурних кадрів стало виділення у передіку кваліфікаційних спеціальностей, затвердженому Кабінетом Міністрів України, самостійної галузі «Фізичне виховання і спорт», що дало змогу розпочати підготовку спеціалістів з профілюючими спеціалізаціями

- Фізичне виховання , 8 010201,
- Рекреація, оздоровча фізична культура, 8 010202.
- Фізична реабілітація, 8 010203;
- Олімпійський та професійний спорт, 8.010204;
- Фізична підготовка в Збройних Силах, 8 010205

Нова система підготовки кваліфікованих кадрів, з одного боку, забезпечує відновленість між рівнем науково-теоретичної підготовки спеціаліста і профілем його майбутньої практичної діяльності, а з іншого – потребу постійного поповнення та оновлення професійних знань, самовдосконалення та самовиховання. Тих знань, які набувають студенти під час навчання у вузі, стає недостатньо не тільки з часом, іх нестача відчувається з перших років самостійної професійної діяльності. У зв'язку з цим, важливою умовою професійної підготовки сучасного спеціаліста є перехід до системи безперервної освіти, яка повинна мати випереджаючий характер і враховувати потреби завтрашнього дня у підготовці, перепідготовці та підвищенні кваліфікації фахівців. Сучасна вища школа повинна не тільки класти міцний фундамент знань, але й надати можливість самостійно їх поповнювати і оновлювати в міру необхідності. В навчальному процесі щораз більшого значення набуває самостійність студента, його активність, здатність творчо працювати над собою.

Отже, успіх у роботі вищої школи з підготовки висококваліфікованих спеціалістів може бути досягнутий за умови інтенсифікації всього навчально-виховного процесу, перехід від масового валового навчання до посиленого індивідуального підходу, розвитку таорчих здібностей майбутніх спеціалістів, спираючись на їх самостійну роботу, активні форми і методи навчання.

До найефективніших форм затулення студентів до самостійної таорчої діяльності, розвитку їх пізнавальної активності в процесі навчання у вузі відноситься самостійна робота – один із важливих факторів підвищення якості навчання і підготовки спеціалістів.

В сучасній педагогічній літературі існує багато різноманітних трактовок та кваліфікацій

самостійної роботи [1,5,4]. Різні науковці в своїх дослідженнях роз'єднують поняття «самостійна робота» і «самостійна діяльність». Одні автори [5,4] трактують самостійну роботу як вид навчальної діяльності, в ході якої виконуються індивідуальні, групові, або фронтальні завдання під загальним керівництвом викладача [2]. Інші [1,3] вважають, що самостійна робота – це дидактичний засіб навчання, форма організації навчальної пізнавальної діяльності. Такі розбіжності викликані, очевидно, тим, що дані терміни не зовсім обґрунтовано розповсюджені на різні, хоча і тісно взаємопов'язані явища.

Для визначення сутності самостійної роботи важливо з'ясувати, що слід вважати самостійним. В широкому розумінні будь-яка діяльність в процесі навчання (слухання, читання літератури, пояснення) індивідуальна і, в такому сенсі самостійна. Однак, ми пов'язуємо термін «самостійна робота» з особливим зразком організаційної діяльності, тобто самодіяльністю студентів, основними ознаками якої є: відсутність допомоги з боку викладача, усвідомлення мети роботи, творча переробка знань, здобуття нових знань.

Таким чином, необхідно розмежувати такі поняття як «самостійна робота», «самостійна пізнавальна діяльність», «навчальне завдання». Ми вважаємо самостійну роботу дидактично обґрунтованою формою, а навчальне завдання, – як засіб організації самостійної пізнавальної діяльності студентів. Таке співвідношення цих основних понять дозволяє послідовно розглядати дидактичний, психологічний і організаційний аспекти даної проблеми.

Таким чином, самостійна робота є однією із основних форм організації управління діяльністю студентів у навчально-виховному процесі сучасної вищої школи. Самостійна діяльність розглядається як цілеспрямований процес, який організовується для вирішення конкретних навчально-пізнавальних завдань. Самостійна пізнавальна діяльність студентів передбачає пошук нових знань за допомогою самостійно обраних засобів. Слід мати на увазі, що підвищення ролі самостійної роботи в навчальному процесі не зводиться тільки до збільшення годин на цей вид праці, але потребує якісних змін в інших видах навчальної діяльності. Оскільки навчальний процес являє собою цілісну систему, де всі сторони тісно взаємопов'язані, зміна одного з елементів системи потребує відповідної зміни інших. Тому організація самостійної роботи передбачає одночасно вдосконалення і таких важливих форм навчальної діяльності як лекцій, семінарських, практичних занять, спецкурсів тощо.

Практичний досвід показує, що самостійну роботу студентів стимулюють насамперед проблемі лекції, які матимуть методологічний характер, висвітлюють вузлові питання, містять рекомендації для самостійного вирішення складних проблем. Розвиткові творчості студентів сприяють і різноманітні форми та методи позанавчанської виховної роботи. Наприклад, організація дискусійних клубів, клубів за інтересами, проведення конференцій, конкурсів, олімпіад, тощо. Такий підхід до планування навчально-виховного процесу сприяє формуванню стійкого інтересу до своєї майбутньої роботи, вихованню свідомого стаалення до процесу засвоєння знань, створює передумови для безперервної самоосвіти після закінчення вузу.

При організації самостійної роботи студентів у вузі виникає цілий ряд проблем, що вимагають, наприклад:

- удосконалення навчальних планів, які повинні передбачати розвиток демократичних зasad у плануванні та організації навчально-виховного процесу у вузі з урахуванням набутого досвіду й особливостей конкретних регіонів;
- орієнтації навчально-виховного процесу на творчу пізнавальну діяльність студентів, забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до підготовки фахівців;
- розробки комплексної системи самостійної роботи в різних навчальних курсах разом з відповідними методичними рекомендаціями:

  - вдосконалення матеріально-технічної бази, яка має забезпечити взаємозв'язок;
  - фундаментальної і практичної підготовки спеціалістів;
  - забезпечення студентів навчально-методичною та науковою літературою, навчальними посібниками;
  - широкого застосування технічних засобів навчання, розробки і впровадження комп'ютерних програм.
  - застосування ефективних форм і методів контролю та оцінки знань студентів.

Таким чином, організація самостійної роботи студентів потребує інтенсифікації та ін-

дивідуалізації всього процесу навчання і виховання з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності. Насамперед зростають вимоги до методичної роботи кафедр, до розробки і якості навчально-методичних посібників, комплексної системи самостійної роботи. Особливу увагу кафедри повинні приділяти вдосконаленню форм контролю за самостійною роботою студентів, наданню їм допомоги в оволодінні навичками та прийомами роботи з літературою, вмінням користуватися каталогами, довідниками, сучасними засобами інформації з метою пробудження в них інтересу до самостійної пізнавальної діяльності.

### **Література:**

1. Горохова В.С., Кукушкина И.В. Проблемное обучение как важнейший метод активизации самостоятельной работы студентов. В сб. «Организация самостоятельной работы студентов в процессе изучения общественных наук»; Л., ЛГУ, вып. 6, 1989.
2. Есипов Б.П. Самостоятельная работа учащихся на уроке. - М., 1961.
3. Иоганzen Б.Г. Научная Организация самостоятельной работы студентов. Томск, 1970.
4. Лернер И.А. Дидактическая система методов обучения. - М., 1976.
5. Пидкастыш П.И. Самостоятельная деятельность учащихся. - М., 1972.

## ПІДГОТОВКИ ТА ПЕРЕПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Генадій Ложкин, Ірина Толкунова

### ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ

Расширение диапазона профилирующих специальностей, по которым осуществляется программное обучение в Национальном Университете физической культуры и спорта Украины, ставит необходимость включения в программу подготовки специалистов соответствующего профиля учебных дисциплин, значимых для их будущей деятельности.

В последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, формируется новое научное направление - «Психология здоровья». Эта наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Объектом психологии здоровья является «здоровая», а не «больная» личность, из чего следует, что психология здоровья видит в качестве своей задачи то, как делать больных людей здоровыми.

Направления исследований в области психологии здоровья существуют следующие:

- роль психологических факторов в сохранении, укреплении и развитии здоровья;
- внутренняя картина здоровья;
- методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности.

Одной из основных задач психологии здоровья является разработка способов мотивации человека к сохранению, укреплению и развитию своего здоровья. В этой связи представляют интерес такие факторы мотивации здорового образа жизни как

- знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию, и почему;
- положительное отношение к жизни, взгляд на жизнь как на праздник;
- развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить жизнь.

Здоровье можно рассматривать как процесс, обеспечивающий жизнедеятельность, необходимые качества жизни и достаточную его продолжительность. Также - в качестве оптимальной предпосылки для выполнения человеком намеченных жизненных целей. Таким образом, психология здоровья включает в себя практику поддержания здоровья человека от его зачатия до смерти, представляет собой психологическую базу в научной парадигме валеологии.

В связи с вышеизложенным, нами предложен курс «Психология здоровья» как учебной дисциплины для студентов университета. Основное содержание курса можно представить так:

1. Предмет, цели и задачи психологии здоровья
2. Основные представления о здоровой личности.
3. Теории развития личности.
4. Психология качеств зрелой личности
5. Гендерные особенности психологической поддержки
6. Особенности психологической защиты у взрослых и детей.
7. Место и роль психологической службы
8. Тренинги и уверенности в себе

К задачам психологии здоровья можно отнести повышение уровня психологической культуры. Подразумевается степень совершенства, достигнутая в овладении отраслью психологических знаний и психической деятельностью, а также - определение путей и условий для самопознания, самоосуществления и самореализации.

Рассмотрение основных направлений психологии через призму оценки здоровья

личности нам представляется в теоретическом обосновании и изложении основных представлений о норме и патологии личности

Зрелая личность выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия, спонтанно принимает решения: какие чувства испытывать, каким образом их выражать. Конгруэнтность личности выражается и в соответствии его поступков и переживаний. «Я делаю то, что мне интересно. И то, что я делаю, мне интересно»

Одной из сложнейших проблем в психологии и медицине считается определение нормы и патологии личности. Существует несколько направлений, например, нормальных людей вообще не существует, каждый человек - не норма, а отклонение от нес. Доказательством этого тезиса служит характеристика современного общества. В обществе существует тезис, который гласит, что ненормальных людей нет, патология не существует. Негативные отношения между людьми нормальны, ибо такова природа человека. Психически больные люди рассматриваются как жертвы патогенного общества, которое признает сумасшедшими тех, кто не признает предписания религии и государства.

Определяющими границы между нормой и патологией могут быть следующие:

- способность к концентрации внимания на предмете;
- удержание информации в памяти;
- способность к ее логической обработке;
- адекватная ориентация в пространстве и времени

В.Н.Мясидев считал, что основным в оценке психического здоровья является нарушение способности адекватно решать жизненные задачи и адекватно вести себя в социальной среде

Вышеперечисленные направления тем могли бы быть освещены в учебных занятиях, посвященных основным представлениям о здоровой личности.

Определенный интерес представляет теория развития личности в понимании основных концепций психологии здоровья. Так, решающим, согласно учению В.Франкла, является не стремление к удовольствию, власти и счастью как самоцель, а обретение смысла во всем. К примеру, секс с целью получения чистого удовольствия (по В.Франклу) несовместим с гуманистическим представлением об облике человека и с этическим принципом поиска смысла во всех сферах. Для человека существуют три возможности достичь смысла и получить от этого удовлетворение:

- 1) выполнить какое-либо дело или что-нибудь создать;
- 2) чего-то ожидать или кого-то любить;
- 3) преодолеть сложную драматическую ситуацию, которую нет возможности изменить.

Последователь и ученик В.Франкла - немецкий психолог И.Энкельман в основе своей системы достижения успеха ставил 14 принципов раскрытия личности. Ключевыми понятиями теории являются «победители» и «воодушевление». Однако, теория не проповедует «кулачное» право, а призывает максимально использовать в достижении успеха умственные и интеллектуальные способности. Интересен вывод о том, что агрессия носит разрушительный характер и отрицательно влияет на здоровье человека. Агрессивные действия ведут к разрушениям в любой сфере, поэтому никак не могут увеличаться успехом, потому что успех - это всегда созидание.

Большое значение в процессе изучения проблемы психологии здоровья имеет теория самоактуализации А.Маслоу. Особый интерес представляют исследования «биологических корней ценностной жизни». Одним из восьми путей самоактуализации А.Маслоу видит жизнь человека как процесс постоянного выбора: либо движение к большей защите, боязни, либо выбор продвижения и роста. Рост личности достигается как продукт ее устремления к более высоким целям к поиску истины, счастья, справедливости. Стремление к более высоким потребностям и целям оказывает на психологическое здоровье.

Дурные привычки, механизмы психологической защиты мешают росту, уменьшают гибкость и открытость человека.

Таким образом, гуманистическая психология - это изучение человека, при котором допускается, что он как существо свободен и ответственен за свои действия и их последствия для своего нормального бытия и роста.

Психология здоровья, принимая все существующие теории личности, призвана расширять возможности восприятия и адаптивного поведения человека в его жизненной среде. Расширение рамок сознания неизбежно приводит к пониманию человеком его невостребованных способностей и безграничных возможностей, что может побудить жить настолько полно, насколько динамичным будет процесс осознания и реализации этого безмерного потенциала.

**Література:**

1. Ананьев В А Введение в психологию здоровья: Учебное пособие - Спб Балтийская Педагогическая Академия, 1998. - 148 с
2. Маслоу А Новые рубежи человеческой природы/Пер с англ М Смысл, 1999 - 425 с
3. Пайнс Э , Маслач К. Практикум по социальной психологии - Спб.: Издательство «Питер», 2000 - 528 с
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб пособие/Под общей ред А А Крылова, С А Маничева - Спб Издательство «Питер», 2000 - 560 с
5. Социальная психология личности в вопросах и ответах. Учеб пособие/Под ред В А Лабунской. - М., 1999 - 400 с
6. Хрестоматия «Психология личности». - Спб : 1996. - 88 с
7. Энкельман Николаус Б Власть мотивации. Харизма, личность, успех. Пер с нем. - М 1999 - 272 с.

Надія Мацкевич

## **МІСЦЕ І РОЛЬ «ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фундамент здоров'я людини закладається в дитячому віці. Тому соціальна значущість фізичного виховання підростаючого покоління і негативні тенденції його стану підвищують роль учителя початкової школи, який зможе на належному рівні проводити роботу з фізичного виховання.

Важливим є пошук найбільш ефективних засобів удосконалення педагогічної освіти.

В умовах педагогічного училища сучасна система підготовки майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання передбачає вивчення комплексу спеціальних, психолого-педагогічних і медико-біологічних дисциплін.

Так, з метою підготовки студентів до навчальної і позакласної роботи з фізичного виховання, основною складовою навчальних планів відділу «Початкове навчання» у педагогічному училищі є спеціальний предмет «Теорія і методика фізичного виховання». Якість підготовки студентів з даного курсу набуває на сучасному етапі особливого значення, адже від результатів праці майбутнього вчителя значно залежить стан здоров'я, рівень працевдатності і навіть професійне майбуття учнів.

Мета викладання предмету «Теорія і методика фізичного виховання» полягає у вивченні студентами педагогічного училища загальних питань теорії і методики фізичного виховання, особливо дітей молодшого шкільного віку, а також практичну підготовку, набуття умінь і навичок, необхідних для самостійної професійної діяльності. Навчальна робота з цього курсу проводиться у формі обов'язкових теоретичних і практичних навчальних занять, педагогічної практики, а також самостійної роботи учнів.

Одне з провідних місць в діяльності викладачів педагогічного училища займають теоретичні заняття. Ця форма роботи забезпечує базисні уявлення про предмет, закладає основу глибоких і міцних знань. Теоретичні заняття проводяться у формі уроків, які озброюють чайбутнього педагога знаннями про мету, завдання, засоби, національні традиції, принципи і

побудову системи фізичного виховання, сутність і закономірність навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей, різні форми роботи з фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку. Предмет «Теорія і методика фізичного виховання» в педагогічному училищі забезпечує становлення майбутнього вчителя, націлює його на сучасні підходи до планування й організації фізичного виховання, аналізує його форми, методи, особливості заняття з учнями початкової школи, рівень їх підготовленості та стан здоров'я; спрямовує діяльність майбутнього вчителя на підготовку учнів до самовдосконалення, дотримання здорового способу життя, на співпрацю з родинами учнів.

Одним з чинників, які обумовлюють ефективність педагогічної праці, є уміння реалізувати в процесі виховання отримані на заняттях знання. Так, ми пропонуємо навіть суто теоретичні питання розглянути з практичної сторони. Наприклад, у першій темі «Фізична культура і спорт в Україні», розглядаючи питання «Завдання фізичного виховання», студентам пропонується дати відповідь у формі бесіди з дітьми, або батьками.

Для формування умінь викладати інформацію у процесі навчально-виховної роботи можна запропонувати під час перевірки знань з питання «Історія розвитку фізичної культури і спорту в Україні» дати відповідь у формі бесіди з учнями. Отже, такі завдання є одним з кроків формування готовності майбутнього вчителя до різних форм роботи з фізичного виховання.

Зміст теоретичних занять курсу «Теорія і методика фізичного виховання» зазнає змін відповідно до нової соціальної ситуації, сучасних тенденцій розвитку системи фізичного виховання та наукових досліджень. Так, з погляду на те, що футбол, як найбільш популярний та доступний засіб фізичного виховання, може бути основою у засвоенні учнями різних ігрових понять і навичок, активно допомогти в оздоровленні, фізичній підготовці школярів, та відповідно до змін і доповнень, які відбулися в шкільних програмах, додаються нові питання в програму курсу «Теорія і методика фізичного виховання» педагогічного училища [3]. Так, тема «Навчальна програма – основний документ роботи з фізичного виховання в школі» поповнилась новим розділом «Спортивні ігри», який включає оволодіння елементами футболу і баскетболу. На шляху до майбутньої професії наші студенти (а це – більшість дівчата) набувають знань у проведенні спортивно-масових та оздоровчих заходів, в тому числі і з такого виду спорту, як футбол (наприклад, на призи клубу «Шкіряний м'яч»).

Сучасна програма курсу «Теорія і методика фізичного виховання» в педагогічному училищі, розроблена у нас, в темі «Фізична культура і спорт в Україні» виділяє окремим пунктом питання про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Студенти знайомляться з умовами виконання завдань, системою оцінювання, нормативами для дітей 6-9 років.

В курсі теоретичних занять кардинальних змін зазнала тема «Планування і облік роботи з фізичного виховання в школі». Викладаючи цей матеріал, ми беремо за основу «Програми загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів», а також методичні рекомендації «Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури» [1]; «Планування і поурочні розробки навчально-виховного процесу з фізичної культури для семирічних першокласників» [4].

В основу формування сучасних планів підготовки вчителів початкової школи покладено принципи єдності теоретичної і практичної підготовки педагогічних кадрів. Тому в курсі «Теорія і методика фізичного виховання» поряд з теоретичними заняттями проводяться практичні, на яких студенти знайомляться з вправами шкільної програми для 1-4 класів; набувають знань і умінь з методики навчання вправ. Практичні заняття курсу проводяться в педагогічному училищі у формі уроків навчально-методичного характеру. Ці заняття будуються як уроки фізичної культури в школі, водночас викладач дас вказівки з методики навчання і проводить педагогічний аналіз вправ, які вивчаються. Ми пропонуємо в практичні заняття включати фрагменти уроків різних типів, щоб формувати навички проведення вступних уроків, уроків ознайомлення з новим матеріалом, уроків удосконалення, комбінованих і заликових. Одним з найважливіших чинників, які підвищують майстерність майбутнього вчителя, ми вважаємо уміння провести фрагмент уроку, моделюючи виконання завдань:

- а) ознайомлення з технікою виконання вправ;
- б) вивчення техніки виконання вправ;

в) удосконалення техніки виконання вправи.

Наприклад, вправа «стійка на лопатках». Студент повинен знати і вміти провести: на першому етапі підготовчу вправу «качалочка» і стійку на лопатках із зігнутими ногами, на другому етапі – стійку на лопатках з прямыми ногами і на третьому етапі – поєднати цю вправу в комбінацію з іншими акробатичними вправами.

Щоб поглибити набуті на теоретичних заняттях знання про методи ведення уроку, формувати навички їх використання, на практичних уроках, пропонуючи показати і пояснити вправу, ми даемо додатково завдання проаналізувати, якими способами можна організувати учнів для виконання даної вправи, як активізувати їх діяльність.

Практичні заняття формують елементи педагогічної майстерності майбутніх фахівців. Під час проведення таких уроків ми пропонуємо навчальну практику, яка передбачає виконання студентами завдань викладача з подачі команд, пояснення і показу вправ, проведення вправ з групою, шикування і перепикування, проведення ігор, окремих частин уроку. Практичні заняття спрямовані на міцне засвоєння всіх основних методів і прийомів при навчанні дітей фізичних вправ. Наши дії спрямовані на те, щоб майбутні вчителі початкової школи вміли:

- показати вправу загалом, за елементами, в повільному темпі; правильно обрати місце для показу;
- пояснити окремі елементи і вправу загалом;
- визначити раціональніший спосіб організації учнів для виконання даної вправи,
- правильно користуватися термінологією;
- виявити помилки і дати рекомендації щодо правильності виконання;
- забезпечити допомогу і страховку під час виконання вирави,
- вишикувати і перешikuвати учнів

Наприклад, студент отримує завдання на базі своєї групи (в ролі школлярів) провести фрагмент уроку «Ознайомлення з технікою виконання перекиду вперед»

**Вимоги:**

- запропонувати спосіб організації учнів для виконання цієї вправи (потоковий, позмінний, груповий),
- провести підготовчу вправу «качалочка» (перекат назад), порівняти з колобком;
- показати вправу:
  - а) загалом;
  - б) за окремими елементами, в повільному темпі.
- в і – упор присівши – акцент на постановку рук і положення голови;
- відштовхування – акцент, як поставити голову;
- перевертання через голову – акцент на групування;
- завершити групуванням сидячи;
- пояснити техніку виконання паралельно з показом за елементами,
- виконувати з учнями – страхувати, сидячи на колінах з боку, рукою тримати голову учня;
- виявити, виправити помилки (недостатнє групування);
- оцінити [2].

Потрібно зазначити, що в процесі формування професійної готовності майбутніх учителів ми використовуємо різні способи організації студентів, але основною метою є залучення найбільшої кількості їх до діяльності на практичних заняттях. Наприклад, один учень показує вправу, другий пояснює, здійснює страхування, третій виявляє помилки і вказує шляхи їх виправлення, четвертий аналізує діяльність колег.

Ще один приклад розглядаємо питання «Загальнорозвиваючі вправи», група розподіляється на 5-6 підгруп. Кожна отримує завдання підготувати комплекс загальнорозвиваючих вправ з одним із предметів: скакалкою, обручем, м'ячом, палицею

Таким чином, студенти знайомляться з комплексами вправ з різними предметами.

Відповідно до сучасних тенденцій розвитку системи фізичного виховання ми пропонуємо такий розподіл навчального матеріалу в курсі «Теорія і методика фізичного виховання» в

педагогічному училищі (таблиця 1).

Таблиця 1

## Розподіл навчального матеріалу курсу «Теорія і методика фізичного виховання»

№ п/п	НАЗВА РОЗДЛІВ І ТЕМ	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН			
		Всього	Теорет. заняття	Практич. заняття	Показ. уроки
1	Фізична культура і спорт в Україні	2	2		
2	Фізичне виховання учнів початкової школи	4	4		
3.	Навчальна програма – основний документ роботи з фізичного виховання в школі	2	2		
4	Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня	4	2	2	
5	Позакласні форми роботи з фізичного виховання в початковій школі	3	2		1
6.	Урок – основна форма роботи з фізичного виховання	11	10		1
7.	Вивчення програми з фізичної культури для загальноосвітніх закладів 1-11 кл (1-4 класи)				
	- гімнастика	10		9	1
	- рухливі ігри	4		4	
	- спортивні ігри	2		2	
	- ліжна підготовка	2	2		
	- плавання	3	2		
	- легка атлетика	4		4	
8.	Планування і облік роботи з фізичного виховання в 1-4 класах	2	2		
9.	Підготовка місць занять, обладнання, інвентар. Техніка безпеки на заняттях	1	1		
<b>Всього:</b>		<b>54</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>4</b>

Тема «Фізична культура і спорт в Україні» висвітлює питання історичного розвитку фізичної культури в країні, системи фізичного виховання, знайомить з законом України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту». Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації, Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України».

Тема «Фізичне виховання учнів початкової школи» розкриває особливості розвитку організму, фізичних якостей дітей 6-10 років, націлює майбутнього вчителя на врахування цих особливостей в навчальній і фізкультурно-оздоровчій роботі. В процесі вивчення теми студенти оволодівають знаннями специфіки занять з учнями спеціальної і підготовчої медичних груп.

Тема «Навчальна програма – основний документ роботи з фізичного виховання в школі» орієнтує студентів на реалізацію «Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класів», дає характеристику будови і змісту документу.

Тема «Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня» передбачає засвоєння знань щодо організації, змісту фізкультурних хвилинок, активних перерв, гімнастики до занять та реалізацію їх на практичних заняттях.

Тема «Позакласна робота з фізичного виховання в початковій школі» формує уміння проводити спортивні свята, походи, змагання, від яких залежить рівень сформованості потреб дітей до активної рухової діяльності, до систематичних занять. В цій темі ми пропонуємо показове заняття і аналіз проведення змагань в школі.

Провідне місце в курсі «Теорія і методика фізичного виховання» займає тема «Урок –

основна форма роботи з фізичного виховання». Вона одна з найбільших за кількістю годин. Високий рівень знань структури уроку, способів організації учнів, методів навчання, типів уроків є найважливішим компонентом підготовки майбутнього вчителя початкової школи до проведення роботи з фізичного виховання.

Практичний блок курсу передбачає тему «Вивчення програми з фізичної культури для загальноосвітніх закладів 1-11 класів». Ці знання спрямовані на глибоке ознайомлення з технікою і методикою найважливіших елементів і вправ з гімнастики, рухливих ігор, плавання, баскетболу, футболу, лижній підготовки та легкої атлетики.

Тема «Планування і облік роботи з фізичного виховання в 1-4 класах» розкриває технологію складання двох видів планів: перспективного і оперативного, а також зміст попереднього, поточного і підсумкового обліку успішності учнів.

Одним з важливих чинників формування готовності майбутніх учителів початкової школи до самостійної професійної діяльності є тема «Підготовка місце заняття, обладнання, інвентарю. Техніка безпеки на заняттях»

## Висновки:

1. Центральне місце в системі дисциплін у процесі підготовки майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання займає «Теорія і методика фізичного виховання»
2. Теоретичні заняття забезпечують базисні уявлення про предмет, закладають основу місних знань.
3. В основу формування сучасних планів підготовки вчителів початкової школи покладається принцип єдності теоретичної та практичної підготовки.
4. Практичні заняття формують елементи педагогічної майстерності майбутніх фахівців

## Література:

1. Борисенко А. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1. – С. 13-17.
2. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання. – К., Вища школа, 1984. – 229 с.
3. Про викладання фізичної культури в 1999/2000 навчальному році // Фізичне виховання у школі. – 1999. – № 3. – С. 27-28.
4. Цвек С. Планування і поурочні розробки навчально-виховного процесу з фізичної культури для семирічних першокласників // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1. – С. 18-26.

Ольга Терешина

## ПСИХОЛОГІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ТА ПЕРЕПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зустрічаючи труднощі в спілкуванні із спортсменом на шляху реалізації своїх тренувальних програм, тренер іноді звертається за допомогою до психолога, щоб він вплинув на спортсмена. Що з цього може вийти, описує М.В. Ізен і Ю.В. Пахомов: «... Під впливом тренера, психотерапевт зустрічається зі спортсменом. Спортсмен не звертається за допомогою - його приводять. Він не бачить дефектів у своїй психіці - їх вбачає тренер... Парадоксальність ситуації в тому, що змін бажає тренер, але не в собі, а в спортсмені; що змінитися новинен спортсмен, а він цього не бажає, що психотерапевт працює не з тим, хто до нього звернувся .. В межах подібної «психологічної підготовки» спортсмен перетворюється в об'єкт маніпуляцій психолога і тренера». На практиці такого психолога не зустрінеш, і тренер, не отримавши очікуваного, відмовляється від його послуг.

І все ж таки, психолог у спорті потрібен для того, щоб допомогти тренерові вирішувати численні проблеми на шляху до спортивного результату, з якими не може справитися ані

тренер, ані сам спортсмен. Сучасні економічні та політичні умови обмежують тренера у виборі засобів для підвищення активності спортсмена, гим більше, що матеріальні, зовнішні засоби стимулювання поступаються в ефективності внутрішнім, моральним. Тому тренер змушений шукати більш витончені, глибинні механізми керування ситуацією для підтримки необхідного рівня мотивації на кожному етапі підготовки спортсмена. Не менш важливо для спортивного педагога вміти запобігати конфліктам, навчитися знаходити оптимальне їх вирішення, уміло керувати ними і використовувати в своїх цілях для підвищення працездатності атлета.

Проблема працездатності становить окремий блок проблем, з якими стикається спортивний тренер. Вона пов'язана з діяльністю спортсмена в екстремальних умовах максимальної напруги, дефіциту часу і високої імовірності як фізичної, так і психологічної травми. Вміти привести психіку спортсмена в стан оптимальної бойової готовності перед відповідальними змаганнями, виявити здібності людей, знайти найкращу схему їх взаємодії – ось далеко не повний перелік питань, які вирішує в своїй практичній діяльності тренер і котрі знаходяться в зоні професійної компетентності спортивного психолога.

Але практика показує, що тренери і психологи вже довгий час не в змозі узгодити програму своєї спільної діяльності. Це обумовлено розбіжністю, що виникає як під час розподілу сфері впливу обох фахівців на спортсмена, так і внаслідок недостачі інформованості тренера в галузі психології, з одного боку, та психолога про специфічні особливості спортивної діяльності – з іншого. Вважаючи себе повністю відповідальним за підготовку спортсмена, тренер не припускає можливості втручання в цей процес сторонніх осіб. Таким чином, питання про пошук перспектив творчої взаємодії тренера зі спортивним психологом та розподіл сфер їх впливу є найбільш актуальними для спорту.

Спортивна діяльність має дві взаємозалежні мети. По-перше, вона готує атлетів до досягнення максимального результату в екстремальних умовах спортивної боротьби, а по-друге, повинна розвивати в них найкращі якості людини. Ця виховна робота виводить спортсмена з вузького кола суперництва та жорсткої конкуренції в світ співробітництва і спілкування з іншими людьми. Оскільки спорт забирає увесь час, думки і сили суб'єкта діяльності, то при недоліках у побудові виховної роботи, якості, що розвиваються в умовах конкуренції, починають персважати. Це може свідчити про початок особистисної деформації, що зумовлена операціональними чинниками діяльності. Це часто супроводжується труднощами спілкування спортсмена з оточуючими, ускладнює процес його адаптації до умов спортивної діяльності. Тренери в більшості випадків не помічають цього явища, тому допомога психолога на даному етапі є вирішальною.

З приходом психології в спорт відкривається серйозна вада в роботі зі спортсменами. виявляється, що високий результат обумовлюється не тільки продуктивною системою тренування, а й психопедагогікою (спілкуванням тренера і спортсмена), та й перемога залежить не стільки від обсягу навантаження, скільки від морально-емоційного запалу особистості, який отримав спортсмен, перш за все, від спілкування з тренером. Якщо тренер під процесом тренування розуміє лише обсяг навантаження, обов'язковий для свого вихованця, це означає, що він правдословно тільки на рівні організму. Психологія не може змирігти з тим, щоб особистість спортсмена була уражена, щоб в спортсменові бачили лише його фізичну природу, розвиток якої може зробити його чемпіоном, при цьому саме виховання на практиці перетворюється в тренування. Таким чином, з поля зору тренера зникає головне, а саме –особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності. Її професійна і психологічна компетентність, активність під час взаємозв'язку з соціумом.

В спорті людина постійно відчуває потребу розширювати рамки можливого. Підйом до видатного результату можливо здійснити лише через зберігання пролонгованої мотивації і позитивної зовнішньої оцінки. Це передбачає надання психологічної допомоги в досягненні високого рівня критичного усвідомлення своїх меж і підготовку себе до екстремальних умов самовдосконалення, саморегуляції та саморозвитку. При такому підході діяльність тренера і психолога повинна бути спрямована, перш за все, на розвиток особистісних якостей спортсмена на протязі всієї спортивної кар'єри. Тому що спортсмен – це не просто тренований організм, а компетентна особистість, орієнтована на досягнення.

Зрозуміти особистість спортсмена та оцінити його шанси на успіх неможливо поза

ситуацію, в якій він знаходиться. Тому, існує актуальна необхідність звернути увагу психологів на вивчення соціального і психологічного середовища спортсмена, на комплекс умов та зовнішніх сил, що діють на нього. Потрібно скорегувати традиційні уявлення про людину як замкнену цілісність, коли часто забувалось про існування нерозривного зв'язку між компетентністю особистості й умовами її життя. Значущість такого підходу міститься в можливості прогнозувати характер варіабельності поведінки спортсмена в різних умовах.

Розвиток спортсмена як особистості, як компетентного суб'екта діяльності є важливою метою і завданням спорту як системи, що розвиває, і повинен розглядатися в якості її системоутворюючого компонента. В сучасній практиці спорту «розвиток» не завжди розглядається як комплексне завдання - існує значний дисбаланс уваги до проблем розвитку фізичного і розвитку особистого при безсумнівній перевазі першого. Реалізація безпосередньо завдань спортивних досягнень обов'язково повинна супроводжуватись розвитком: 1) інтелекту, 2) емоційної сфери, 3) стійкості до стресу, 4) впевненості в собі, 5) позитивного ставлення до оточення, 6) автономії, 7) мотивації самоактуалізації, самовдосконалення. Тільки це в змозі забезпечити гуманістичну спрямованість спортивної діяльності, практична реалізація якої неможлива без участі психологів і потребує подальшого динамічного формування системи спортивної психології.

Частка предмета психології в системі підготовки фахівців фізичної культури досить велика. Не дивлячись на те, що значна більшість тренерів має базову освіту з фізичного виховання, яка включає психологію в певному обсязі, проблеми, з якими вони стикаються, не завжди мають однозначне вирішення. Крім того, не в кожній збірній команді є можливість мати професійного психолога, не кажучи вже про роботу дитячих та рядових тренерів. У цих випадках знання психології допомагає тренерові та викладачеві фізичного виховання додати труднощі, що виникають. Тому існує актуальні потреба розширення діапазону використання можливостей психологічної науки в діяльності спортивних фахівців.

Алгоритм підготовки фахівця в будь-якій прикладній галузі може мати два варіанти. Зокрема, для того, щоб підготувати спортивного психолога, можна запросити спеціаліста, який мав би базову психологічну освіту, і ознайомити його зі специфікою спортивної діяльності. Однак спорт - це настільки своєрідна сфера культури, що теоретичне її вивчення не може дати повного уявлення про її сутність.

Підготовлений таким чином спортивний психолог марно витратить багато часу та зусиль на входження в спортивне середовище, особливо, якщо це буде проходити не в умовах тренувальних зборів. Людина, яка сама не займалася спортом, немає відповідного досвіду. Вона не має уявлення про особливості специфічних сприймань, які виникають в процесі спортивної діяльності, і николи не переживала в минулому почуттів, що супроводжують спортивну боротьбу. Внаслідок цього знання такого фахівця будуть чисто теоретичними і, відповідно, однобокими. Крім того, в процесі навчання потрібно було запрошувати велику кількість спеціалістів з різних видів спорту, тому, що не завжди можна прогнозувати, з якими командами психологу доведеться працювати в майбутньому. Така ситуація приводить до того, що і тренер, і сам спортсмен не мають можливості ефективно використовувати знання психологічної науки, що накопиченні віками, в своїй практиці, і найчастіше, відмовляються від послуг професійного психолога.

Практичний спортивний досвід, отриманий в процесі професійної діяльності, дає майбутньому фахівцеві значні переваги. Тому слід запропонувати інший варіант підготовки спеціалістів з галузі спортивної психології, який базується на тому, що тренер або колишній спортсмен одержує базові психологічні знання в процесі підвищення кваліфікації або перепідготовки. До того ж, під час викладання предмета психології не обов'язково робити акцент на спортивній тематиці, наводити приклади зі спортивного життя. Людина, яка добре з ним знайома і має аналітичний розум, спроможна самостійно інтегрувати практичні та теоретичні знання, зробити необхідні висновки. При цьому виникає значний вигран у часі і зусиллях, через те, що відпадає необхідність пристосування до спортивного середовища - психологічний аналіз тренувально-змагальних ситуацій відбувається безпосередньо під час вивчення дисципліни.

Переваги такої схеми підготовки спеціалістів базуються ще й на тому, що відпадає

необхідність мати у кожній команді психолога-професіонала, якому потрібно сплачувати. Тренер сам буде нести відповідальність за ефективність процесу довготривалого психологічного супроводу спортивної кар'єри спортсмена. Він буде спроможний грамотно побудувати його підготовку і відкорегувати відхилення, що виникають у його поведінці з урахуванням індивідуальних особливостей його особистості. Це особливо актуально тому, що багато тренерів недовірливо і, загалом, негативно ставляться до спроб втручання у хід навчально-тренувального процесу з боку інших осіб.

Економічність запропонованого алгоритму психологічної підготовки фахівців з фізичної культури, можливість його екстраполяції на інші сфери діяльності і проведення спеціалізованого навчання тренерів зусиллями профілюючих спортивних закладів освіти обумовлюють доцільність його впровадження в систему підвищення кваліфікації кадрів у галузі фізичного виховання. Даний підхід дозволяє повноцінніше використовувати існуючий кадровий потенціал як для організації й інтенсифікації системи підготовки та перепідготовки необхідних фахівців силами співробітників існуючих вищих навчальних закладів, так і для підвищення кваліфікації тренерів за рахунок оволодіння ними системою психологічних знань.

#### Література:

1. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека // Теория и практика физической культуры.- 1993.- №2.- С 1-5.
2. Ложкин Г.В., Терешина Е.Б. Личностный конфликт в условиях спортивного соревнования // Природа, феноменологія, динаміка конфлікту в сучасному світі.- Чернівці, 1993.- Ч I.- С.100-101.
3. Мартенс Р Социальная психология и спорт: Пер.с англ - М.: ФиС, 1979.
4. Медведев В.С. Психологические особенности личности спортсменов: Лекции для студентов / РГАФ.- М., 1993.- 48 с.
5. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Под ред. В.М.Мельникова -М.:ФиС, 1987.- С 311-314
6. Stambulova N. Sports career satisfaction of Russian athletes / IXth European Congress on Sport Psychology/- Brussels. 1995. Р 164.
7. Цзен И В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. - М., 1985 - С.18-19.

Володимир Ковальчук

## ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ «ВИГОРАННЯ» У СПОРТІ – ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМОК АКМЕОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Наука про найвищі досягнення у сфері професійної майстерності отримала назву акмеологія. Ієрін «акмсологія» походить від древньогрецького «акме» й означає «вістря, найвища ступінь, пора цвітіння», «бути в акме» означає: «бути у повному розквіті, на найвищому ступені розвитку».

Древньогрецькі біографи, описуючи життєвий шлях видатних мудреців та філософів, частіше вказували не на дати початку і закінчення їхнього життя, а саме на той час, коли вони стали відомі світові в якості мудреців і філософів, тобто час вищого піку їхньої діяльності – час їхнього розквіту, акме.

Поняття «акмеологія» вперше було введено в обіг у 1928 році для позначення особливого розділу вікової психології – психології зрілості або доросlosti.

В наш час акмеологія отримує свій подальший розвиток. Ця наука, що виникла на перехресті природничих, суспільних, гуманітарних і технічних дисциплін, вивчає феноменологію, закономірності, механізми розвитку людини на ступені її доросlosti й особливо, при досягненні нею найвищого рівня в цьому розвитку.

Акмеологія переросла вікової психології в окрему наукову дисципліну. Вона висвітлює ті особливості, які проходить людина у своєму розвитку на ступені зрілості, виявляє подібне і різне у різних людей та пояснює дію факторів, що обумовлюють індивідуальну картину

зрілості. Однак, зовсім інший науковий статус акмеологія отримує, як тільки її об'єктом стає не лише широкий спектр різноманітних характеристик зрілої людини, а перш за все, - майстерність її професійної діяльності, її професіоналізм. З цієї точки зору акмеологія починає розглядати і досліджувати різні сторони життя зрілої людини, характеристики її психіки, умови й виховання й освіти, засоби і розгорнути технології здійснення нею своєї професійної діяльності, засоби засвоєння і рівень оволодіння знаннями тощо, але тепер вже чітко в перспективі виявлення, вивчення та подальшого практичного використання різних факторів, що сприяють підвищенню професійної майстерності, досягненню професійних вершин.

У такому розумінні акмеологія не може розглядатись лише як розділ вікової психології, а виходить за рамки чисто психологічної науки, звертаючись до результатів наукових досліджень в інших областях знань, наприклад, в соціології і педагогіці, а також при вивченні теорії та технології конкретних виробництв та видів професійної діяльності. Вона інтегрує їх на основі застосування аласних понять, реалізації власного методологічного обґрунтування, націленого на досягнення специфічних теоретичних і практичних цілей.

Акмеологія висуває своїм головним завданням вивчення факторів, що впливають на підвищення професійної майстерності, та іхні подальше застосування на практиці; проводить свої досліди і синтезує дані наукових дисциплін, беручи за основу поняття професіоналізму. З цією метою акмеологи аналізують різні технології конкретних видів професійної діяльності, виявляють найбільш продуктивні з них, розробляють методики та методологічні обґрунтування різних засобів залучення найпродуктивніших технологій в різні види професійної діяльності людей, при цьому широко використовуючи дані психології і педагогіки.

Таким чином, акмеологія дає практикам не просто рекомендації з бажаних параметрів різноманітних характеристик професійної діяльності, але й саме акмеологічний продукт – засоби досягнення цих параметрів, які реалізуються акмеологами-практиками, а також передаються у розпорядження професіоналів для подальшого самостійного використання з метою підвищення свого професійного рівня.

Оволодіння майстерністю та досягнення успіху у вибраній професійній, діяльності визначає багато чого у нашему житті. Кожен досягає успіху своїм шляхом, за допомогою власних якостей особистості, по-своєму використовуючи ситуацію та сприятливі обставини. Для будь-якої людини існує свій акмеологічний шлях для самореалізації. Але жодна людина не здатна здійснити свої наміри поза суспільством, без участі та орієнтації на інших людей. Дослідження психологів-акмеологів підтверджують гіпотезу про існування загальних для багатьох людей стратегій, тактико-технічних прийомів і шаблонів поведінки успішного досягнення мети у вибраній діяльності. Тому вчені і називають акмеологію наукою майбутнього.

Необхідно підкреслити, що в нашій країні акмеологічним дослідженням останнім часом відводиться належне місце. Ряд вузів зацікавлених у підготовці спеціалістів – акмеологів, хоча досвіду роботи в цій сфері ще замало. Знання акмеології – науки, що вивчає досягнення вершин у людській діяльності, необхідні у будь-якій професії. Тому недостатньо отримання дітьми загальної освіти, її слід розглядати з точки зору професійно-передстартового навчання. Необхідно сприяти акмеологічній освіченості сучасної молоді, для того, щоб вона не тільки змогла вижити у сучасних умовах, але й досягти значних успіхів в індивідуальній та професійній сфері в дорослому періоді життя.

На наміченому напрямку для акмеології відкривається широке поле для наукових пошуків. У деяких вузах України акмеологія вже стала офіційною академічною навчальною дисципліною. Для вивчення явища професіоналізму акмеологія об'єднує дослідження, пов'язані з такими областями діяльності, сферами нашого життя як економіка, політика, промисловість, сільське господарство, ідеологія, наука, культура, управління, виховання й освіта, військова справа, охорона здоров'я, спорт, робота правоохоронних органів і засобів масової інформації, обслуговування та ін. Дослідження професіоналів у кожній з цих галузей допомагають загальній справі, а також дозволяють виділити нові галузі акмеології: педагогічну, медичну, спортивну, трансперсональну, творчої діяльності; незабаром – політичну, юридичну, валеологічну тощо.

Необхідність акмеологічного розуміння і вивчення ефективніших засобів і шляхів

оволодіння спортивною майстерністю та досягнення найвищих спортивних результатів поза сумнівом. Адже саме Олімп, Олімпійські ігри символізують досягнення акме – спортивної вершини. Спортивна акмеологія плідно працює, вирішуючи важливе завдання виявлення спільнотного творчого шляху до вершини спортсмена і тренера, успішної діяльності видатних спортсменів та їхніх тренерів у вибраному виді спорту.

Спорт вищих досягнень є хорошою теоретико-експериментальною базою для розвитку акмеології як науки 21 століття. Спортивна акмеологія повинна допомогти вченим і тренерам розібратись у здібностях кожного з їхніх учнів, а також у здібностях самих вчених і тренерів. Засобів і шляхів досягнення рекордів у вибраному виді спорту може бути безліч в залежності від здібностей спортсменів та винахідливості їхніх тренерів. Тому існує прагнення до вершини не тільки у спортсмена, а й у його тренера. Завдання спортивної акмеології – дізнатись про цей спільний творчий шлях до акме спортсмена і тренера, і також про особливості організації успішної діяльності видатних спортсменів та їхніх тренерів у вибраному ними виді спорту.

Акмеологія вчить, як потрібно шукати свій шлях успішного досягнення вибраної вершини. Адже, не маючи потрібних знань про себе, про свої можливості та вимоги вибраного виду спорту на шляху до успіху, сучасний спортсмен може піти хибним шляхом, або взвалити на себе непосильну ношу і підірватись, позбувшись здоров'я, захворіти та навіть померти, не досягнувши природної старості. У роботі з елітними спортсменами знання про збереження їхнього здоров'я складають спеціальну задачу не тільки для самих спортсменів, лікаря команди і тренерів, але і для спортивних психологів-акмеологів.

Існує багато прикладів, коли талановиті, перспективні спортсмени залишають великий спорт, хоча мали б змогу демонструвати високі результати, перемагати у змаганнях. Як результат – марнуються роки тренувань, робота тренерів, значні суми грошей. Дуже часто причиною є фізичне, емоційне, вольове виснаження. Високі запити і неможливість їхньої реалізації, перебування у стані фізичної та психічної напруженості приводять до того, що у спортсменів, тренерів виникає незадоволеність роботою, зниження життєвої активності, припинення особистого росту. Такий синдром отримав назву «вигорання».

Феномен «вигорання» останнім часом привертає до себе увагу вітчизняних і закордонних вчених. Дослідження та детальне вивчення даного синдрому – першочергове завдання спортивної акмеології. За результатами останніх даних «вигорання» є складною психофізіологічною реакцією людини у відповідь на надмірний стрес або незадоволеність, внаслідок чого виникає психічний, емоційний, а інколи і фізичний відхід від активності.

Сьогодні вчені вже визначають біля ста симптомів, пов’язаних з «вигоранням», хоча більшість з них тільки описані і потребують додаткових емпіричних досліджень. За даними ряду авторів синдром «вигорання» визначається як смішний, розумове і фізичне виснаження під впливом довготривалого емоційного навантаження. Він виражається в депресивному стані, відчутті стомленості і спустошеності, недостачі енергії і ентузіазму, втраті здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативні установці в стааленні до роботи і життя взагалі тощо. «Вигорання» – не епізод, а кінцевий результат, що не має зворотного ходу, наслідок некровованого стресу.

Акмеологам необхідно детально дослідити причини появи і розвитку психічного «вигорання», дослідити взаємозв’язок його параметрів і професійно-важливих якостей особистості, щоб розробити рекомендації по профілактиці та усуненню його негативних проявів.

Щоб уникнути «вигорання», спортсмену або тренеру необхідно інколи, але обов’язково оцінювати своє життя взагалі – чи живе він так, як бажає; якщо існуюче життя його не задовільняє, слід вирішити, що потрібно зробити для позитивних змін. Тільки належним чином піклуючись про якість свого життя, можна залишатися на високому рівні професійної майстерності.

#### Література:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л., 1969.
2. Бодалев А. А. Акмеология как научная дисциплина. – М., 1993.
3. Волков И. П. Очерки спортивной акмеологии. – СПб., 1998.

4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986.
5. Сельє Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
6. Узйиберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К., 1998.

Іван Смоляр

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТІ

Проблема управління завжди була актуальною. Такою вона залишається й сьогодні, її обумовлена вона, перш за все, тим, що має відношення до всіх сфер людської діяльності. Пошук ефективних шляхів керівництва і факторів, що впливають на процес управління в групах (колективах), здійснюється сьогодні не тільки в психології управління, соціальній психології, але і в психології спорту.

Відомо, що управління діяльністю, поведінкою людей в групі здійснюється за допомогою керівництва на офіційному, формальному рівні і за допомогою лідерства на неофіційному, неформальному рівні, тобто на офіційному рівні – це тренер, на неофіційному – лідер групи. І тут ми можемо побачити два шляхи, по яких може йти керівник-тренер з метою досягнення найбільш ефективного, оптимального управління.

### 1. Пояснення в одній особі тренера і лідера групи.

Природно, це висуває високі вимоги до особистості керівника. Оскільки, окрім знань, умінь (організаторських, комунікативних, перцептивних, гностичних, конструктивних здібностей), навичок, інтелекту йому необхідно чинити вплив на інших членів групи, вести їх за собою, захоплювати і заражати своїм прикладом, а це можливо завдяки наявності лідерських якостей. Якщо такі якості недостатньо розвинуті у керівника, то виникає необхідність у їх самостійному вивченні і в подальшому формуванні в собі.

Слід відзначити, що існує поняття «граючий тренер», тобто подібне поєднання в тренерсько-педагогічній діяльності, яку ми розглядаємо, зустрічається дуже рідко. І тільки граючий тренер може безпосередньо бути включеним в діяльність команди (на полі, у човні), впливати своєю поведінкою і діями, особистими якостями, а саме яскраво вираженими лідерськими рисами на стосунки, що складаються в групі. Це буде вірним тільки в такій ситуації, але часто тренер виконує керівну роль, знаходячись за межами грального майданчика (човна), здійснюючи функції організації та координації, і може тільки опосередковано впливати на неформальні стосунки у групі. Отже, достатньо лише керівництва і немас крайньої необхідності у володінні яскраво вираженими лідерськими якостями, хоч і бажано. Враховуємо за необхідне відзначити, що в деяких випадках надмірне лідерство керівника може завдати певної шкоди, наприклад: пригнічувати ініціативу підлеглих, або, втративши яскравого лідера - авторитета (відрядження, хвороби і т.ін.) навіть на короткий термін привести групу до її повної дезорганізації.

Тому ми хочемо звернути увагу і на наступний шлях в ефективному управлінні.

### 2. Діагностика, прогнозування й управління лідерськими процесами і лідером в середині групи (колективу).

Знання особливостей кожного члена групи, його особистості вже багато в чому полегшить керівництво нею, але група – це, перш за все, структурна організація, де кожен її член займає певну позицію, статус. В кожній групі існують свої особливості впливу і влади. Це залежить і від особистих якостей, а саме: як ми враховуємо наявність лідерських рис у членів групи, з одного боку, від позиції в групі, з другого (яка в свою чергу, може стимулювати прояв лідерських рис).

Отож, в першу чергу виникає необхідність у знанні керівником особистості лідера, його особистих якостей, а також аналогічних якостей у тих, з ким він працює. Безперечно, що для керівника з метою попередження дезорганізації в групі, колективі (яку може викликати порушення оптимальної її взаємодії з лідером) необхідно знати особу лідера і його лідерські

якості, адже кожна особистість неповторна і якості кожного – індивідуальні (в тому числі, взяти до уваги лідерські якості інших членів команди, стиль взаємодії з ними лідера, передбачати різні ситуації, що можуть виникнути і т.ін.). Оскільки від них знань і буде залежати чітке і своєчасне упрацювання всією групою, яке буде здійснюватись за допомогою лідера, або через його вглиб на інших членів команди. Якщо в групі немає вираженого лідера, то на основі вивчення лідерських рис у всіх членів команди, можна буде прогнозувати і відбирати найбільш відповідного на висунення і функціонування в цій ролі. А в подальшому формувати лідерські якості у ведучого члена команди.

Відомо, що функціонування групи можливе і без яскраво проявленого лідера, але в такому випадку найвищих результатів і успіхів чекати від неї нереально. Тим більше, що (наукові дослідження і практика це підтверджують) висоти успіху сягають групи з рівнем розвитку «колектив», а ознакою колективу, в першу чергу, є наявність лідера і налагодження лідерських процесів у ній.

Таким чином, якщо проаналізувати запропоновані шляхи успішного управління, то ми побачимо ряд питань, які, перш за все, поставить перед собою кожен керівник: які особисті якості спортсмена є лідерськими, як їх діагностувати, як формувати в подальшому? і т.д.

На жаль, ця проблема дотепер так і лишилася не вирішеною, незважаючи на достатньо глибоке вивчення феноменів керівництва і лідерства. Тобто, питання про наявність у керівника і ведучого члена команди лідерських якостей залишається відкритим.

Деякі автори вказують на неможливість подібних досліджень, посилаючись на так звану теорію «рис» лідера (Андрієва Г.М.)

Інші ж, наприклад, Волков І.П., Деревенський В.М., Майерс вказують одночасно як на складність, так і на перспективу подібних досліджень

Ми ж у своїй роботі хочемо попередити складності, з якими зштовхувались дослідники, що працювали над вивченням процесу лідерства та лідера у команді, і пропонуємо що проблему розгляднути в іншому аспекті, який на сьогоднішній день ще не вивчений. А також посперечатись з тими авторами, які вказують на безперспективність подібних досліджень

Ми ні в якому разі не заперечуємо досліджені, які проводилися раніше, і можемо із впевненістю сказати, що завдяки їм і, беручи їх до уваги, можемо сьогодні бути значно біжчі в досягненні нашої мети і подивитись на вирішення поставлених перед нами завдань в іншому аспекті.

Працюючи над вивченням особистості лідера, його особливостей, особистих характеристик, дослідники йшли по наступному шляху: вивчали лідера в групі і вивчали притаманні йому якості, потім виявляли найбільш відповідні, на їх думку, лідерські риси, а тоді одержані результати екстраполовали на всіх і у всіх групах. Тобто, отримавши психологічний портрет особистості, вони виділяли в ньому лідерські риси, виходячи із теоретичних міркувань. Звідси і варіативність отриманих результатів, адже кожна група має свої цілі, завдання, цінності, впливи, типові ситуації для цієї діяльності, що природно впливає на поведінку і характер лідерів.

У своїй роботі ми хочемо піти не через вивчення персональних якостей лідерів в конкретних групах і потім обґрунтівувати якості лідера, як це робили інші автори, а дослідити безпосередньо лідерські якості

Припускаємо, що ці якості можуть бути у будь-якого члена групи, тим більш у лідера, і можуть бути представлені як кількісно, так і якісно (тобто різні за ступенем вираженості). Тобто, лідерські якості обов'язково будуть входити в структуру особистості спортсмена, і тоді можна буде стверджувати, що вони або є слабко виражені, або взагалі відсутні, як такі. Причому, як і інші якості, вони можуть формуватися в залежності від ролі і функцій в групі, які вони виконують, що неодноразово підтверджувалося в дослідженнях, наприклад, у Джаміарова Т.Т., Румянцевої В.І.

Отже, врахування цих якостей дозволить керівникам, які не мають недолік лідера в групі, команді, відбирати із числа інших гравців найбільш відповідних спортсменів лідерської ролі за притаманними їм лідерськими якостями і надалі здійснювати суттєвий вплив на їх виховання.

**Література**

1. Андреева Г.М. Социальная психология Учеб Для высших учебных заведений.- М. Аспект Пресс, 1998 – 376 с.
2. Волков И.П., Емельянов Ю.Н. К критике «теории черт» лидерства. В кн. Человек и общество. Вып.11. Л., 1973.- 100 с.
3. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. – М.: Изд-во МГУ, 1985. –224 с.
4. Майерс Д. Социальная психология / Перев. С англ.- СПб.: Питер Ком, 1999.-688 с.
5. Мельников В.М. Психология: Учеб для институтов физ культ.-М.: ФиС, 1987 - 367 с.

Олександр Куц, Галина Кособуцька, Олена Мерзлікіна, Сергій Демчук

## **СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ (НА ПРИКЛАДІ ПОЛЬЩІ)**

Реабілітація як самостійний напрямок зародилася в надрах медицини недавно, однак за свою новизну вона отримала широке визнання не тільки в медицині, але і в інших галузях науки і практики, пов'язаних зі здоров'ям та хворобами людини, наприклад у фізичній культурі.

Гермін «реабілітація» походить від латинського «ability» - здібність, «rehabilitation» - відновлення здібностей - у спеціальній літературі з'явився на початку ХХ століття і не одразу вписався в категоріально-понятійний апарат медицини

До теперішнього часу існує різноманітне розуміння суті реабілітації, яка багатьма фахівцями розглядається як сукупність впливів і заходів, які, звичайно, проводять після закінчення відповідного лікування. Усі ці положення з урахуванням тієї або іншої медичної спеціалізації не викликають заперечень, однак вони звужують цілі та задачі реабілітації, яку, на наш погляд, треба розглядати у вигляді складної комплексу систему заходів.

З метою вироблення концептуального підходу до розробки змісту реабілітації інвалідів та осіб зі слабким здоров'ям у центрі медичної, соціальної та професійної реабілітації, обласному центрі інвалідного спорту «Інваспорт» (м.Рівне) нами проведена спроба проаналізувати за літературними даними зміст системи реабілітації в європейських країнах.

Як свідчать дані аналізу, в теперішній час реабілітація як система лікарських і нелікарських заходів, спрямованих на медичну, професійну та соціальну адаптацію хворого, набуває державного значення. Так, за даними польських вчених, тільки у Варшаві реабілітація в середині 80-х років давала економію в 90 млн. злотих на рік (А.В Сахно, С.С Осипов, 1993 ) При цьому в багатьох країнах, де розвинута реабілітаційна служба велика роль відводиться створенню реабілітаційних центрів, у яких працюють фахівці різного профілю: лікарі, трудотерапевти, фізіотерапевти, психологи та педагоги.

Широке поширення отримує психотерапія, так як, на думку вчених, реабілітація - це не тільки лікування, профілактика та відновлення працевдатності, це, насамперед, новий підхід до хворої людини (В.С.Дмітров, Є.В.Кісильова, 1993).

Засновником реабілітації в Польщі є професор Дега, який перший у цій країні створив реабілітаційний центр. Сьогодні в Польщі існує два напрямки в принципах реабілітації: напрямок «щадної» реабілітації, розроблений проф. Дега та його послідовниками, і напрямок «активної» реабілітації, створений проф. М.Вейсом.

Перший з них спрямований на паліативні методи відновлення з широким використанням механотерапії другий - на відновлення працевдатності із застосуванням хірургічних втручань, лікувальної гімнастики з тривалими і великими навантаженнями. Розвиток реабілітації в Польщі здійснюється на основі спеціальної програми, яка розроблена Міністерством охорони здоров'я і сформульована у спеціальних наказах міністра, розпорядженнях та методичних листах з урахуванням досвіду Чехії, Словаччини, Угорщини, Німеччини, Болгарії та Росії, а також США і Канади.

Загальне організаційне та методичне керівництво реабілітацією в цій країні здійснюють Департамент реабілітації Міністерства охорони здоров'я і соціального захисту, воєводські

відділи охорони здоров'я, медичної реабілітації та спеціальні заклади відновного лікування, куди відносяться реабілітаційні центри.

З сучасної організаційної точки зору першою ланкою в системі медичної реабілітації є лікарняні реабілітаційні відділення, завдання яких полягає в забезпеченні хворих ранньою лікувальною реабілітацією. Друга ланка - поліклінічні реабілітаційні заклади, які повинні здійснювати ранню медичну реабілітацію хворих, які не потребують госпіталізації, а також продовжувати її амбулаторно після виліковки із стаціонару. Третя ланка являє собою реабілітаційні центри, призначенні для здійснення комплексної реабілітації. Реабілітаційні санаторії у відповідності з офіційною концепцією представляють собою сполучну ланку між лікарняною та амбулаторною реабілітацією хворих.

У відповідності з офіційною концепцією реабілітації основною її ланкою є стаціонарні лікувальні заклади (районні багатопрофільні лікарні). В цих лікарнях відділення реабілітації можуть бути двох типів.

1. Комплекс приміщень з необхідною лікувально-тренувальною апаратурою та обладнанням. Власних ліжок ці приміщення не мають, хворі приходять сюди за призначенням лікарів з лікувальних віддіlenь.

2. Стационарні відділення реабілітації з лікувально-гренувальним комплексом і ліжками, кількість яких складає 10% від загального ліжкового фонду лікарні.

Остання форма до цього часу вважається оптимальною. Схвалено положення, згідно з яким у кожній багатопрофільній лікарні, що буде створено, повинно бути стационарне відділення реабілітації. Таким шляхом передбачається розв'язати проблему реабілітації в країні, в тому числі і в сільській місцевості.

Основною особою, яка здійснює відновне лікування, є лікар-реабілітатор, спеціалізація якого представляє собою інтегровані клінічні знання, фізіотерапії та лікувальної фізкультури

У середині 80-х років в польських медичних вищих навчальних закладах були створені кафедри реабілітації, які проводять заняття зі студентами шостого курсу. Спеціалізація лікарів з реабілітації продовжується 3 роки у реабілітаційних центрах, після чого присвоюється кваліфікація фахівця з реабілітації першого ступеня (із загальних питань). Для отримання вищої кваліфікації - другого ступеня - лікар-реабілітатор повинен вчитись ще 2 роки.

Важливу роль у реабілітації відіграють фахівці з кінезотерапії, яких готують вищі фізкультурні навчальні заклади (академія фізичного виховання). Випускники вищих навчальних закладів проходять п'ятирічну спеціалізацію з реабілітації.

Реабілітаційний персонал з середньою освітою готується в спеціальних медичних школах за двома напрямками:

- 1) техніки фізіотерапії, що володіють методами кінезотерапії та апаратної фізіотерапії;
- 2) техніки фізіотерапії, що володіють апаратною фізіотерапією, електронною діагностикою і рентгенівською апаратурою.

Клінічною трудотерапією керують найчастіше педагоги з вищою або середньою спеціальною освітою. Промисловою реабілітацією керують інженери, техніки і майстри, що мають відповідну освіту.

Аналіз організації реабілітаційної служби в європейських країнах дозволив нам зробити низку узагальнень та розробити рекомендації для впровадження в практику роботи створюваних реабілітаційних центрів.

1 Найбільш доцільним є багатопрофільний реабілітаційний центр, у структурі якого необхідне розмежування віддіlenь ранньої та пізньої реабілітації. Рекомендовано передбачити можливість використання реабілітаційного центру для відновного лікування амбулаторних хворих. Наявність хірургічного комплексу в закладах реабілітації не є обов'язковою, особливо в багатопрофільних центрах. Вони потрібні спеціалізованим закладам для хворих з патологією опорно-рухового апарату.

2. Основною структурною одиницею в системі реабілітаційних закладів слід вважати великий реабілітаційний центр, який працює самостійно або у функціональному зв'язку з обласною (міською) лікарнею. Мережа реабілітаційних закладів повинна включати відділення реабілітації в складі великих багатопрофільних лікарень. При визначені потреби в реабілітаційних ліжках та плануванні мережі можна скористатися нормативами, прийнятими в

Польщі (2 на 1000 чол. населення).

3. Контингент хворих, які підлягають реабілітації, повинен складати особи із захворюваннями та порушеннями опорно-рухового апарату, кардіологічні, пульмонологічні, психічно хворі та пацієнти з професійною патологією.

4. Для створення ефективної сітки реабілітаційних закладів необхідна система підготовки кадрів лікарів-реабілітологів широкого профілю, інструкторів з фізичної реабілітації, психологів та соціальних працівників. Для їх масової підготовки необхідно передбачити спеціалізацію у відповідних навчальних закладах, включаючи факультети фізичного виховання й університети фізичної культури.

5. В системі реабілітації доцільно створювати умови для адаптації хворих до домашніх та виробничих умов. Безперечну цікавість викликає досвід промислової реабілітації.

6. При складанні типових штатів реабілітаційних закладів може бути використаний досвід окремих польських центрів, який ми вважаємо цілком задовільним.

З метою раціонального працевлаштування інвалідів доцільно виділити в законодавчому порядку на промислових підприємствах спеціальні ділянки для праці хворих та інвалідів (до 10% від загальної кількості робочих місць)

#### Література:

1. Bobath K. Die Neuropathologie der zerebralen Kinderlamung. Wien Med. Wschr., 1966,37, 736 p
2. Little W.Y On the Influence of abnormal parturition difficult laboure, prematurition and physical condition of the child, especially in relation to deformites. Transaction of the obsterical society of London, VIII, 1862, p. 293-344.
- 3 Sherrington C.S. Integrative Action of the Nervous System. London, Constabll, 1906, 217p
4. Sherrington C.S. Reflex inhibition as a factor in co-ordination of movement and postures. - Quart J. exp. Physiol., 1913, v. 6. 251 p.

Володимир Омельяненко

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ БІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Підготовка нового покоління висококваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання є одним з актуальних завдань на шляху реалізації державної політики в галузі фізичного виховання населення.

З моменту проголошення державної незалежності України органами влади регулярно приймаються законодавчі акти і нормативно-правові документи, спрямовані на покращання фізичної підготовленості і стану здоров'я населення: 24 грудня 1993 року прийнятий Закон України «Про розвиток фізичної культури і спорту»; 22 червня 1994 року Указом Президента України затверджена «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні» на період з 1994 по 1997 роки, накреслені основні напрямки подальшого розвитку галузі і розроблені заходи щодо їх реалізації; затверджені і реалізовуються Державні тести і нормативи оцінок фізичної підготовленості населення (1996); розроблена Концепція фізичного виховання в системі освіти (1997), затверджені Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнів і студентської молоді та Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (1998), впроваджується національна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», яка розрахована на період з 1999 до 2005 року, виданий Указ Президента України від 10 грудня 1997 року №1347/97 про затвердження програми «Здоров'я людей похилого віку»; реалізовується Національна програма «Діти України»; діють соціальна програма «Молодь за здоровий спосіб життя» та цільова програма «Молодь – за майбутнє України»; впроваджуються національні програми розвитку деяких найбільш масових та всенародно улюблених видів спорту. Причиною такої великої кількості нормативно-правових документів є те, що фізичний стан населення нашої країни щороку погіршується. Серед країн Європи

Україна має найвищий рівень смертності (Р.Т.Раєвський, А.В.Домашенко, В.М.Соколов, Ю.А.Поволоцький, В.П.Мурза, А.П.Усенко та інші) [1].

Одним із пріоритетних напрямів фізичного виховання, які визначені вищезгаданими документами, що повинні забезпечити ефективне функціонування галузі, є підготовка нової генерації фахівців фізичного виховання. Матеріали наукових конференцій, присвячені проблемі підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні (Луцьк 1994, 1996, 1999), свідчать про те, що сьогодні вже визначені концептуальні підходи вдосконалення системи підготовки кадрів для фізичного виховання і спорту (В.М.Плагонов, Ю.М.Шкребтій, Я.Я.Болюбаш, Б.М.Шиян, Л.В.Волков, О.С.Куц, В.І.Завацький, Б.В.Сермесс, Л.П.Сергієнко) [2,3,4]. Розробляються також конкретні заходи щодо вдосконалення технологій окремих видів підготовки спортивно-педагогічних кадрів. Зокрема, біологічній підготовці студентів вузів фізичної культури присвячено ряд робіт М.М.Філіппова, В.А.Цирульникова, В.С.Міщенка, О.М.Щеголькова, Л.Я.Євгеньєвої, М.П.Пушкара, М.П.Дудіна, В.М.Морозова, І.П.Земцової, В.П.Бризнака, В.А.Климука [2,3]. Автори окремих робіт звертають увагу на необхідність удосконалення біологічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вузів (П.Д.Плахтій, К.О.Батнюк, Б.К.Іваськів, В.С.Зеленський, М.В.Барашкін) [2]. Проте подібних робіт є мало, і вони присвячені проблемам окремих дисциплін медико-біологічного курсу. Тому необхідно узагальнити поодинокі дослідження і розробити конкретні рекомендації щодо оптимізації процесу біологічної підготовки вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Удосконалення процесу біологічної підготовки вчителів фізичної культури необхідно і через низку інших причин.

1. Кожна нова редакція програми з фізичної культури посилює наголос на оздоровчі завдання уроку фізичної культури. При складанні програм все більше враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди у вихованні та розвитку фізичних якостей учнів. Основним організаційно-педагогічним принципом здійснення фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл програма визначає диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості [5]. Реалізація даних положень вимагає від сучасного вчителя не лише знань реакцій дитячого організму на фізичне навантаження, але й умінь самостійно проводити нескладні біологічні дослідження для оцінки ефективності педагогічного впливу на організм дитини.

2. Міністерством освіти України в 1998 році затверджені нові підручники і програма з біології для загальноосвітніх шкіл [6,7,8]. Зміст навчальної програми з біології з окремих тем містить до 50% матеріалу анатомії і фізіології, який сьогодні вивчається на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів. Тому виникають питання. «Чи потрібно у вищий школі повторно вивчати будову і функції організму? Можливо, слід відразу перейти до вивчення адаптаційних процесів, які відбуваються в організмі дитини під час рухової активності?»

3. За останні роки в галузі спортивної медицини нагромаджений великий експериментальний матеріал, який дозволив зробити нові науково-теоретичні узагальнення про закономірності функціонування організму під впливом систематичних занять фізичними вправами і спортом. Це робить необхідним включення до навчального матеріалу даних про сучасні досягнення у фізіології м'язової діяльності.

З метою усунення комплексу зазначених недоліків і визначення підходів до оптимізації структури і змісту біологічної підготовки вчителів фізичного виховання серед даної категорії вчителів і студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вузів було проведено соціологічне опитування.

Перед дослідженням були поставлені наступні завдання:

1) вивчити досвід застосування вчителями фізичного виховання біологічних знань і вмінь у процесі фізичного виховання школярів;

2) вивчити думку студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вузів щодо міри професійно-прикладної спрямованості предметів біологічного циклу.

**Методи дослідження:** анонімне анкетування; контент-аналіз; кореляційний і

порівняльний аналіз.

Дослідження проводилося протягом 1999-2000 навчального року. Анкетування вчителів фізичного виховання здійснювалось через мережу інститутів удосконалення вчителів Львівської, Луцької, Рівненської та Тернопільської областей. До опитування були залучені також студенти-випускники факультету фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету.

Анкета для вчителів фізичного виховання складалася з трьох частин: 1) питання з альтернативною відповіддю (18), 2) прямі питання (13); 3) питання з вибором відповіді (21). Перша частина анкети визначала стаж і кваліфікацію вчителів фізичного виховання, а також міру усвідомлення необхідності біологічних знань і вмінь. Друга частина анкети з'ясовувала, які саме знання й уміння біологічного характеру використовують учителі фізичного виховання в процесі фізичного виховання школярів. І, зрештою, третя частина анкети містила контрольні питання, які допомагали визначити валідність відповідей респондентів, що підвищувало міру достовірності зафіксованої інформації.

В дослідженні прийняли участь 188 учителів фізичної культури (табл.1), серед яких з вищою категорією - 23% вчителів, з першою - 30%, з другою - 20%, спеціалістів - 27%. Мають стаж роботи менше п'яти років - 18% респондентів, до десяти - 28%, більше десяти - 54%. Представники Львівської області склали 15% від загальної кількості вчителів, Луцької - 15%, Тернопільської - 44%, Рівненської - 26%. Таким чином, даний склад респондентів дас підстави отримати вірогідні характеристики аспектів технології біологічної підготовки вчителів фізичної культури.

**Таблиця 1**  
**Характеристика професійної кваліфікації респондентів (n=188)**

Кваліфікація вчителя фізичної культури	Стаж, роки	Львів	Луцьк	Тернопіль	Рівне	Всього
Вища категорія	<5	0	0	0	0	0
1 категорія		0	0	2	1	3
2 категорія		0	1	3	1	5
спеціаліст		1	5	12	9	27
Вища категорія	5-10	0	0	2	1	3
1 категорія		6	1	5	1	13
2 категорія		4	4	8	5	21
спеціаліст		0	0	9	6	15
Вища категорія	10+	6	9	15	11	41
1 категорія		10	9	16	4	39
2 категорія		0	0	7	5	12
спеціаліст		2	0	3	4	9
<b>Всього</b>		<b>29</b>	<b>29</b>	<b>82</b>	<b>48</b>	<b>188</b>

Ранговий кореляційний аналіз відповідей на питання трьох частин анкети показав, що найбільший взаємозв'язок оцінок є у групі вчителів зі стажем більше 10 років ( $r = 0,69$ ), дещо меншим ( $r = 0,54$ ) - серед групи вчителів зі стажем до 5 років, і найменша кореляція була виявлена в оцінках групи респондентів, стаж роботи яких становив до 10 років ( $r = 0,32$ ). Ці дані дозволили зробити висновок, що при визначенні структури і змісту біологічної підготовки вчителів фізичної культури за еталон необхідно брати відомості, які отримані від фахівців зі стажем більше 10 років, як найбільш досвідчених і компетентних спеціалістів. До того ж, узгодженість їх думок виявилась вищою, ніж в інших групах респондентів.

Кореляційний аналіз застосовувався також для визначення валідності відповідей респондентів на питання другої і третьої частин анкети. Його результати показали, що респонденти по-різному відповідали на однакові питання. У групі вчителів зі стажем більше 10 років коефіцієнт кореляції становив 0,33, ще меншим ( $r = 0,21$ ) він був серед групи вчителів зі стажем до 5 років, і найменша кореляція була виявлена в оцінках групи респондентів, стаж

роботи яких становив до 10 років ( $r = 0,16$ ). Тобто, вчителі на всі питання з варіантами відповідей третьої частини анкети дали конкретні відповіді, а на аналогічні прямі питання другої частини анкети відповіді мали інший зміст, або їх зовсім не було.

Аналіз відповідей на перший блок питань, який визначав міру усвідомлення вчителями фізичної культури необхідності біологічних знань і вмінь показав, що дані знання, вміння і навички необхідні спортивному педагогу (98% позитивних відповідей). Лише 2% вчителів дали негативні відповіді на деякі питання першої частини анкети, зокрема, щодо необхідності вчити дітей правил самоконтролю, дотримуватися гігієнічних вимог під час проведення занять, диференціювати навантаження в залежності від фізичного розвитку і стану здоров'я дитини, визначати моторну обдарованість дитини і сприяти розвитку фізичних якостей в залежності від їх сенситивного періоду.

З'ясовуючи проблему знань, яких особливо не вистачало вчителям фізичної культури для реалізації професійних завдань, було встановлено, що перше місце в ранковому переліку посідають знання з теорії і методики фізичного виховання, друге – зі спортивних дисциплін, третє – з біологічних дисциплін, четверте – психолого-педагогічного циклу, п'яте – суспільно-політичних. Проте, спостерігається наступна тенденція: із зростанням стажу респондентів на перше місце виходять знання біологічних дисциплін. Тобто, чим більший стаж фахівця, тим більше йому не вистачає біологічних знань, отриманих на початку його кар'єри. Таким чином, для підтримання компетентності спортивному педагогу необхідно періодично проходити перевідповідку на курсах підвищення кваліфікації при інстигутах удосконалення вчителів.

Під час аналізу даних опитування з'ясувалося також, що вчителям фізичної культури Тернопільської і Рівненської областей більше всього для реалізації професійних завдань не вистачають знань біологічного характеру, а респондентам Львівської і Луцької областей – знань з теорії і методики фізичного виховання.

Другий блок питань анкети був пов'язаний зі структурою біологічної підготовки вчителя фізичної культури. Зокрема, з'ясувалось, що всі вчителі фізичної культури підтвердили необхідність розділу «Теоретико-методичні знання» програми з фізичної культури загальноосвітньої школи, 15% респондентів звернули увагу на доцільність розширення даний розділ, а 10% – пропонують вивчати теоретичні питання програми з фізичної культури на уроках валеології. Оскільки розділ «Теоретико-методичні знання» містить до 75% питань біологічного характеру, тому було б доцільно в навчальному плані факультетів фізичного виховання педагогічних вузів замінити курс гігієни шкільної і фізичних вправ на гігієну фізичного виховання з методикою викладання. Результати опитування підтвердили також необхідність включення до структури біологічної підготовки вчителя фізичної культури курсу валеології.

Питання другого блоку анкети торкалися і проблеми біологічних дисциплін, які повинні викладатися на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів. Дев'яносто три відсотки респондентів вважають, що їх перелік потрібно залишити без змін. Сімдесят три відсотки з них хотіли б посилити присладиу спрямованість зазначенних дисциплін, а 38% учителів пропонують доповнити навчальний план курсом «Масаж». З останнім положенням згідні і студенти факультету фізичного виховання, які до того ж зазначили, що необхідно зменшити обсяг навчального матеріалу (86% опитаних) і надати йому максимальної прикладної спрямованості (93% респондентів) та обновити зміст підручників з біологічних предметів (97% відповідей).

Найскладнішою для вчителя фізичної культури виявилася друга частина анкети, в якій були поставлені прямі питання біологічного змісту. Аналіз відповідей на них дозволяє зробити висновок про те, що у вчителів фізичної культури недостатній обсяг знань біологічного характеру. Так, 76% респондентів на питання «Які знання біологічного змісту ви використовуєте на уроках фізичної культури?» відповіли теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології спорту. Сорок один відсоток вчителів плутають зміст умінь біологічного характеру зі знаннями біологічного змісту. Триліцьять три відсотки спортивних педагогів взагалі не дали відповідей на питання: «Які методи самоконтролю Ви використовуєте на уроках фізичної культури? Якими методами Ви оцінюєте ефективність власного педагогічного впливу на фізичний розвиток учнів? Якими методами ви визначаєте моторну обдарованість учнів?»

Проте в третій частині анкети, де були поставлені питання з варіантами відповідей, наші дослідження дозволили визначити основні біологічні знання, які може використовувати вчитель фізичної культури у професійній діяльності (рис. 1).

Респондентам були запропоновані декілька варіантів відповідей на питання «Які знання біологічних дисциплін ви використовуєте у професійній діяльності?»: 1 – вікові особливості школярів; 2 – показники внутрішнього навантаження фізичних вправ на організм школярів; 3 – показники втоми; 4 – гігієнічні норми добової рухової активності школярів; 5 – морфо-функціональні особливості організму для здійснення початкового відбору дітей у спортивні секції; 6 – основні правила самоконтролю для людей, які займаються фізичною культурою; 7 – фізіологічні проби для оцінки ефективності педагогічного впливу на фізичний розвиток учнів; 8 – фізіологічні показники для визначення стану здоров'я дитини. Результати вибору цих варіантів наведено на рисунку 1.

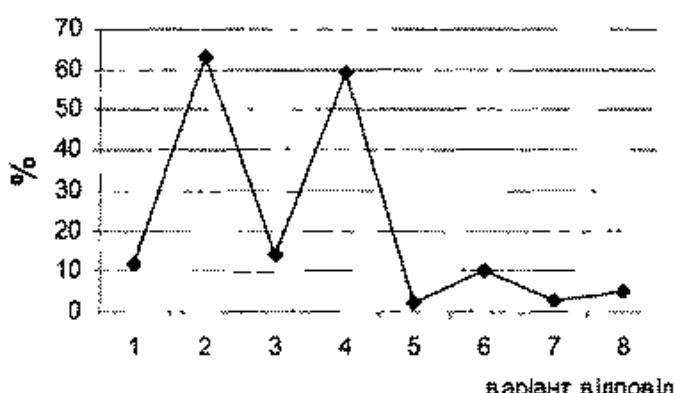


Рис. 1. Використовування біологічних знань вчителями фізичної культури

Дані рисунку 1 показують, що вчителі фізичної культури переважно використовують знання гігієнічних норм рухової активності школярів (59%) і реакції організму на фізичне навантаження (63%), а решта знань біологічного характеру практично не використовуються. До того ж, серед показників «внутрішнього навантаження» (63% відповідей), які характеризують реакцію організму на фізичні вправи, вчителями використовується лише показник ЧСС, реєстра (ЛТ, ЧД, ХОД, УО, ХОК тощо) не

мають практичної реалізації. Це, скоріше за все, спричинено тим, що в умовах дефіциту навчального часу (тривалість уроку 45 хв) вчитель фізичної культури не встигає проводити необхідні елементарні фізіологічні дослідження. Тому з потреба дослідити кореляційні зв'язки між показниками частоти серцевих скорочень і дихання, якими може користуватися спортивний педагог під час проведення занять та іншими показниками реакції організму на фізичні вправи. Це дасть можливість учителю фізичної культури, за умови витрачення мінімуму зусиль і часу, отримувати максимальний обсяг інформації.

Отже, опитування вчителів фізичної культури показало, що знання біологічного характеру ними практично не використовуються в навчально-виховному процесі школярів. Дане положення не активно відбувається на результатах роботи спортивного педагога, оскільки без знань основних характеристик і властивостей організму конкретної дитини як об'єкта упрацювання, неможливе оптимальне використання засобів і методів оздоровчого впливу.

Крім проблеми біологічних знань, існує і проблема біологічних умінь вчителя фізичної культури. Результати дослідження показали, що резерв біологічних умінь вчителя фізичної культури с досить обмежений. Як правило, це уміння, які пов'язані з визначенням соматометричних і фізіометричних показників (застосовують 41% учителів). Взагалі ніяких вимірювань не проводять 53% респондентів, і лише 6% спортивних педагогів оцінюють резерви здоров'я дитини або динаміку її функціональної підготовленості за допомогою функціональних проб. Відсутність біологічних умінь спричинює відсутність зворотної інформації щодо зрушень, які відбуваються в організмі дитини і, як наслідок, низьку ефективність праці спортивного педагога.

Окремий блок питань запропонованої анкети торкався проблеми контролю за ефективністю роботи вчителя фізичної культури. Основним показником, за яким керівництво школи оцінює ефективність роботи вчителя, є спортивні результати учнів школи (63% опитаних). Далі відповіді на поставлене питання розташувалися в наступному порядку: 10% – за якістю знань, умінь і навичок учнів; 9% – за результатами господарської діяльності; 8% – за кількістю захворювань; 7% – ведення документації; 3% – за динамікою фізичної підготовленості. Отже, за отриманими результатами анкетування можна констатувати, що

здоров'я дітей не є головним показником (?) роботи вчителя фізичної культури. Некомпетентність адміністрації навчального закладу щодо визначення динаміки функціональної підготовленості учнів школи є однією з причин низького рівня здоров'я підростаючого покоління.

Зважаючи на аналіз даних опитування, було визначено погляди вчителів фізичної культури на мету їхньої праці. Під результатами уроку фізичної культури 45% респондентів розуміють позитивний емоційний стан дитини, бажання продовжувати зустрічатися з учителем фізичного виховання на його уроках, 31% вважає головним реалізацію завдань уроку, і лише 19% вчителів вважають, що на уроці фізичної культури дитина повинна отримати достатнє фізичне навантаження і покращити стан свого здоров'я. Тобто, переважна більшість вчителів фізичної культури, які відповідають за рівень здоров'я підростаючого покоління нашої держави, забули про оздоровчі завдання уроку фізичної культури. Це ще один аргумент на користь того, що необхідно посилити професійно-прикладну спрямованість змісту біологічної підготовки вчителя фізичної культури.

Узагальнюючи результати соціологічного дослідження, можна стверджувати: 37% учителів фізичної культури не володіють або не використовують біологічні знання в процесі фізичного виховання школярів; у переважної більшості (53% опитаних) спортивних педагогів відсутні вміння біологічного характеру; контроль за станом здоров'я і фізичним розвитком здійснюють лише 41% учителів; лише 3% директорів навчальних закладів вважають головним результатом роботи вчителя фізичної культури рівень здоров'я дитини. Однією з причин проблемної ситуації є те, що не все гаразд в технології біологічної підготовки вчителів фізичної культури. Сьогодні спортивний педагог не готовий проводити ефективну оздоровчу роботу, оскільки він не отримує об'єктивної інформації щодо свого педагогічного впливу на організм дитини. Тому одним із шляхів покращання стану здоров'я учнівської молоді є удосконалення процесу біологічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вузів.

Отже, внаслідок проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки.

В професійній діяльності вчителя фізичної культури виявлені всі складові біологічних знань, які викладаються на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів. Проте біологічні знання вчителями використовуються здебільшого від випадку до випадку і не відповідають сучасним вимогам. Тому теоретичне вивчення і наукове обґрунтування змісту біологічної підготовки вчителя фізичної культури сприятиме його оптимізації, підвищенню ефективності праці, розумінню ролі і значення біологічних знань у структурі функціональних обов'язків вчителя фізичної культури.

Вивченням фахової літератури й опитуванням спеціалістів дозволило визначити основний принцип удосконалення процесу біологічної підготовки вчителів фізичної культури – посилення професійно-прикладної спрямованості навчального матеріалу, що буде формувати необхідний мотиваційний компонент для засвоєння знань про організм людини.

Рекомендувати Міністерству освіти України внести доповнення в Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл, які б зобов'язували: 1) вчителів фізичної культури регулярно здійснювати контроль за фізичним розвитком і функціональним станом організму школярів, а результати тестування відображати у звітних документах; 2) адміністрацію шкіл вважати експрес-методики визначення резервів здоров'я учнів основним методом контролю за ефективністю професійної діяльності вчителя фізичного культури.

#### Література:

1. Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. наук.-симпозіуму / Загальний уклад. і наук. ред. – проф. Р.Т. Раєвський. – Одеса: ТЕС, 1998. – 260 с., іл.
2. Матеріали конференції по проблемі підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні /Упорядники: Завацький В.І. та ін. Луцьк, 1994. – 515 с.
3. Матеріали конференції по проблемі підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні /Упорядники: Завацький В.І. та ін. Луцьк, 1996. – 495 с.
4. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 1999. – 1180 с.

5. Фізична культура в 1-11-х класах: Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
6. Біологія в 6-11 класах: Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – 2-ге вид., випр. та доп. – К.: Перун, 1998. – 94 с.
7. Шабатура М.Н., Матяш Н.Ю , Мотузний В.О. Біологія людини: [Підручник для учнів 8-9-х класів середньої загальноосвітньої школи] – К.: Генеза, 1997. – 432 с.
8. Загальна біологія. [Підруч. для учнів 10–11-х кл. серед загальноосвіт. шк.] / М.Є.Кучеренко, Ю.Г.Вервес, П.Г.Балан та ін. – К.: Генеза, 1998 – 464 с.: іл.

Олена Шиян

## **ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ В КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОПОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС**

Пріоритетність проблеми здоров'я дітей, підлітків та молоді пов'язана з сучасним різким погіршенням стану їх фізичного та розумового розвитку і працездатності. В сучасних умовах неможливо швидко змінити на краще економічну ситуацію, поліпшити екологічні умови.

За даними вчених, діти, які успішно вчаться і багато уваги приділяють освіті, частіше і довше хворіють внаслідок хронічного функціонального дисбалансу органів і систем організму, ослаблення захисних та резистентних механізмів збереження та відновлення здоров'я. Людство стурбоване знищеннем здоров'я молоді й заради його знищенні шукає неординарні шляхи подолання впливу негативних факторів, що супроводжують навчальний процес. Феномен особистісно-орієнтованої освіти, становлення якого відбувається в наш час, на думку науковців, відображає об'єктивні процеси суспільно-історичного розвитку.

Захист дитини, створення умов для розвитку її духовних і фізичних сил найголовніше у гуманістичному вихованні. Проте, існує думка, (Татарникова Л.Г.), чим більше школа «гуманізується», тим складніше і небезпечніше для здоров'я дитини складається процес навчання в ній.

Вчитель, впроваджуючи нові технології у навчальний процес повинен знати, що його діяльність, може викликати різні зміни в організмі дитини, як на психічному, так і на соматичному рівні.

Канадський Інститут Перспективних Досліджень (CIAR) у своєму Проекті Розвитку Людини проводить дослідження, яке демонструє зростаючий двосторонній взаємовплив між нервовою та імунною системами, який модифікується як якість обставин життя так і життєвим досвідом (CIAR 1992). Все більш очевидним стає той факт, що якість сіосунків, які мали діти і молодь, мають важомий вплив на їх ментальне і психічне здоров'я в дорослому житті.

У випадку бажаних, але непрогнозованих інновацій, не можна допустити появу неефективних механізмів навчання, які порушують здоров'я дітей. Поряд з цим, зростає кількість авторських програм з новими підходами до викладання матеріалу, і з пропозиціями щодо підвищення зацікаленості навчанням, його інтенсифікації, проте здебільшого, в цих програмах не згадується про можливий (позитивний чи негативний) вплив таких підходів викладання на здоров'я дитини.

Вирішення основного завдання здоров'я зберігаючої педагогіки – збереження працездатності, виключення перевтоми школярів – можливе лише при правильній організації їх діяльності. З цієї точки зору важливо відзначити роль фізичного виховання в зазначеному процесі. Фундаментом нової організаційної стратегії в сфері фізичного виховання на думку В.К.Бальсевича та Л.Н.Любішевої (1998) повинно стати подолання суперечностей між законами розвитку фізичного потенціалу, рівнем накопиченого педагогічного і біологічного знання і сучасною практикою фізичної культури.

Навчально-виховний процес за цю програмою налаштований не лише на задоволення індивідуальних потреб та інтересів дитини в навчанні, але і на формування у дитини навичок здорового способу життя, збереження та змінення здоровая, передбачає подіншения їх

психічного здоровая, зняття розумового, психічного та фізичного напруження.

Основною метою цих програм повинен бути розвиток розуміння і усвідомлення цінності загального фізичного розвитку як бажаної та інтегральної частини щоденого життя. Щоб досягти цієї мети необхідно допомогти учням розвинути активну позицію щодо підтримки фізичної, інтелектуальної, соціальної, емоційної та духовної складових здоров'я. Необхідно формувати шкалу цінностей, в якій одне з пріоритетних місць займатимемо компетентне розуміння взаємозв'язку між фізичним розвитком і оптимальним здоров'ям.

Виконання цього завдання можливо, якщо буде реалізована спеціальна професійна підготовка вчителів фізичного виховання.

Це завдання ускладнюється традиційною підготовкою вчителя у педагогічному вузі. Наслідком такої підготовки (вчителя-предметника) в центрі навчально-виховного процесу опинився не учень, а предмет, зміст його та методика опанування цим змістом. З огляду на це, переважна більшість вчителів керується лише вимогами навчальних програм, що призводить до збіднення результатів навчально-виховного процесу, з якого випадає головне - особистість учня та його здоров'я.

Проблема кадрів для роботи в школі середньої ланки може бути вирішена за допомогою таких чинників:

По-перше, підготовка педагогів на базі вищих педагогічних закладів. Розробка спецкурсів з особистісно-орієнтованого навчання для студентів та проведення практики за фахом у базових школах та садочках.

По-друге, це потенціал закладів післядипломної освіти, де здійснюється цілеспрямована підготовка діючого вчителя-тренера та консультанта.

По-третє, це використання можливостей самої школи, як творчої лабораторії, експериментального майданчика. Педагоги-тренери працюватимуть з своїми колегами

Від якості процесу формування гуманістичного світогляду педагогів залежить трансформація традиційної освіти в особистісно-орієнтовану. В зв'язку з цим особливі вимоги висуваються до зміни професійної самосвідомості педагогів, їх світогляду, системи цінностей, інтересів, мотивацій, що мають глибоку моральну гуманістичну спрямованість. Врахування і розуміння вчителями особливостей впровадження інноваційних технологій у навчальний процес – необхідна умова збереження здоров'я учнів.

#### Література:

1. Е.А.Бондаренко. Системный подход к реализации комплексной программы «Здоровье». Материалы международной научно-практической конференции по валеологии, 22-24 октября 1996 г., г. Днепропетровск. С. 108-110.
2. С.І.Подмазін, О.С.Сібіль. Становлення феномена особистісто-орієнтованої освіти. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи», 23-25 вересня 1997 р. м.Херсон С. 150-154.
3. Л.Г.Тагарникова. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей / Пособие. - СПб:ПИМ-1999. - 172с
4. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков. - Краснодар, 2000 - С.8.
5. M.Pullan Change Forces. The Palmer Presa, 1993 р.36.

## ЗМІСТ

### НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

<i>Оксана Вацеба, Іван Парічук.</i>	
Особливості розвитку сокільської періодики західної України (кінець 19 століття – 30-ті роки 20 століття).....	3
<i>Анатолій Цось.</i>	
Фізичне виховання кочових племен.....	8
<i>Ярослав Боднар.</i>	
Теоретико-методичні основи фізичного виховання в працях Е. Жарського.....	12
<i>Роман Яблонський.</i>	
Культурно-історичні особливості фізичного виховання в Україні кінця XIX – початку ХХ ст.....	15
<i>Тарас Кириченко.</i>	
Іван Піддубний, якого ми не знаємо.....	18
<i>Олена Падовська, Микола Розум.</i>	
Боротьба – вид спорту у творах образотворчого мистецтва.....	21
<i>Олег Винничук.</i>	
Аналіз науково-педагогічної спадщини професора Степана Гайдучка в сфері фізичної культури.....	23

### ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

<i>Едуард Вільчковський.</i>	
Розвиток витривалості у дітей дошкільного віку.....	27
<i>Генадій Жигадло, Микола Іванов, Ніна Чайка, Олександр Вертелецький, Юрій Ковал'чук.</i>	
Футбол – один із засобів фізичного виховання в дитячих дошкільних установах.....	29
<i>Тетяна Чиженок, Юрій Коваленко.</i>	
Показники зовнішнього дихання дітей від 4 до 6 років у залежності від об'єму рухового режиму.....	30
<i>Ірина Грубар.</i>	
Дитячий травматизм: соціально-психологічні умови виникнення.....	33

### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

<i>Богдан Шиян.</i>	
Ознаки сучасності та тенденції прогресу у фізичному вихованні школярів.....	38
<i>Олександр Савчук.</i>	
Аналіз рівня фізичного стану стрибунів у воду і плавців віком 10-17 років.....	40
<i>Світлана Дмитренко, Катерина Козлова, Володимир Яковлів.</i>	
Вплив використання спіруліни на показники розумової працездатності молодших школярів.....	43
<i>Тетяна Ротерс.</i>	
Теоретичний погляд на духовність шкільної фізичної культури через взаємодію фізичного та естетичного виховання.....	46
<i>Олександр Вертелецький, Генадій Жигадло, Віктор Пильненський.</i>	
Шляхи оптимізації фізичного виховання учнівської молоді.....	48
<i>Віктор Ткаченко.</i>	
Розвиток сімейних козацьких традицій молодших школярів в умовах спілкування з природою.....	49
<i>Тетяна Соловійова, Сергій Воропай.</i>	

Обґрунтування комплексу інформативних критеріїв швидкісно-силової обдарованості хлопців 10-13 років .....	51
<i>Сергій Воропай, Наталя Огієнко</i>	
Інформативність критеріїв визначення схильності хлопців 7-10 років до роботи швидкісно-силового характеру.. ....	54
<i>Ігор Бакіко</i>	
Тенденції розвитку шкільних програм з фізичної культури.. ....	57
<i>Геннадій Петренко.</i>	
Генетичні передумови розвитку координаційних здібностей дітей та підлітків. ....	59
<i>Віктор Шандригось</i>	
До проблеми змісту шкільних програм фізичного виховання .. .	62
<i>Інна Асаюлюк</i>	
Структура швидкісно-силової підготовки семиборок .. .	65
<i>Олександр Кузьменко</i>	
Особливості відбору спортивної команди. ....	67
<i>Сергій Білітюк</i>	
Рухливі ігри та фізичні вправи як засіб мотивації до заняття плаванням у дітей віком 7-10 років.. ....	70
<i>Володимир Лях.</i>	
Творчість і співінерація в фізичному вихованні старшокласників. ....	75
<i>Віктор Венський, Євген Чижик</i>	
Передумови специфічних підходів до фізичного виховання школярів з затримкою психічного розвитку .. ....	79
<i>Олександр Скатій</i>	
Використання комп'ютерних технологій у галузі фізичного виховання .. .	82
<i>Михайло Борейко</i>	
Реалізація оздоровчих завдань фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики. ....	84
<i>Ніна Долбашева, Валентина Решетлова</i>	
Соціальне значення здоров'я і фізичної культури в житті учнів старшого шкільного віку ..	88
<i>Микола Москаленко</i>	
Комплексний підхід щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах .. ....	90
<i>Леонід Гнитецький.</i>	
Рівень знань в учнів початкових класів про форми фізичного виховання.. ....	93
<i>Тетяна Крущевич.</i>	
Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом.. ....	96
<i>Сіренко Романа, Сапронов Михайло.</i>	
Оптимізуючий вплив занять напруженовою м'язовою діяльністю на розумову працездатність школярів.....	103
<i>Леонід Мосійчук</i>	
До питання про формування системи фізичного виховання школярів.....	106
<i>Георгій Ардеян</i>	
Організаційні основи системи фізичного виховання в Румунії .. ....	110

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТИВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

<i>Степан Кічук, Володимир Папуша.</i>	
Організаційно методичні умови підготовки магістрів фізичного виховання та спорту ..	115
<i>Олександр Сильченко, Юрій Соболєв</i>	
Організація роботи з фізичного виховання зі студентами КНЕУ мета, завдання, засоби. ..	117
<i>Валентина Зайцева, Роман Шевченко</i>	

Підвищення цільності уроку засобами аеробіки як активна форма підвищення фізичної працездатності студентів . . . . .	118
<i>Юрій Гришко, Володимир Стадник</i>	
Корекція опорно-рухового апарату студентів на заняттях з фізичного виховання.. . . . .	119
<i>Анатолій Чуб, Володимир Горбуля, Володимир Баранов</i>	
До питання ефективності дюочих тестів з оцінки рівня фізичної підготовленості студентів. . . . .	121
<i>Олександр Маймон</i>	
Особливості морфофункционального стану студентів однорідних груп.. . . . .	123
<i>Світлана Волкова.</i>	
Подготовка учителей физической культуры к работе с учащимися специальной медицинской группы..... . . . . .	126
<i>Юрій Човнюк, Станіслав Канішевський</i>	
Використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти .. . . . .	128
<i>Юрій Човнюк, Сергій Пех</i>	
Система підтримки прийняття рішень при оцінці функціонального стану та здоров'я студентів вищих закладів освіти.. . . . .	130
<i>Ніна Верзіліна, Наталя Ткаченко</i>	
До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційних характеристик фахівців з менеджменту фізичного виховання та спорту . . . . .	132
<i>Едуард Вільчковський, Анастасія Вільчковська, Віктор Пасічник, Анатолій Чвенар</i>	
Мотивація студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом. . . . .	134
<i>Оксана Грицай</i>	
Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури засобами інформаційних технологій . . . . .	136
<i>Людмила Сушенко, Сергій Кравченко</i>	
Про підготовку фахівців фізичного виховання та спорту як один з найважливіших чинників політики української держави. . . . .	138
<i>Богдан Мицкан, Олександр Мокров, Лариса Засуль</i>	
Тестова методика оцінки знань студентів і її дидактичні можливості. . . . .	140
<i>Юзеф Татарчук, Олександр Стула</i>	
Состояние физического развития студенток высшей педагогической школы в г. Зелена Гура, обусловленного социальной средой и обследуемого при помощи теста С. Пилича . . . . .	143
<i>Александр Стула, Юзеф Татарчук Ришард Лсекевич</i>	
Морфологическая дифференциация студенческой молодежи физкультурных факультетов различных высших учебных заведений Польши . . . . .	149
<i>Володимир Крамар.</i>	
Оцінка студентами педагогічного училища оздоровчого ефекту занять з фізичної культури .. . . . .	155
<i>Ніна Волянук</i>	
Характеристика готовності студентів до самовиховання професійно-педагогічної спрямованості... . . . .	158
<i>Олег Багас</i>	
Психофізіологічні особливості курсантів Академії прикордонних військ України .. . . . .	161
<i>Андрій Драчук</i>	
Динаміка фізичної підготовленості студентів педагогічних вузів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей . . . . .	164
<i>Наталя Войнович</i>	
Розвиток пізнавальної активності студентів в процесі підготовки до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності	168
<i>Тетяна Овчаренко, Світлана Бенедъ, Наталя Карабанова, Лариса Чеханюк, Тетяна Цюпак</i>	
Проблеми оптимізації навчального процесу у вузі . . . . .	171

# **ПІДГОТОВКА ТА ПЕРЕПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Генадій Ложкин, Ірина Толкунова.*

Психология здоровья: определение понятия.....174

*Надія Мацкевич.*

Місце і роль «теорії і методики фізичного виховання» у підготовці майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання.....176  
*Ольга Терешина.*

Психологія в системі підготовки та перепідготовки фахівців у сфері фізичної культури.....180  
*Володимир Ковальчук.*

Вивчення феномену «вигорання» у спорті – важливий напрямок акмеологічних досліджень.....183  
*Іван Смоляр.*

Деякі аспекти вивчення і формування лідерських якостей у спорті.....186  
*Олександр Куц, Галина Кособуцька, Олена Мерзлікіна, Сергій Демчук.*

Система фізичної реабілітації в країнах Європи (на прикладі Польщі).....188  
*Володимир Омельяненко.*

Шляхи удосконалення процесу біологічної підготовки вчителя фізичної культури.....190  
*Олена Шиян.*

Проблема здоров'я учнів в контексті впровадження інноваційних технологій у навчальний процес.....196



Чернопільський  
педуніверситет

ім. Володимира Гнатюка

---

Здано до складання 20 07 2000 Підписано до друку 04 07 2000. Формат 60 х 84/18

Папір друкарський Умовних друкованих аркушів — 13,5 Обліково-видавничих аркушів — 25 Замовлення № 27 Тираж 300 прим. Видавничий відділ ТДПУ 46027, м Гернопіль, вул М Кривоноса, 2

*Свідоцтво про реєстрацію ТР №241, від 18 11 97*